

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Media Sosial

a. Pengertian

Kehadiran media dengan segala kelebihanannya telah menjadi bagian hidup manusia. Perkembangan zaman menghasilkan beragam media, salah satunya media sosial. Media sosial merupakan media di internet yang memungkinkan pengguna untuk mewakili dirinya maupun berinteraksi, bekerja sama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain, dan membentuk ikatan sosial secara virtual. Media sosial merupakan media digital tempat realitas sosial terjadi dan ruang-waktu para penggunanya berinteraksi (Nasrullah, 2016).

Nilai-nilai yang ada di masyarakat maupun komunitas juga muncul bisa dalam bentuk yang sama atau berbeda di internet. Pada dasarnya, beberapa ahli yang meneliti internet melihat bahwa media sosial di internet adalah gambaran apa yang terjadi di dunia nyata, seperti plagiarisme. Selain pernyataan diatas, berikut ini adalah definisi dari media sosial yang berasal dari berbagai literatur penelitian Nasrullah (2016).

Menurut Mandibergh (2012), media sosial adalah media yang mawadahi kerja sama di antara pengguna yang menghasilkan konten (*user generated content*). Media sosial dan perangkat lunak sosial merupakan alat untuk meningkatkan kemampuan pengguna untuk berbagai (*to share*), bekerja sama (*to co-operate*) di antara pengguna dan melakukan tindakan secara kolektif yang semuanya berada diluar kerangka institusional maupun organisasi Menurut Shirky (2018). Boyd (2019) media sosial sebagai kumpulan perangkat lunak yang memungkinkan individu maupun komunitas untuk berkumpul, berbagi, berkomunikasi dan dalam kasus tertentu saling berkolaborasi atau bermain. Media sosial memiliki kekuatan pada *user generated content* (UGC) dimana konten dihasilkan oleh pengguna, bukan oleh editor sebagaimana di institusi media massa.

Menurut Van Dijk (2017) media sosial adalah platform media yang memfokuskan pada eksistensi pengguna yang memfasilitasi mereka dalam beraktivitas maupun berkolaborasi. Karena itu, media sosial dapat dilihat sebagai

medium (fasilitator) online yang menguatkan hubungan antar pengguna sekaligus sebagai sebuah ikatan sosial.

Meike dan Young (2012), mengartikan media sosial sebagai konvergensi antara komunikasi personal dalam arti saling berbagi di antara individu (*to be shared one to one*) dan media publik untuk berbagi kepada siapa saja tanpa ada kekhususan individu. Sedangkan menurut peneliti, media sosial merupakan sebuah media online dimana setiap penggunanya bisa bebas untuk saling berbagi atau berpartisipasi baik itu informasi maupun hiburan yang mampu mendukung adanya interaksi sosial.

b. Karakteristik Media Sosial

Media sosial memiliki beberapa karakter yang tidak dimiliki oleh beberapa jenis media lainnya. Ada batasan maupun ciri khusus yang hanya dimiliki oleh media sosial. Berikut beberapa karakteristik media sosial yaitu (Nasrullah, 2016) meliputi :

- 1) Jaringan yaitu media sosial terbangun dari struktur sosial yang terbentuk dalam jaringan atau internet. Karakter media sosial adalah membentuk jaringan diantara penggunanya sehingga kehadiran media sosial memberikan media bagi pengguna untuk terhubung secara mekanisme teknologi.
- 2) Informasi menjadi hal yang penting dari media sosial karena dalam media sosial terdapat aktifitas memproduksi konten hingga interaksi yang berdasarkan informasi. Arsip bagi pengguna media sosial arsip merupakan sebuah karakter yang menjelaskan bahwa informasi telah tersimpan dan bisa diakses kapanpun dan melalui perangkat apapun.
- 3) Interaksi merupakan karakter dasar dari media sosial adalah terbentuknya jaringan antar pengguna. Fungsinya tidak sekedar memperluas hubungan pertemanan maupun memperbanyak pengikut di internet. Bentuk sederhana yang terjadi di media sosial dapat berupa memberi komentar dan lain sebagainya. Simulasi Sosial yaitu media sosial memiliki karakter sebagai media berlangsungnya masyarakat di dunia virtual (maya). Ibarat sebuah Negara, media sosial juga memiliki aturan dan etika bagi para penggunanya. Interaksi yang terjadi di media sosial mampu menggambarkan realitas yang terjadi akan tetapi interaksi yang terjadi adalah simulasi yang terkadang berbeda sama sekali. Konten oleh merupakan pengguna Karakteristik ini menunjukkan bahwa konten dalam media sosial sepenuhnya milik dan juga berdasarkan

pengguna maupun pemilik akun. Konten oleh pengguna ini menandakan bahwa di media sosial khalayak tidak hanya memproduksi konten mereka sendiri melainkan juga mengonsumsi konten yang diproduksi oleh pengguna lain. Penyebaran adalah karakter lain dari media sosial, tidak hanya menghasilkan dan mengonsumsi konten tetapi juga aktif menyebarkan sekaligus mengembangkan konten oleh penggunanya

c. Fungsi Media Sosial

Media sosial adalah salah satu contoh dari sebuah media berbasis online dengan memiliki banyak pengguna yang tersebar hingga ke seluruh penjuru dunia. Media sosial umumnya dimanfaatkan untuk saling berbagi dan berpartisipasi. Tak jarang, media sosial juga digunakan sebagai sarana untuk melakukan interaksi sosial. Hal ini dikarenakan kemudahan dalam mengakses sosial media yang dapat dilakukan kapan pun dan dimana pun.

Fungsi media sosial lainnya (Tenia, 2017) meliputi mencari berita, informasi dan pengetahuan dalam hal ini media sosial berisi jutaan berita, informasi dan juga pengetahuan hingga kabar terkini yang malah penyebaran hal-hal tersebut lebih cepat sampai kepada khalayak melalui media sosial dari pada media lainnya seperti televisi. Mendapatkan hiburan yaitu kondisi seseorang atau perasaan seseorang tidak selamanya dalam keadaan yang baik, yang ceria, yang tanpa tanpa ada masalah, setiap orang tentu merasakan sedih, stress, hingga kejenuhan terhadap suatu hal. Salah satu hal yang bisa dilakukan untuk mengurangi segala perasaan yang bersifat negatif tersebut adalah dengan mencari hiburan dengan bermain media sosial.

Komunikasi online, mudahnya mengakses media sosial dimanfaatkan oleh para penggunanya untuk bisa melakukan komunikasi secara online, seperti chatting, membagikan status, memberitahukan kabar hingga menyebarkan undangan. Bahkan bagi pengguna yang sudah terbiasa, komunikasi secara online dinilai lebih efektif dan efisien. Menggerakkan masyarakat yaitu adanya permasalahan-permasalahan kompleks seperti dalam hal politik, pemerintahan hingga suku, agama, ras dan budaya (SARA), mampu mengundang banyak tanggapan dari khalayak. Salah satu upaya untuk menanggapi berbagai masalah tersebut adalah dengan memberikan kritikan, saran, celaan hingga pembelaan melalui media sosial. Sarana berbagi yaitu media sosial sering dijadikan sebagai sarana untuk berbagi informasi yang bermanfaat bagi banyak orang, dari satu orang ke banyak orang lainnya. Dengan

membagikan informasi tersebut, maka diharapkan banyak pihak yang mengetahui tentang informasi tersebut, baik dalam skala nasional hingga internasional (Tenia,2017).

d. Macam-macam Media Sosial

Menurut Kotler dan Keller (2017) bahwa terdapat tiga macam platform yang utama untuk media sosial, yaitu :

Forum dan komunitas online dengan mereka datang dalam segala bentuk dan ukuran dimana banyak dibuat oleh pelanggan. Sebagian hal ini disponsori oleh perusahaan melalui postingan, instant, messaging, dan juga chatting yang berdiskusi mengenai minat khusus yang dapat berhubungan dengan perusahaan.

Blogs terdapat banyak sekali pengguna blog yang sangat beragam disini dan *Blogspot* sendiri merupakan salah satu penyedia akun website gratis dimana kita bisa posting, sharing dan lain sebagainya. Selain itu menurut Puntoadi (2014) bahwa terdapat beberapa macam jenis media sosial, yaitu sebagai berikut *Bookmarking* memberikan sebuah kesempatan untuk meshare link dan tag yang diminati. Hal demikian bertujuan agar setiap orang dapat menikmati yang kita sukai.

Wiki sebagai situs yang memiliki macam-macam karakteristik yang berbeda, misalnya situs *knowledge sharing*, *wikitravel* yang memfokuskan sebagai suatu informasi pada suatu tempat. *Flickr* adalah Situs yang dimiliki *yahoo*, yang mengkhususkan sebuah image sharing dengan contributor yang ahli pada setiap bidang fotografi di seluruh dunia. *Flickr* menjadikan sebagai photo catalog yang setiap produknya dapat dipasarkan. *Creating opinion* adalah media sosial tersebut memberikan sarana yang dapat untuk berbagi opini dengan orang lain di seluruh dunia. Melalui media sosial tersebut, semua orang dapat menulis jurnal, sekaligus sebagai komentator Puntoadi(2014).

Jejaring sosial Melalui situs-situs konten sharing tersebut orang-orang menciptakan berbagai media dan juga publikasi untuk berbagi kepada orang lain. Berikut beberapa contoh dari aplikasi media sosial tersebut :

a. *Facebook*

Layanan jejaring sosial yang diluncurkan pada februari 2004 oleh Mark Zuckerberg ini memiliki lebih dari satu miliar pengguna aktif dan lebih dari separuhnya menggunakan telepon genggam untuk mengaksesnya.

Disini pengguna dapat membuat profil pribadi, menambahkan teman, bertukar pesan serta berbagi informasi.

b. WhatsApp

Merupakan aplikasi pesan lintas platform sejak kemunculannya tahun 2009 hingga saat ini, yang memungkinkan kita bertukar pesan tanpa biaya SMS, karena menggunakan data internet. Menggunakan *WhatsApp* kita dapat dengan mudah untuk berinteraksi melalui pesan teks maupun suara dan hingga saat ini dilengkapi dengan fitur video call, yangmana kita dapat bertatap muka ketika telpon.

c. Line

Hampir serupa dengan *whatsapp*, *line* diluncurkan pada tahun 2011 oleh perusahaan Jepang. Yang membedakannya jika *whatsapp* tidak memiliki karakter-karakter emoji dalam pesan, maka Line memiliki fasilitas tersebut, sehingga terlihat lebih seru ketika menggunakannya dalam menyampaikan pesan.

d. Youtube

Sebuah situs web berbagi video yang dibuat oleh mantan karyawan PayPal pada februari 2005 ini memungkinkan pengguna untuk mengunggah, menonton serta berbagi video. Konten video positif apapun bisa diakses melalui aplikasi tersebut.

e. Twitter

Layanan jejaring sosial dan microblog daring yang hampir serupa dengan facebook, yang memungkinkan penggunanya untuk mengirim dan membaca pesan berbasis teks hingga 280 karakter. Didirikan pada maret 2006 oleh Jack Dorsey.

f. Instagram

Instagram adalah platform aplikasi jejaring sosial yang memungkinkan penggunanya untuk mengambil foto, mengedit, menerapkan filter digital, dan mengunggahnya dengan berbagai fitur, seperti kolom komentar, dan fitur DM atau *Direct Message* yang memungkinkan penggunanya untuk bertukar pesan.

e. Intensitas Penggunaan Media Sosial

Menurut Chaplin (2016) intensitas merupakan sebuah kekuatan yang sifatnya mendukung suatu pendapat ataupun sikap. Sedangkan berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (2017), intensitas adalah suatu keadaan tingkatan atau ukuran intensinya. Wulandari (2017) menguraikan bahwa intensitas mengacu pada pengertian mengenai penggunaan waktu untuk melakukan aktivitas tertentu (durasi) dengan jumlah ulangan tertentu dalam jangka waktu tertentu (frekuensi)

Terpaan media adalah intensitas keadaan dimana khalayak terkena atau terpapar oleh pesan-pesan yang disebarakan melalui suatu media (Effendy, 2019). Terpaan dari suatu media mampu memberikan dampak yang dalam bagi penontonnya. Adanya pesan-pesan yang bersifat persuasif yang telah disajikan sedemikian rupa dapat memicu terjadinya perubahan perilaku, sikap, pandangan maupun persepsi. Selanjutnya pendapat lain mengenai pengertian terpaan media menurut Larry Shore yang dikutip dalam Prastyono (2015) : *“Media exposure is more complicated than acces because is ideal not only whit what her a person is within pysical (range of the particular mass medium) but also whether person is actually exposed to the message. Exposure is hearing, seeing, reading, or most generally, experiencing, with at least a minimal amount of interest the mass media message. The exposure might occure to an individual or group level “* Artinya, terpaan media adalah lebih lengkap daripada hanya sekedar akses.

Terpaan tidak hanya menyangkut apakah seseorang secara fisik cukup dekat dengan kehadiran media massa akan tetapi apakah seseorang itu benar-benar membuka diri terhadap pesan-pesan yang disebarakan melalui media tersebut. Wujud nyata dari terpaan media adalah, kegiatan mendengar, melihat, dan membaca pesan-pesan media massa ataupun pengalaman dan perhatian terhadap pesan tersebut yang dapat terjadi pada individu maupun kelompok. Menurut Rosengren (dalam Rakhmat, 2001) terpaan media dapat dioperasionalisasikan ke dalam jumlah waktu yang digunakan dalam berbagai jenis media, isi media yang dikonsumsi, dan berbagai hubungan antar individu konsumen media dengan isi media yang dikonsumsi atau dengan media secara keseluruhan.

Terpaan media dapat dioperasionalisasikan dengan jenis media yang digunakan, frekuensi penggunaan, maupun durasi penggunaan. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terpaan media dapat diukur dengan frekuensi, durasi dan intensitas, sehingga mengukur terpaan video di YouTube dapat dijabarkan sebagai berikut Frekuensi,

merupakan banyaknya pengulangan perilaku. Menonton video di YouTube bisa saja berlangsung dalam frekuensi yang berbeda-beda, bisa setiap hari, seminggu sekali atau pun sebulan sekali, tergantung dari masing-masing individu. Dalam penelitian ini diukur dengan berapa kali seseorang menonton video di YouTube dalam sebulan menurut Sari (dalam Kriyantono, 2009).

Intensitas, merupakan tingkatan perhatian. Indikator untuk mengukur intensitas dalam menonton video YouTube adalah faktor internal pengaruh perhatian dan faktor eksternal penarik perhatian. Dalam penelitian ini diukur dengan apakah seseorang tersebut memperhatikan secara detail semua ornament yang ada pada video di YouTube.

2. Dampak Pengaruh menggunakan Media Sosial

Berikut ini adalah dampak positif dan *negative* dalam menggunakan media sosial (Winda, 2017)

Dampak positif :

- a. Menjaga silaturahmi dengan keluarga ataupun saudara yang jauh dan sudah lama tidak bertemu, kemudian lewat media sosial hal itu bisa dilakukan.
- b. Sebagai sumber belajar dan mengajar media sosial memiliki dampak yang sangat besar sekali. Kita dapat browsing dan belajar ilmu pengetahuan yang baru disana. Karena internet banyak topik dan sumber ilmu terbaru. Dengan mencari topik di internet anda selangkah lebih maju saat memulai pembelajaran di dalam kelas.
- c. Media penyebaran informasi. Hanya dalam tempo beberapa menit setelah kejadian, kita telah bisa menikmati informasi tersebut.
- d. Sebagai sarana untuk mengembangkan keterampilan. Pengguna media sosial dapat belajar bagaimana beradaptasi, bersosialisasi dengan publik.
- e. Media sosial sebagai media promosi dalam berbisnis. Hal ini memungkinkan para pengusaha kecil dapat mempromosikan produknya tanpa mengeluarkan biaya yang besar.

Dampak negative :

- a. Susah bersosialisai dengan orang-orang sekitar. Disebabkan karena mereka malas belajar berkomunikasi secara nyata. Orang yang aktif dalam media sosial, jika bertemu langsung nyatanya adalah orang yang pendiam dan tidak banyak bergaul.
- b. Media sosial membuat seseorang hanya mementingkan diri sendiri,. Mereka menjadi tidak sadar dengan lingkungan mereka, karena mereka banyak menghabiskan waktu di internet.
- c. Berkurangnya kinerja, karyaan perusahaan, pelajar, mahasiswa yang bermain media sosial pada saat mengerjakan pekerjaannya akan mengurangi waktu kerja dan waktu belajar mereka.
- d. Kejahatan dalam dunia maya.
Kejahatan ini dikenal dengan nama cyber crime. Kejahatan dunia sangat banyak macamnya seperti : *hacking, cracking, spamming*, dan lainnya.
- e. Pornografi. Dengan adanya kemampuan penyampaian informasi yang dimiliki internet ornoografi pun merajalela. Terkadang seseorang memposting foto yang seharusnya menjadi privasi sendiri di media sosial. Hal ini sangat berbahaya karena bisa jadi postingan tersebut digunakan oleh pihak yang tidak bertanggung jawab.

Seharusnya ada peran dari sekolah dalam menangani masalah yang terjadi pada kalangan remaja agar dapat menggunakan media sosial dengan bijak. Serta etempilan guru dalam berkomunikasi juga dapat membantu menjelaskan pad kalangan remaja bagaimana cara menggunakan media sosial aar tidak disalah gunakan oleh remaja.

3. Kualitas Tidur

a. Definisi Kulititas Tidur

Kualitas tidur merupakan bagaimana kepuasan seseorang terhadap tidurnya, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan rasa lelah, gelisah, lesu, kehitaman di sekitar mata, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala, sering menguap atau mengantuk (Hidayat, 2006). Kualitas tidur merupakan suatu fenomena kompleks yang meliputi dua aspek, yaitu kuantitatif dan kualitatif, seperti; lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk dapat tidur, frekuensi terbangunnya, dan ada aspek subjektif, seperti kedalaman dan kepuantasan tidur seseorang (National Sleep

Foundation, 2011). Kualitas tidur dianggap mempunyai peran yang penting terhadap kondisi fisik maupun mental seseorang. Hal tersebut didasarkan oleh fungsi tidur itu sendiri, dimana tidur diyakini memungkinkan tubuh untuk memulihkan atau mengistirahatkan fisik yang telah digunakan setelah seharian beraktivitas, mengurangi stress dan kecemasan, dan meningkatkan daya konsentrasi saat akan melakukan aktivitas sehari-hari (Sastrawan & Griadhi, 2017).

Kualitas tidur ditentukan oleh bagaimana seseorang tersebut mempersiapkan pola tidur pada saat malam hari, seperti kedalaman tidur, kemampuan untuk tidur tanpa menggunakan bantuan medis seperti obat-obatan, dll. Kualitas tidur yang baik dapat memberikan perasaan tenang dipagi hari dan tidak mengeluh mengantuk. Dengan kata lain, memiliki kualitas tidur yang baik dapat mempengaruhi dan sangat penting untuk hidup sehat bagi semua orang (Wavy, 2008).

Menurut Hidayat (2006), menyebutkan kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan masalah dalam tidurnya dan tanda kekurangan tidur. Tanda-tanda kekurangan tidur terdapat dua jenis, yaitu fisik dan psikologis. Tanda Fisik yaitu Ekspansi pada wajah; terdapat lingkaran hitam disekitar mata, kantuk yang berlebihan (sering menguap), kurang berkonsentrasi, terlihat tanda-tanda kelelahan seperti pusing, dll (Mardjono, 2008). Tanda Psikologis yaitu menarik diri, merasa tidak enak badan, malas bicara, daya ingat berkurang, bingung, kemampuan memberikan pertimbangan atau keputusan menurun (Mardjono, 2008).

b. Definisi Tidur

Tidur di definisikan sebagai keadaan bawah sadar dimana seseorang tersebut masih bisa dibangunkan dengan pemberian rangsangan sensorik atau rangsangan lainnya (Guyton & Hall, 2011). Menurut Fakihan (2016) mengatakan tidur adalah suatu kondisi dimana seseorang tidak sadar karena perseptual individu terhadap lingkungan yang menurun, pada kondisi demikian keadaan seseorang dapat dibangunkan kembali dengan rangsangan yang cukup. Tidur merupakan kegiatan normal yang dialami oleh semua individu sehingga menjadikan tidur sebagai kegiatan yang manusiawi didalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan tersebut dianggap sebagai aktivitas sederhana yang tidak memerlukan perhatian khusus. Menurut *National Sleep Foundation* durasi waktu tidur yang cukup ialah 7-9 jam.

Tidur juga merupakan salah satu bentuk atau cara untuk melepaskan kelelahan baik jasmani atau mental seseorang (Iqbal, 2017).

c. Fisiologi Tidur

Menurut Hidayat (2012), Fisiologi tidur adalah pengaturan kegiatan tidur, dimana adanya hubungan mekanisme serebral yang secara bergantian mengaktifkan dan menekan pusat otak agar dapat tidur dan bangun. Salah satu aktivitas tidur ini biasanya diatur oleh sistem pengaktivasi retikularis yang merupakan sistem untuk mengatur seluruh tingkatan kegiatan susunan saraf pusat, dimana termasuk pengaturan kewaspadaan dan tidur.

Pusat pengaturan aktivitas kewaspadaan dan tidur terletak dalam mesensefalon dan bagian atas pons. Selain itu, ada pula *reticular activating system* (RAS) yang dapat memberikan rangsangan visual, pendengaran, nyeri, dan perabaan juga dapat menerima stimulasi dari korteks serebri termasuk rangsangan emosi dan proses pikir. Dalam keadaan sadar, neuron dalam RAS akan melepaskan katekolamin seperti norepineprin. Demikian juga pada saat tidur, mungkin disebabkan dengan adanya pelepasan serum serotonin dari sel khusus yang berada di pons dan batang otak tengah, yaitu *bulbar synchronizing regional* (BSR), sedangkan pada saat bangun tergantung dari keseimbangan impuls yang diterima dipusat otak dan sistem limbik. Dengan demikian, sistem yang ada pada batang otak yang mengatur siklus atau perubahan dalam tidur adalah RAS dan BSR.

d. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur

Menurut Hidayat (2012), Kualitas dan kuantitas tidur di pengaruhi oleh beberapa faktor. Kualitas tersebut dapat menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya. Diantara faktor yang dapat mempengaruhinya adalah:

1) Penyakit

Sakit dapat mempengaruhi kebutuhan tidur seseorang. Banyak juga keadaan sakit menjadikan pasien kurang tidur, bahkan tidak bisa tidur.

2) Latihan dan Kelelahan

Kelelahan akibat aktivitas yang tinggi memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan. Hal tersebut terlihat pada seseorang yang telah melakukan aktivitas dan mencapai kelelahan. Maka,

orang tersebut akan lebih cepat untuk dapat tidur karena tahap tidur gelombang lambatnya di perpendek.

3) Stress psikologis

Kondisi psikologis dapat terjadi pada seorang akibat ketegangan jiwa. Hal ini tersebut dapat terlihat ketika seseorang yang memiliki masalah psikologis mengalami kegelisahan sehingga sulit untuk tidur.

4) Obat

Obat dapat juga mempengaruhi proses tidur. Beberapa jenis obat yang dapat mempengaruhi tidur adalah jenis golongan obat diuretik yang menyebabkan seseorang mengalami insomnia, anti depresan dapat menekan REM, kafein dapat meningkatkan saraf simpatis yang menyebabkan kesulitan untuk tidur, golongan beta blocker dapat berefek pada timbulnya insomnia, dan golongan narkotik dapat menekan REM sehingga mudah mengantuk.

5) Nutrisi

Terpenuhinya kebutuhan nutrisi cukup dapat mempercepat proses tidur. Makanan yang banyak mengandung L – Triptofan seperti keju, susu, daging, dan ikan tuna dapat menyebabkan seseorang mudah tidur. Karena adanya L-Triptofan yang merupakan asam amino dari protein yang dicerna.

6) Lingkungan

Keadaan lingkungan yang aman dan nyaman bagi seseorang dapat mempercepat terjadinya proses tidur.

7) Motivasi

Motivasi merupakan suatu dorongan atau keinginan seseorang untuk tidur, yang dapat mempengaruhi proses tidur. Selain itu adanya keinginan untuk menahan tidak tidur dapat menimbulkan gangguan proses tidur.

e. Masalah kebutuhan Tidur

Menurut Hidayat (2012), ada beberapa masalah kebutuhan tidur.

1) Insomnia

Insomnia merupakan suatu keadaan dimana ketidakmampuan mendapatkan tidur yang adekuat, baik kualitas maupun kuantitas nya, dengan keadaan tidur yang hanya sebentar atau susah tidur. Insomnia terdapat 3 jenis, yaitu: initial insomnia, merupakan ketidakmampuan untuk jatuh tidur atau mengawali tidur; intermen insomnia, merupakan ketidakmampuan tetap tidur karena selalu

terbangun pada malam hari; dan terminal insomnia, insomnia jenis ini merupakan ketidakmampuan untuk tidur kembali setelah bangun tidur pada malam hari. Proses gangguan tidur ini kemungkinan besar gangguan yang disebabkan oleh adanya rasa khawatir, tekanan jiwa maupun stress. Implementasinya yaitu dengan terapi air, aroma terapi.

2) Hipersomnia

Hipersomnia merupakan gangguan tidur dengan kriteria tidur berlebihan, biasanya lebih dari sembilan jam pada malam hari, disebabkan oleh kemungkinan adanya masalah psikologis, depresi, kecemasan, gangguan susunan saraf pusat, ginjal, hati, gangguan metabolisme. Penanganan hipersomnia Hipersomnia dapat ditangani dengan dua cara, yakni menggunakan obat-obatan dan pergantian gaya hidup. Dalam kasus hipersomnia, dokter biasanya akan meresepkan obat-obatan stimulan seperti amfetamin, metilfenidat, atau modafinil. Sementara itu, pengobatan ini juga perlu didukung dengan menjalani pola hidup sehat dan mengurangi konsumsi alkohol. Penderita hipersomnia sebaiknya menghindari kegiatan-kegiatan yang berisiko seperti berkendara atau mengasuh balita. Selain itu, ada baiknya mengurangi kegiatan yang dapat menghambat waktu tidur di malam hari seperti bekerja atau aktivitas sosial

3) Parasomnia

Parasomnia merupakan kumpulan beberapa penyakit yang dapat mengganggu pola tidur, seperti somnambulisme (berjalan-jalan dalam tidur) yang banyak terjadi pada anak-anak, yaitu pada tahap III dan IV dari tidur NREM. *Somnambulisme* ini dapat menyebabkan cedera. atau laksana parasomnia yang utama adalah memastikan keamanan pasien dan pasangan tidur. Beberapa tindakan yang dilakukan meliputi memberikan bantal atau penghalang pada sisi ranjang, mengunci pintu dan jendela, dan memindahkan objek yang membahayakan pasien. Membangunkan pasien dapat mencetuskan tindakan agresif. Tata laksana farmakoterapi diberikan apabila terdapat perilaku membahayakan

4) Enuresa

Enuresa merupakan buang air kecil secara tidak sengaja saat tidur, atau biasa disebut mengompol. Enuresa terdapat 2 jenis, yaitu: enuresa nokturnal,

merupakan mengompol di waktu tidur, dan enuresa diurnal, mengompol pada saat bangun tidur. Enuresa nokturnal umumnya merupakan gangguan pada tidur NREM. Pengobatan enuresis yang diberikan kepada anak tergantung pada penyebabnya. Bila penyebabnya organik, seperti infeksi saluran kemih, seyogyanya pengobatan diberikan langsung terhadap penyebabnya. Sedangkan pengobatan enuresis dengan penyebab non organik (psikis) meliputi motivasi, nasehat, latihan pengendalian kandung kemih, penggunaan bel pembangun, obat-obatan dan penanganan stres

5) Apnea Tidur dan Mendengkur

Mendengkur pada umumnya tidak termasuk dalam gangguan tidur, tetapi mendengkur yang disertai dengan keadaan apnea dapat menjadi masalah. Mendengkur sendiri disebabkan adanya rintangan dalam pengaliran udara di hidung dan mulut pada waktu tidur, biasanya disebabkan oleh adanya adenoid, amandel, atau mendengkurnya. Pengobatan apnea tidur tergantung pada kondisi pasien dan tingkat keparahan *sleep apnea* yang dialaminya. *Sleep apnea* ringan dapat ditangani secara mandiri, misalnya dengan menurunkan berat badan, berhenti merokok, berhenti mengonsumsi minuman beralkohol, dan mengubah posisi tidur menjadi menyamping atau tengkurap.

6) Narcolepsi

Narkolepsi merupakan keadaan tidak dapat mengendalikan diri untuk tidur misalnya tertidur dalam keadaan berdiri, mengemudikan kendaraan, atau di saat sedang membicarakan sesuatu. Hal ini merupakan suatu gangguan narkolepsi. Berikut ini adalah beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi rasa kantuk pada siang hari, sekaligus meningkatkan kualitas tidur pada malam hari: Lakukan olahraga secara rutin minimal 30 menit setiap hari, tetapi jangan terlalu dekat dengan waktu tidur. Biasakan tidur siang selama 20–30 menit saat merasa sangat mengantuk. Usahakan bangun pagi dan tidur malam pada jam yang sama setiap hari. Hindari makan dengan porsi banyak dan mengandung tinggi lemak sebelum tidur. Jangan mengonsumsi minuman berkafein atau beralkohol, dan hindari merokok sebelum tidur. Lakukan hal-hal yang dapat membuat pikiran rileks sebelum tidur, seperti membaca atau mandi air hangat. Buat suasana dan suhu kamar nyaman mungkin.

7) Mengigau

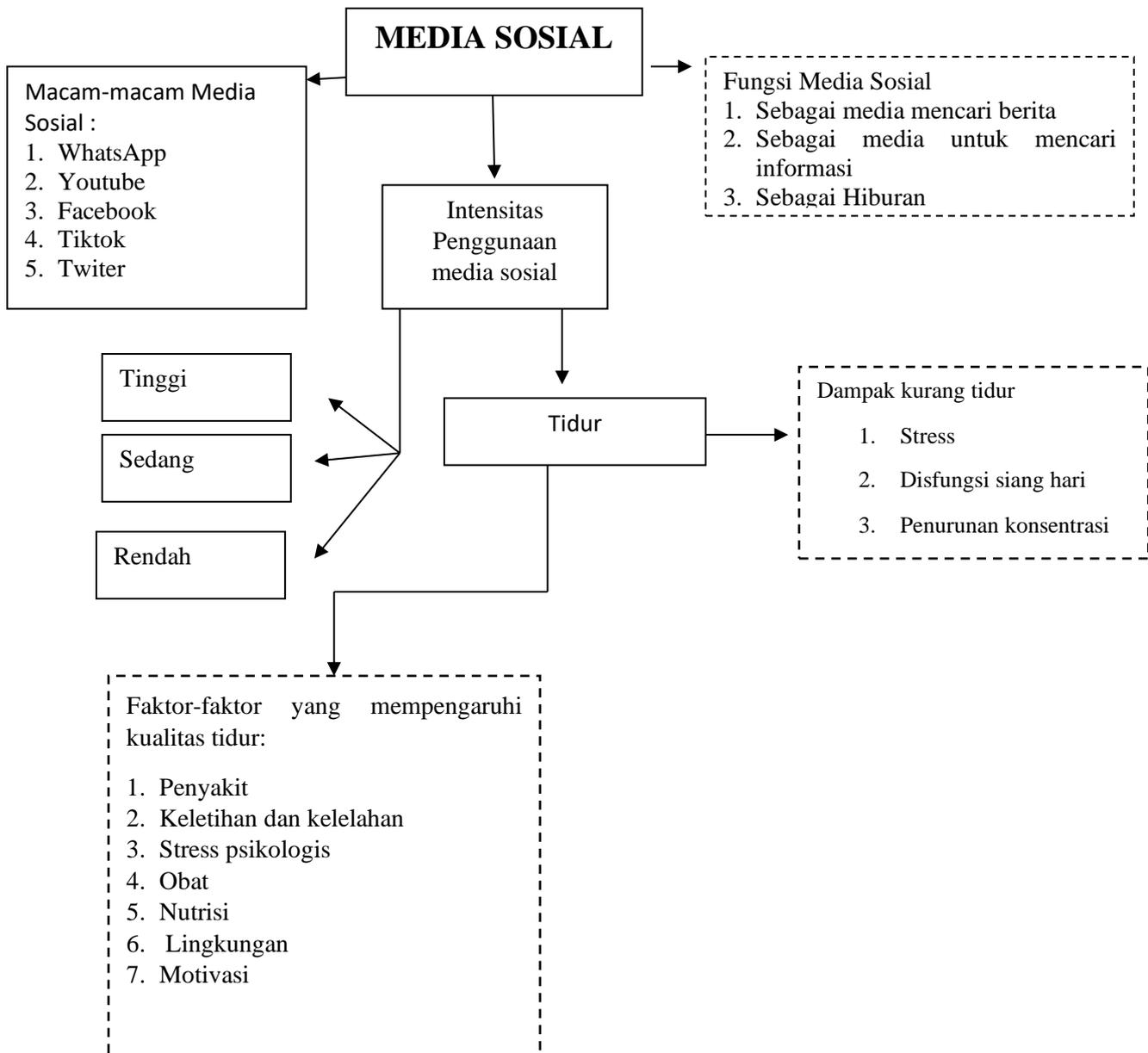
Mengigau ini dikategorikan dalam gangguan tidur, bila terlalu sering dan di luar kebiasaan. Dari hasil pengamatan ditemukan bahwa hampir semua orang pernah mengigau dan terjadi sebelum tidur REM

f. Pengukuran Kualitas Tidur

Pengukuran kualitas tidur dapat dilakukan dengan berbagai kuisisioner, salah satunya ialah PSQI (*Pittsburgh Quality Index Sleep*). PSQI merupakan kuisisioner yang cukup efektif digunakan untuk mengukur kualitas tidur ataupun pola tidur. Instrumen PSQI dibuat berdasarkan pola tidur seseorang selama 1 bulang terakhir. Tujuan pembuatan instrumen PSQI ialah menyediakan standart pengukuran kualitas tidur yang valid, membedakan bagaimana tidur yang baik dan buruk, menyediakan indeks yang mudah dipakai oleh subjek dan dapat di interpetasi oleh peneliti, dan bisa sebagai ringkasan pada dampak gangguan tidur yang disebabkan oleh kualitas tidur (Iqbal, 2017). Iqbal (2017) mengatakan pembeda nilai PQSI menjadi kualitas tidur yang baik dan buruk mencakup 7 ranah, yaitu kualitas tidur subjektif, durasi tidur, efesiensi tidur, gangguan tidur, latensi tidur, disfungsi tdiur di siang hari, dan penggunaan obat tidur. Skor dari masing-masing soal adalah 0-3, dan setiap jenis pertanyaan memiliki kriteria atau cara perhitungan yang berbeda-beda. Di akhir penjumlahan skor dari semua pertanyaan dan hasilnya akan diklasifikasikan menjadi 2 kategori, yaitu

- a. Jika skor ≤ 5 dikategorikan dalam kualitas tidur yang baik,
- b. Apabila skor $5 \geq$ dikategorikan dalam kualitas tidur yang buruk (Iqbal, 2017).

B. Kerangka Teori



Sumber : Hidayat(2012), Punto Adi (2014).

Gambar 2.1 Kerangka Teori

Keterangan

: Variabel yang diteliti

: Variabel yang tidak diteliti

C. Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

D. Hipotesa Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah atau pernyataan peneliti. Hipotesis dalam penelitian ini adalah Ada Hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur remaja di SMP N 1 Juwiring