

EFEKTIVITAS PENYULUHAN TENTANG SELF MANAGEMENT TERHADAP INSOMNIA AKIBAT SMARTPHONE PADA REMAJA SMAN 02 LUBUK BASUNG TAHUN 2024

Tia Drayesti^{1*}, Evi Hasnita², Billy Harnaldo³

¹Magister Kesehatan Masyarakat, Universitas Fort De Kock Bukittinggi, Sumatera Barat, Indonesia

Penulis Korespondensi: tdrayesti@gmail.com

Article Info	Abstrak
Article History <i>Received: 10 Mei 2026</i> <i>Revised: 18 Mei 2026</i> <i>Published: 30 Juni 2026</i>	Insomnia dapat dialami pada semua kelompok umur termasuk pada remaja. Remaja yaitu individu yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa remaja sering disertai dengan perubahan aspek fisik, psikologis, emosional dan sosial. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui analisis pengaruh penggunaan teknik self management terhadap penurunan tingkat insomnia akibat smartphone pada remaja SMAN 02 Lubuk Basung tahun 2024. Desain penelitian ini adalah metode quasy eksperimen dengan rancangan Nonequivalent Control Group Design. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas XI SMAN 02 Lubuk Basung Kabupaten Agam sebanyak 150 populasi, sampel sebanyak 80 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok (kelompok kontrol dan kelompok intervensi). Hasil penelitian menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal dengan nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penggunaan teknik self management terhadap penurunan tingkat insomnia. Penerapan self management efektif dalam penurunan tingkat insomnia di SMAN 02 Lubuk Basung. Penelitian ini menyimpulkan bahwa ada pengaruh penggunaan teknik self management terhadap penurunan tingkat insomnia akibat smartphone pada remaja.
Keywords <i>Self Management;</i> <i>Smartphone;</i> <i>Remaja;</i> <i>Kesehatan Mental;</i>	

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan kebutuhan utama bagi manusia. Salah satu upaya memelihara kesehatan adalah dengan istirahat yang cukup pada malam hari dan mengelola stres. Istirahat yang cukup bagi tubuh dapat dilihat dengan mengukur kualitas tidur individu. Tidur yang berkualitas dinilai dari jumlah jam tidur yang cukup selama 7-8 jam sehari, tidak sering terbangun saat tidur, dan dapat memulai tidur dalam 30 menit setelah berbaring (Kemenkes, 2016).

Tidur yang cukup adalah kebutuhan utama bagi manusia, saat tubuh tertidur akan terjadi proses pemulihan sehingga tubuh menjadi segar dan bugar kembali. Tidur yang kurang dapat menghambat proses pemulihan tubuh sehingga mudah lelah saat bekerja dan konsentrasi berkurang. Keadaan tubuh dimana kualitas tidur kurang baik dari segi kualitas maupun kuantitas disebut dengan insomnia (Kemenkes, 2022).

Insomnia adalah salah satu gangguan tidur yang sering dijumpai, umumnya ditandai dengan kesulitan saat memulai atau mempertahankan tidur. Masih banyak orang yang tetap terjaga meskipun sudah cukup lama berada di tempat tidur, bukan berarti tidak merasakan kantuk, tetapi mereka tidak bisa tidur. Situasi ini dapat berlangsung bahkan selama sehari-hari, sehingga menjadikan seseorang yang mengalaminya lemas dan kusut akibat kurang tidur (Prasetyono, 2016).

Tidur pada remaja dewasa muda (16-30 tahun) mempunyai pola yang berbeda dibandingkan usia lainnya. Hal ini disebabkan oleh perubahan hormonal yang terjadi di akhir masa puber, pada masa ini mereka mengalami pergeseran irama sirkadian (dan temperatur inti tubuh), sehingga jam tidur pun bergeser. Berdasarkan data yang diperoleh diketahui bahwa insomnia tidak memandang usia. Jika insomnia tidak ditindaklanjuti maka akan membahayakan terutama bagi diri sendiri (Riyasa, 2001).

Insomnia dapat dialami pada semua kelompok umur termasuk pada remaja. Penyebab tingginya kejadian insomnia di kalangan remaja disebabkan oleh berbagai faktor seperti penggunaan gawai atau smartphone, stres, kecemasan, dan lain-lain. Berdasarkan hasil penelitian Winnek et al. (2019) membuktikan adanya hubungan antara penggunaan media sosial dan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Hasil penelitian Firmansyah (2019) menunjukkan bahwa penggunaan gawai berpengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana ($p=0,018$).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Suartiningsih dkk., kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran diperoleh sebesar 56,8% mahasiswa mengalami insomnia. Penelitian oleh Fitriani dkk. pada mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat diperoleh sebesar 81,8% mahasiswa mengalami insomnia. Penelitian oleh Nurlela pada mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat diperoleh sebesar 55% mahasiswa mengalami insomnia (Tumanggor, 2023).

Penggunaan self management dinilai efektif dalam pengaruh penggunaan teknik self management terhadap penurunan tingkat insomnia akibat smartphone pada remaja. Penelitian ini penting dilakukan untuk menjadi bukti yang mendukung atau menolak keefektifan teknik tersebut dalam mengurangi insomnia akibat smartphone pada remaja dan sebagai upaya dalam membantu remaja mengatasi insomnia akibat smartphone.

Berdasarkan hal tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dalam bentuk eksperimen untuk mengetahui pengaruh penerapan self management terhadap penurunan tingkat insomnia pada remaja melalui pre test dan post test dengan pemberian intervensi penyuluhan self management pada remaja SMAN 02 Lubuk Basung.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah metode eksperimen dalam bentuk Quasy Eksperimen (eksperimen semu) dengan rancangan Nonequivalent Control Group Design. Desain ini hampir sama dengan pretest-posttest control group design, hanya pada desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random. Dua kelompok yang ada dilakukan pretest, kemudian diberikan perlakuan dan terakhir dilakukan posttest.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMAN 02 Lubuk Basung Kabupaten Agam yang berjumlah 150 orang. Sampel berjumlah 80 responden yang dipilih berdasarkan pertimbangan peneliti dengan kriteria inklusi yang homogen antara kelompok intervensi dan

kelompok kontrol. Kelompok intervensi dengan perlakuan menggunakan media penyuluhan dan audio visual di SMAN 02 Lubuk Basung sebanyak 40 responden, sedangkan kelompok kontrol hanya menggunakan kuesioner tanpa perlakuan sebanyak 40 responden.

Penelitian ini menggunakan dua cara dalam menganalisis data yaitu analisis data univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan tingkat insomnia, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui pengaruh intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian, dari 40 responden kelompok intervensi, mayoritas berjenis kelamin laki-laki yaitu 90% (36 orang) dan 10% (4 orang) berjenis kelamin perempuan. Sebagian besar responden berusia 18 tahun yaitu 82,5% (33 orang) dan 17,5% (7 orang) berusia 17 tahun. Pada kelompok kontrol, dari 40 responden, 77,5% (31 orang) berjenis kelamin laki-laki dan 22,5% (9 orang) berjenis kelamin perempuan. Sebanyak 70% (28 orang) berusia 18 tahun dan 30% (12 orang) berusia 19 tahun.

Tingkat Insomnia Sebelum dan Sesudah Intervensi

Berdasarkan hasil penelitian, pada kelompok intervensi didapatkan rerata tingkat insomnia sebelum diberikan intervensi yaitu 34,38 (insomnia berat) dengan standar deviasi 3,767. Sedangkan rerata tingkat insomnia sesudah diberikan intervensi yaitu 23,15 (insomnia ringan) dengan standar deviasi 4,067. Terdapat penurunan sebesar 11,23 poin. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi self management, responden sering mengalami sakit kepala pada siang hari (40%), sering memikirkan tentang tidur pada siang hari (55%), kadang-kadang bangun terlalu pagi (60%), kadang-kadang jam tidur sampai bangun tidak teratur (62,5%), dan kadang-kadang tidur selama 8 jam semalam. Setelah diberikan terapi self management, responden mengalami penurunan tingkat insomnia menjadi insomnia ringan, dengan responden kadang-kadang sakit kepala pada siang hari (45%), kadang-kadang jam tidur sampai bangun tidak teratur (45%), dan responden tidak pernah memikirkan tentang tidur (72,5%) serta tidak pernah takut tidur karena terganggu (67,5%).

Pada kelompok kontrol, didapatkan rerata tingkat insomnia sebelum yaitu 34,30 (insomnia berat) dengan standar deviasi 3,057. Sedangkan rerata tingkat insomnia sesudah pada kelompok kontrol yaitu 29,58 (insomnia berat) dengan standar deviasi 2,135. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol tingkat insomnia responden tidak jauh berbeda dengan sebelumnya, hal ini dikarenakan responden tidak mendapatkan intervensi untuk mengatasi permasalahan insomnia. Responden masih memiliki kecanduan dalam menggunakan media sosial dan bermain game online. Hasil analisis menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol, responden yang memiliki insomnia disebabkan oleh sering bangun terlalu dini, kadang-kadang merasa belum tidur sepanjang malam (62,5%), kadang-kadang jam tidur sampai bangun tidak teratur (62,5%), dan kadang-kadang tidur selama 8 jam (67,5%). Setelah periode penelitian,

responden pada kelompok kontrol masih memiliki tingkat insomnia, dikarenakan masih sering bangun terlalu pagi (25%), sering terbangun karena suara sekecil apapun (22,5%), sering tidur 8 jam (22,5%), kadang-kadang sakit kepala pada siang hari (67,5%), dan kadang-kadang meminum obat tidur agar dapat tidur (75%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syukur (2022) yang berjudul mengatasi insomnia pada remaja melalui teknik self management di Dusun Soloreng Desa Buareng. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata tingkat insomnia pada kelompok kontrol sebelum yaitu 43,24 dan rerata tingkat insomnia sesudah pada kelompok kontrol yaitu 31,22 pada remaja di Dusun Soloreng Desa Buareng.

Pengaruh Self Management terhadap Penurunan Tingkat Insomnia

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon, data tidak berdistribusi normal dengan nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penyuluhan self management terhadap insomnia akibat smartphone pada remaja SMAN 02 Lubuk Basung tahun 2024. Selisih rerata tingkat insomnia sebelum dan sesudah diberikan intervensi yaitu 11,23, sedangkan selisih rerata tingkat insomnia sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol yaitu 4,72. Hal ini menunjukkan bahwa penurunan tingkat insomnia pada kelompok intervensi lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.

Remaja yang sering kecanduan game online membutuhkan strategi yang efektif untuk membantu mereka mengurangi kecenderungan kecanduan tersebut. Teknik self management dapat menjadi alternatif yang efektif dalam mengurangi kecenderungan kecanduan game online. Self management merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. Self management adalah suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Dalam penerapan teknik self management, tanggung jawab keberhasilan berada di tangan klien. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi klien (Andriyanto, 2022).

Game online yang pada dasarnya ditujukan untuk dijadikan alternatif menghilangkan kejenuhan setelah melakukan aktivitas sehari-hari, namun pada kenyataannya justru membuat individu menjadi kecanduan. Hal ini disebabkan karena individu tidak dapat mengontrol keinginannya dengan baik hingga menjadi ketagihan dalam bermain game online. Banyak pengguna fasilitas game online ini mengabaikan kewajibannya demi bermain game online. Intensitas bermain game yang tinggi membuat individu mengalami kecanduan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syukur (2022) yang menunjukkan ada pengaruh teknik self management terhadap tingkat insomnia dengan p-value 0,000 ($p < 0,05$) pada remaja di Dusun Soloreng Desa Buareng. Penelitian oleh Nasution (2017) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan perilaku sulit tidur, yang mengindikasikan bahwa self management efektif dalam mengatasi masalah tidur.

Asumsi peneliti, hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh penggunaan teknik self management terhadap penurunan tingkat insomnia akibat smartphone pada remaja. Hal ini

dikarenakan teknik self management mampu mengatasi tingkat insomnia pada remaja yang kecanduan dalam bermain smartphone. Teknik self management membantu remaja untuk mengatur perilaku dan kebiasaan tidurnya secara mandiri, sehingga dapat mengurangi ketergantungan pada smartphone dan meningkatkan kualitas tidur.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan judul "Efektivitas Penyuluhan tentang Self Management Terhadap Insomnia Akibat Smartphone Pada Remaja SMAN 02 Lubuk Basung Tahun 2024", dapat disimpulkan bahwa rerata tingkat insomnia sebelum diberikan intervensi adalah 34,38 (insomnia berat) dan rerata tingkat insomnia sesudah diberikan intervensi adalah 23,15 (insomnia ringan) pada remaja SMAN 02 Lubuk Basung tahun 2024. Pada kelompok kontrol, rerata tingkat insomnia sebelum adalah 34,30 (insomnia berat) dan rerata tingkat insomnia sesudah adalah 29,58 (insomnia berat). Berdasarkan hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa ada pengaruh penyuluhan teknik self management terhadap penurunan tingkat insomnia akibat smartphone pada remaja SMAN 02 Lubuk Basung tahun 2024. Dengan demikian, penerapan self management terbukti efektif dalam menurunkan tingkat insomnia pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, F., & Fitriana, S. (2021). Penerapan konseling cognitive behaviour dengan teknik self management untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Sultan Agung Fundamental Research Journal*, 2(1).
- Ahmad, S. R., Anissa, M., & Triana, R. (2022). Hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Indonesian Journal of Health Science*, 6(1), 1-7.
- Andriyanto, F., & Cholik, M. (2022). Penerapan model pembelajaran kooperatif jigsaw sebagai upaya meningkatkan hasil belajar teknik pemesinan frais kelas XI di SMK Negeri 13 Surabaya. *JPTM (Journal Pendidikan Teknik Mesin)*.
- Anindita, Y. F. (2021). *Hubungan durasi penggunaan smartphone sebelum tidur malam dengan gejala insomnia pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter (PSPD) UIN Maulana Malik Ibrahim Malang* (Skripsi). UIN Maulana Malik Ibrahim, Malang.
- Dina, S. K. (2020). *Hubungan tingkat stres dengan internet addiction pada mahasiswa yang menjalani skripsi di Universitas Bhakti Kencana Tahun 2020* (Skripsi). Universitas Bhakti Kencana, Bandung.
- Firmansyah, M. (2019). Pengaruh penggunaan gawai terhadap kualitas tidur mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 45-52.
- Hamzah, B., & Rahmawati, H. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal of Health Science*, 4, 59-67.
- Hayati, W. A., & Adnan, S. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres mahasiswa Prodi Matematika Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Alauddin

- Makassar dalam menyelesaikan tugas akhir menggunakan confirmatory factor analysis (CFA). *Jurnal Matematika dan Statistika*, 9(2).
- Kemenkes. (2016). *Manfaat tidur*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes. (2022). *Cara sehat mengurangi insomnia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Nasution, I. N. (2017). Hubungan kontrol diri dengan perilaku sulit tidur. *Psychopolyatan (Jurnal Psikologi)*, 1(1), 39.
- Nur, N. A., Purnamita, & Rachman, I. (2021). Penggunaan smartphone dengan kejadian insomnia pada mahasiswa kesehatan. *Core Journal*, 1(2), 160-169.
- Nurhayati, T., Mustika, R. I., & Fatimah, S. (2021). Layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management terhadap kematangan karier pada siswa SMA. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 4(3).
- Nursyifa, F. I., Widiyanti, E., & Herliani, Y. K. (2020). Gangguan tidur mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran yang mengalami kecanduan game online. *Jurnal Keperawatan BSI*, 8(1).
- Prasetyono, D. S. (2016). *Insomnia: Penyebab, gejala, dan penanganannya*. Yogyakarta: Flash Books.
- Riyasa, S. (2001). *Gangguan tidur pada remaja*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, H. M. (2021). *Metodologi penelitian pendidikan: Kompetensi dan praktiknya* (Edisi Revisi). Jakarta: Bumi Aksara.
- Suprayitno, A. (2019). *Pedoman penyusunan dan penulisan jurnal ilmiah bagi guru*. Yogyakarta: Deepublish.
- Syukur, M. (2022). *Mengatasi insomnia pada remaja melalui teknik self management di Dusun Soloreng Desa Buareng* (Skripsi). Universitas, Makassar.
- Tumanggor, S. D. (2023). *Hubungan antara stres, kecemasan dan smartphone addiction dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi* (Skripsi). Universitas Jambi, Jambi.
- Wijaya, D., Mardiansyah, M., & Nurhidayati, S. (2025). Pelaksanaan program pembangunan infrastruktur desa di Labuhan Sumbawa Kecamatan Labuhan Badas. *Jurnal Kapita Selekt Administrasi Publik*, 2(2), 304-316.
- Winnek, A., et al. (2019). Hubungan penggunaan media sosial dan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 112-120.