

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

Berdasarkan penelitian (Fernando et al., 2020). “Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020“. Menyatakan bahwa penelitian tersebut menggunakan desain analitik korelasional dengan metode *cross sectional*. Populasinya penelitian ini berjumlah 1262 orang dengan sampel sebanyak 93 mahasiswa yang diambil dengan teknik simple random sampling. Didapatkan hasil penelitian sebagian besar mahasiswa menggunakan media sosial > 5 jam yaitu 64,5%, kejadian insomnia terbanyak pada kategori insomnia sedang yaitu 30,1%. Terdapat hubungan lama penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai tahun 2020 dengan p value 0,000.

Berdasarkan penelitian(Maramis et al., 2019). “Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Smk Gunung Jati Tanjung Priok Jakarta Utara Tahun 2018“. Menyatakan bahwa penelitian tersebut menggunakan desain survey analitik menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel berjumlah 123 dengan teknik total sampling dan menggunakan instrument berupa kuesioner yaitu sebanyak

123 sampel. Hasil penelitian menggunakan analisis uji statistik Chi Square. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$. Kesimpulan terdapat hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMK Gunung Jati Tanjung Priok Jakarta Utara.

2.2 Konsep Mahasiswa Keperawatan

2.2.1 Definisi Mahasiswa Keperawatan

Mahasiswa yang bisa disebut dengan *agent of change*. Mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar diperguruan tinggi dengan batas usia 18-30 tahun. Mahasiswa ialah suatu kelompok dalam masyarakat yang mendapatkan statusnya karena ada ikatan dengan perguruan tinggi, mahasiswa juga calon cendekiawan muda dan intelektual (Gafur, 2015).

Mahasiswa keperawatan merupakan seseorang yang sedang di persiapkan untuk menjadi seorang perawat profesional dimasa yang akan datang. Perawat profesional yang didik untuk memiliki rasa tanggung jawaab atau akuntabilitas pada dirinya, akuntabilitas yaitu suatu hal utama dalam praktik keperawatan yang profesional yang dimana hal tersebut harus dimiliki oleh seseorang mahasiswa keperawatan sebagai perawat dimasa yang akan datang (Black, 2013).

2.2.2 Tingkat pendidikan mahasiswa keperawatan

Pendidikan Keperawatan di Indonesia mengacu kepada Undang-Undang (UU) Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang terdapat pada tiga tahap (Rini, 2014), diantaranya:

1. Pendidikan Vokasional, yaitu jenis Pendidikan Diploma Tiga (D3) Keperawatan yang diselenggarakan oleh pendidikan tinggi keperawatan untuk menghasilkan lulusan yang memiliki kompetensi sebagai pelaksana asuhan keperawatan.
2. Pendidikan Akademik, yaitu pendidikan tinggi program sarjana dan pasca sarjana yang diarahkan terutama pada penguasaan disiplin ilmu pengetahuan tertentu
3. Pendidikan Profesi, yaitu pendidikan tinggi setelah program sarjana yang mempersiapkan peserta didik untuk memiliki pekerjaan dengan persyaratan keahlian khusus (program spesialis dan doktor keperawatan).

2.2.3 Peran Mahasiswa

Ada tiga peran penting pada mahasiswa menurut (Rochanah, 2020):

1. Agent Of Change

Maka mahasiswa dituntut untuk menggunakan tenaga dan fikirannya dalam rangka melakukan suatu perubahan menuju keadaan yang lebih baik lagi di kehidupan masyarakat. Yang Artinya, mahasiswa harus *action* dan bukan hanya berpangku tangan ketika melihat keadaan yang meresahkan dalam suatu masyarakat.

2. Social Control

Mahasiswa sebagai social control, yaitu sebagai pengontrol kebijakan pemerintah yakni pengontrol aturan dan kebijakan yang dikeluarkan pemerintah. Dalam hal ini, maka mahasiswa harus memiliki sikap jeli

dan kritis terhadap setiap kebijakan yang diputuskan pemerintah karena berkaitan langsung dengan khalayak umat.

3. *Iron Stock*

Mahasiswa sebagai iron stock, yang mana mahasiswa diharapkan menjadi generasi penerus bangsa yang tangguh dan memiliki moral yang baik. Sikap Tangguh yang dimiliki mahasiswa harus ditunjukkan dalam setiap keadaan, memiliki semangat juang yang tinggi dan pantang menyerah.

2.2.4 Ciri-ciri Mahasiswa

Menurut (Supardi, 2016), mahasiswa merupakan anggota masyarakat yang mempunyai ciri-ciri tertentu, yaitu :

1. Mahasiswa yang mempunyai kemampuan dan kesempatan untuk belajar di perguruan tinggi, sehingga dapat digolongkan sebagai kaum intelektual.
2. Mahasiswa yang karena diharapkan nantinya dapat bertindak sebagai pemimpin yang mampu dan terampil, baik sebagai pemimpin masyarakat ataupun dalam dunia kerja.
3. Mahasiswa diharapkan dapat menjadi daya penggerak yang dinamis bagi proses modernisasi.
4. Mahasiswa diharapkan dapat memasuki dunia kerja sebagai tenaga yang berkualitas dan profesional.

2.2.5 Tugas dan Kewajiban Mahasiswa

Menurut (Supardi, 2016), mahasiswa mempunyai tugas utama yaitu belajar seperti membuat tugas, membaca buku, membuat makalah, presentasi, diskusi, hadir ke seminar, serta kegiatan-kegiatan lainnya yang berbagai macam. Di samping tugas utama, mahasiswa ada tugas lain yang lebih berat dan lebih menyentuh terhadap makna mahasiswa itu sendiri, yaitu sebagai agen perubah dan pengontrol sosial masyarakat. Tugas inilah yang dapat menjadikan dirinya sebagai harapan bangsa, yaitu menjadi orang yang setia mencari solusi berbagai problem yang sedang mereka hadapi.

2.3 Istirahat Tidur

2.3.1 Definisi Tidur

Proses Homeostasis ialah suatu kebutuhan tertentu yang harus terpenuhi secara memuaskan oleh manusia, baik secara fisiologis ataupun psikologis. Salah satu perihal yang sangat berarti, berguna, ataupun dibutuhkan buat melindungi homeostatis serta kehidupan itu sendiri ialah kebutuhan. Menurut Hierarki Maslow, kebutuhan manusia dapat dikategorikan menjadi 5 level: *physiological needs* (kebutuhan fisiologi), *safety needs* (kebutuhan akan keamanan), *social needs* (kebutuhan akan memiliki dan kasih sayang), *esteem needs* (kebutuhan akan penghargaan), dan *self-actualization needs* (kebutuhan akan aktualisasi diri). Kebutuhan fisiologis mempunyai keunggulan paling utama dalam Hierarki Maslow, seseorang mempunyai sebagian kebutuhan yang belum terpenuhi terlebih dulu memenuhi

kebutuhan fisiologisnya dibanding kebutuhan yang lain. Kebutuhan fisiologis salah satunya ialah istirahat dan tidur (Ahmad et al., 2020).

Tidur merupakan suatu tahapan yang sangat diperlukan oleh manusia, ketika kita tertidur akan mengalami proses pemulihan, proses ini sangat berguna untuk memelihara kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan itu juga, tubuh yang asalnya merasakan kelelahan akan merasakan tubuhnya lebih segar . Proses pemulihan yang sedikit lama akan menjadikan organ tubuh tidak bisa bekerja dengan maksimal, dampak dari seseorang yang kurang tidur akan mudah cepat meraskan kelelahan serta mengalami penurunan konsentrasi. Keadaan tidur tersebut bisa memasuki suatu keadaan istirahat periodik dan pada kondisi itu kesadaran terhadap alam menjadi terhenti, sehingga tubuh bisa beristirahat. Otak mempunyai berbagai fungsi, struktur, serta pusat- pusat tidur yang mengatur siklus tidur dan terjaga. Tubuh pada saat yang bersamaan akan menghasilkan substansi yang ketika dilepaskan ke dalam aliran darah akan menjadikan seseorang itu menjadi mengantuk. Proses tersebut jika diubah oleh stres, kecemasan, gangguan dan sakit fisik dapat mengakibatkan insomnia dalam (Fernando et al., 2020).

Tidur adalah sesuatu hal yang termasuk kedalam kebutuhan dasar manusia yang bisa diartikan secara alamiah kita manusia sangat memerlukan tidur sebagai kebutuhan setiap harinya. Tidur termasuk kedalam kondisi tidak sadar yang relatif lebih responsif terhadap rangsangan internal atau didalam tubuh. Ketika kita sedang tidur kita

dianggap mengalami keadaan pasif dan keadaan dorman dari kehidupan. Tidur memiliki dua tahapan yaitu *Rapid Eye Movement* (REM), ialah *active sleep* serta *Non-Rapid Eye Movement* (NREM). NREM merupakan *quiet sleep* yang berguna untuk memperbaiki kembali organ-organ tubuh kita. *Rapid Eye Movement* bisa mempengaruhi pembentukan hubungan yang baru pada korteks serta sistem neuroendokrin yang tertuju ke otak. *Non-Rapid Eye Movement* bisa mempengaruhi proses anabolik dan sintesis makromolekul Ribonukleic Acid (RNA) (Martini et al., 2018).

2.3.2 Fungsi dan tujuan tidur

Fungsi dan tujuan tidur di yakini untuk digunakan untuk menjaga keseimbangan mental, emosional serta kesehatan tubuh kita. Bisa juga untuk mengurangi stress pada pulmonary, kardiovaskuler, endokrin dll. Kekuatan energi tersimpan didalam tubuh kita, sehingga energi dapat diarahkan kembali kepada fungsi seluler yang sangat penting (Hidayat, 2015). Menurut penelitian fungsi dan tujuan tidur ialah untuk menghemat energi yang ada di dalam tubuh, atau bisa juga untuk membangun zat yang diperlukan oleh tubuh selama beraktivitas atau untuk menghancurkan antar koneksi sel otak yang sudah tidak dibutuhkan. Sebagian ilmuwan mengatakan fungsi dan tujuan khusus tidur ialah untuk pembelajaran dan memori. Ilmuwan lain juga mengatakan bahwa tidur bisa mengontrol emosi atau memperkuat sistem kekebalan tubuh (Reza et al., 2019).

Tidur dengan waktu yang cukup dan teratur sangat penting untuk kesehatan tubuh kita. Disaat kita mengurangi jam tidur dapat menyebabkan

berbagai defisit *neurobehavioral*, serta efek buruk pada fungsi endokrin, respons metabolik dan inflamasi. Kurangnya waktu tidur, walaupun hanya satu malam saja, akan menyebabkan perubahan yang sangat signifikan di seluruh tubuh kita. Salah satunya otak akan mengalami terjadinya gangguan kognitif, penurunan ingatan, konsentrasi menurun, dan perubahan yang mempengaruhi kinerja otak akan menyebabkan depresi (Reza et al., 2019).

2.3.3 Tahapan dan siklus tidur

1. Fisiologi Tidur

Fisiologi tidur merupakan salah satu pengaturan tidur terdapat adanya hubungan mekanisme serebral dengan itu secara bergantian untuk mengaktifkan atau menekan kepada pusat otak untuk bisa tertidur serta bangun, salah satunya kegiatan untuk tidur telah diatur oleh sistem pengaktivasi *retikularis*. Pada suatu pusat yang telah mengatur aktivitas tidur terletak didalam mesensefalon serta atas pons. Selanjutnya ada RAS (*reticular activating system*) dapat diberikan sesuatu rangsangan visual, pendengaran, nyeri serta perabaan bisa juga untuk menerima stimulus dari korteks serebri seperti rangsangan emosi serta proses pikir. Ketika kita tertidur bisa disebabkan oleh adanya pelepasan serum serotinin di dalam sel-sel khusus yang terdapat di dalam bagian pons dan batang otak tengah yaitu (*bulbar synchronizing regional*), saat kita terbangun dari keseimbangan impuls yang telah diterima dibagian pusat otak serta sistem limbik. Lalu dengan ini sistem yang terdapat pada batang otak yang telah mengatur siklus

atau perubahan didalam tidur ialah RAS (*reticular activiting system*) dan BSR (*bulbar synchronizing regional*) (Hidayat, 2015).

Menurut (Ambarwati, 2017) Tidur dibagi menjadi 2 tipe diantaranya:

1. *Rapid Eye Movement* (REM)
2. *Non Rapid Eye Movement* (NREM)

Pada tahapan siklus tidur fase awal ketika kita tertidur didahului oleh fase NREM yang diantaranya terdiri dari 4 stadium, setelah itu diiringi oleh fase REM. Kondisi tidur normal kita itu berada diantara fase NREM dan REM secara tidak langsung saling bergantian antara 4-7 kali siklus dalam semalam. Tipe NREM ini juga terdiri dari 4 stadium diantaranya:

1. Tidur pada stadium I.

Pada fase ini terdapat adanya fase terjaga serta fase awal tidur. Pada fase ini terdapat kelopak mata tertutup, tonus otot berkurang serta terlihat gerakan bola mata kekanan dan kekiri. Pada fase ini juga hanya berlangsung selama 3-5 menit dan sangat gampang untuk dibangunkan.

2. Tidur pada stadium II

Di fase ini terdapat adanya bola mata yang berhenti bergerak, tonus otot yang masih berkurang, serta tidur lebih dalam dari pada fase sebelumnya.

3. Tidur pada stadium III

Pada fase ini terdapat adanya tidur lebih dalam dari fase sebelumnya.

4. Tidur pada stadium IV

Pada fase ini terdapat tidur yang dalam serta gampang untuk dibangunkan. Pada fase tidur NREM, ini biasanya terjadi hanya berlangsung selama 70 menit sampai dengan 100 menit, kemudian akan memasuki ke dalam fase REM.

Saat waktu REM pada jam pertama proses terjadinya akan berlangsung lebih cepat serta menjadi lebih sering dan panjang pada saat waktu menjelang pagi atau saat bangun. Pola tidur REM ini ditandai karena terdapat gerakan bola mata yang begitu cepat, tonus otot yang sangat rendah, jika dibangunkan hampir seluruh organ tubuh akan dapat menceritakan mimpinya, denyut nadi yang meningkat serta terdapat pada laki-laki akan terjadi eraksi penis, tonus otot yang memperlihatkan relaksasi yang dalam. Pada pola tidur REM juga dapat berubah sepanjang kehidupan individu seperti periode neonatal bahwa tidur REM mewakili 50% dari waktu total tidur (Ambarwati, 2017).

2. Kebutuhan tidur manusia

Kebutuhan tidur manusia tergantung pada tingkat perkembangannya. Tabel berikut merangkum kebutuhan tidur manusia berdasarkan usia (Hidayat, 2015).

Tabel 2.1 Kebutuhan Tidur Manusia

Umur	Tingkat perkembangan	Jumlah kebutuhan tidur
0-1 Bulan	Bayi baru lahir	14-18 jam/hari
1-18 Bulan	Infant	12-14 jam/hari
18 Bulan-3 Tahun	Toodler	11-12 jam/hari
3 Tahun-6 Tahun	Preschool	11 jam/hari
6 Tahun-12 Tahun	School age	10 jam/hari
12 Tahun-18 Tahun	Adolesenct	8,5 jam/hari
18 Tahun-40 Tahun	Young adult	7-8 jam/hari
40 Tahhun-60 Tahun	Middle age adult	7 jam/hari
60 Tahun keatas	Early adult	6 jam/hari

2.3.4 Definisi Insomnia

Insomnia berasal dari kata in yang artinya tidak serta somnus yang bisa diartikan tidur, insomnia juga bisa diartikan menjadi tidak tidur atau gangguan tidur. *The Diagnostic and Statistical of Mental Disorder (DSM-IV)* mengartikan bahwa gangguan insomnia primer ialah keluhan tentang susahny mengawali untuk tidur dan menjaga keadaan tidur atau bisa juga dengan keadaan tidur yang tidak restoratif minimal satu bulan terakhir (Purwanto, 2013). Insomnia bisa disebut juga sebagai suatu kondisi di mana seseorang yang mengalami kesulitan untuk melakukan aktivitas tidur di malam hari dan mereka kerap kali terbangun lebih awal serta mereka sulit untuk tertidur kembali dengan nyenyak. Bahkan tidak sedikit dari mereka yang mengalami waktu tidur dengan jumlah jam yang cukup banyak, masih saja mereka tetap merasa belum cukup untuk tidur atau beristirahat saat terbangun untuk keesokan harinya atau bisa juga disebut dengan tidur yang nonrestoratif (Pieter, 2011).

Insomnia merupakan suatu ketidakmampuan atau kesulitan untuk menjalankan tidur yang baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Kendala pada pengidap insomnia bisa ditandai dengan mengeluh sulitnya untuk bisa tidur, merasakan kurang lamanya tidur, tidur dengan bermimpi ialah suatu hal yang sangat menakutkan, serta terdapat keluhan kesehatan yang terganggu atau kurang optimal. Pengidap insomnia mengalami kesulitan untuk bisa tertidur dengan pulas meskipun memiliki kesempatan tidur dan waktu yang lama untuk tidur (Andiarna et al., 2020).

2.3.5 Faktor-faktor penyebab insomnia

Secara garis besar ada beberapa faktor yang menyebabkan insomnia (Rianjani et al., 2016) yaitu:

1. Stress atau bisa disebut juga dengan kecemasan, individu ini akan dilanda rasa kegelisahan yang sangat dalam, terutama jika individu memikirkan masalah yang sedang dihadapinya.
2. Depresi juga salah satu yang bisa menjadikan insomnia, depresi juga bisa memunculkan kemauan untuk tidur terus sepanjang waktu dikarenakan rasa ingin melepaskan diri dari permasalahan yang sedang dirasakan, Depresi juga bisa menyebabkan insomnia serta sebaliknya insomnia juga bisa menyebabkan depresi.
3. Kelainan-kelainan kronis atau bisa disebut juga dengan kelainan tidur misalnya seperti tidur apnea, diabetes, sakit ginjal, artritis, atau penyakit yang muncul tiba-tiba bisa menyebabkan individu mengalami kesulitan tidur dan akan meyebabkan insomnia.

4. Efek samping dari suatu pengobatan-pengobatan yang sedang dijalani untuk menyembuhkan penyakit bisa mengalami terjadinya insomnia.
5. Pola makan yang tidak teratur atau mengonsumsi makanan yang berat sebelum tidur individu akan mengalami kesulitan tidur atau bisa menyebabkan insomnia.
6. Kafein, nikotin serta alkohol di dalamnya terdapat zat stimulan, dan alkohol sendiri bisa menyebabkan pola tidurnya terganggu.
7. Kurang berolahraga salah satu faktor yang dapat menimbulkan sulitnya untuk tidur yang signifikan dan akan mengalami insomnia.
8. media sosial yang menggunakan benda elektronik dengan cahaya yang sangat terang dan langsung menyorot ke mata sehingga cahaya yang terpancar bisa menstimulasi otak agar tetap terjaga serta menunda untuk pergi beristirahat atau tidur. Dimana banyaknya jumlah pengguna ponsel pintar mencapai 167 juta orang atau 89% dari total penduduk Indonesia dengan jumlah waktu rata-rata 8 jam 52 menit. Pola tidur itu sangatlah berpengaruh bagi kesehatan mental kita dan motivasi pada saat kita hendak memasuki jam istirahat tidur pada malam hari, begitupun juga saat kita tetap terjaga dengan bermain sosial media pada saat memasuki jam tidur dapat mempengaruhi otak. Dimana ketika gelombang elektromagnetik cahaya yang dikeluarkan melalui handphone bisa menurunkan produksi hormon melatonin dimana yang berfungsi untuk mengatur serta memelihara irama sirkadian yang sangat berperan penting dalam menentukan jam tidur dan bangunnya

seseorang. Tidak hanya itu pada handphone yang kita gunakan terdapat sinar biru (*blue light*) yang mana bisa merusak indera penglihatan, paparan sinar biru yang terlalu lama bisa memicu sel-sel fotoreseptor (peka cahaya) pada mata untuk menghasilkan molekul beracun yang membahayakan mata, molekul yang disebut sebagai retinal ini awalnya berfungsi untuk membantu sel fotoreseptor untuk menangkap cahaya dan menyalurkan sinyal ke otak. Namun, adanya sinar biru bisa mengubah retinal menjadi molekul yang berbahaya untuk sel fotoreseptor karena bisa melarutkan membran sel fotoreseptor, Rusaknya sel fotoreseptor bisa menyebabkan degenerasi makula (*macular degeneration*), yaitu penyebab kebutaan yang paling sering terjadi pada orang yang berusia 50 tahun atau lebih. Makula atau organ kecil dekat pusat retina yang mempertajam objek yang dilihat oleh mata. Makula ini dapat rusak seiring bertambahnya usia. Namun, akan terjadi lebih cepat salah satunya karena sinar biru dari *smartphone* (Purnawinadi & Salii, 2020).

2.3.6 Tingkat insomnia

Menurut Sayekti (2015) Berdasarkan tingkat keparahannya, Insomnia dibedakan menjadi 3 kategori, yaitu :

1. *Mild/Ringan*

Insomnia yang berjalan hanya beberapa malam hingga beberapa hari.

2. *Moderate/Sedang*

Insomnia yang biasanya berjalan kurang dari tiga minggu

3. *Severe/Parah*

Insomnia yang dialami setiap saat, mengakibatkan pengidap dan berjalan sebulan atau lebih (kadang-kadang bertahun-tahun)

2.3.7 Tanda dan Gejala

Menurut Imran (2015) Tanda dan gejala insomnia :

1. Ketidaksanggupan untuk memulai tidur di malam hari
2. Sering kali tiba-tiba terbangun pada malam hari
3. Terbangun dijam yang lebih awal untuk bangun
4. Kecapean atau ngantuk pada saat siang hari
5. Iriabilitas, depresi atau kecemasan
6. Hilangnya konsentrasi serta perhatian berkurang
7. Meningkatnya kesalahan atau kecelakaan
8. Ketegangan dan sakit di bagian kepala
9. Adanya gejala gastrointestinal

Individu yang sedang mengalami insomnia biasanya terus memikirkan tentang bagaimana untuk bisa mendapatkan lebih banyak waktu untuk tidur, semakin mereka mencoba melakukannya, semakin besar penderitaan mereka dan menjadi frustrasi yang akhirnya mengarah pada kesulitan yang lebih besar.

2.3.8 Komplikasi Insomnia

Insomnia bisa menyebabkan komplikasi yang dapat mempengaruhi fungsi otak. Otak menggunakan tidur untuk suatu terjadinya proses aktif dimana saat individu tertidur otak akan melatih semua sel saraf dengan

melewatkan sinyal aktivitas listrik melalui saraf-saraf. Saat sel saraf otak tidak mendapatkan jumlah tidur yang cukup maka akan sangat berpengaruh kepada kerja otak yang fungsinya menyimpan atau mengambil informasi serta kemampuan untuk mentoleransi stress serta berfungsi juga pada tingkat yang cukup tinggi bisa terjadinya ketidak optimalan (Candra & Candra, 2013).

2.3.9 Patofisiologi Insomnia

Patofisiologi insomnia merupakan gangguan irama sirkadian siklus bangun – tidur, irama suhu tubuh, keinginan waktu tidur dan waktu terjaga. Jika dibandingkan dengan orang yang normal, penderita insomnia mempunyai suhu tubuh yang lebih lambat terlebih pada waktu jam 3 pagi dan jam 7 pagi. Pada beberapa penelitian penderita insomnia disebabkan karena waktu terjaga somatik dan kognitifnya selama 24 jam. Input sensori dan proses informasi pada pasien insomnia tetap berlangsung saat mereka tidur dan mempengaruhi inisiasi tidur dan konsolidasi. Penderita insomnia mempunyai memiliki tingkat metabolisme yang lebih tinggi dan aktivitas elektroensefalografi yang lebih tinggi frekuensinya selama tidur. Adanya gangguan adaptasi dan gangguan fungsi kepercayaan diri (misalnya adanya kekhawatiran yang berlebihan tentang konsekuensi insomnia yang dialami dan pikiran tidak realistis tentang gangguan tidurnya) dan kondisi terjaga (*arousal*) tingkat kortikal turut terlibat dalam kejadian insomnia (Candra & Candra, 2013).

2.4 Media Sosial

2.4.1 Definisi sosial media

Media sosial ialah salah satu hal yang bisa menggambarkan beragam macam teknologi yang telah digunakan untuk menarik semua orang ke dalam suatu kolaborasi, digunakan untuk menukar informasi, serta berkomunikasi atau berinteraksi dengan orang lain melalui isi pesan yang berbasis web, oleh karena itu internet sendiri selalu mengalami perkembangan, dari berbagai macam teknologi serta fitur yang telah tertera untuk pengguna itu pun pasti akan mengalami keterbaharuan. Maka hal ini akan meyebabkan media sosial lebih unggul dibandingkan sebuah referensi khusus bagi penggunaan atau rancangan (Maramis et al., 2019).

Pada media sosial juga terdiri dari dua kata, yaitu “media” dan “sosial”. “Media” diterjemahkan sebagai suatu alat untuk berkomunikasi). Selain itu kata “sosial” dapat diterjemahkan sebagai kenyataan sosial pasti jika seseorang melakukan aksi yang bisa memberikan kontribusi kepada masyarakatnya. Maka dari itu pernyataan yang tertera disini menegaskan jika pada realitanya, yaitu media serta seluruh perangkat lunak yaitu “sosial” atau bisa disebut dengan makna jika keduanya adalah suatu produk dari proses sosial (Mulawarman & Nurfitri, 2017).

2.4.2 Klasifikasi media sosial

Media sosial adalah suatu teknologi yang mengambil dari beragam bentuk misalnya seperti majalah, forum internet, *weblog*, blog sosial, *microblogging*, *wiki*, *podcast*, foto atau gambar, video, peringkat dan

bookmark sosial. Maka dari itu media sosial sangat menerapkan satu set teori-teori didalam bidang media penelitian itu sendiri kehadiran sosial, media kekayaan) dan proses sosial (*selfpresentasi*, *self-disclosure*) Kaplan dan Haenlein membuat skema klasifikasi untuk beberapa macam media sosial. Menurut Cahyono (2016) ada 6 jenis media sosial:

1. Proyek Kolaborasi

Website yang memperbolehkan ketika penggunanya ingin mengubah, menambah, ataupun me-remove konten – konten yang telah tersedia di website ini. misalnya wikipedia

2. Blog dan microblog

Pengguna akan merasakan bebas ketika menggunakan blog ini serta mengekspresikan sesuatu di blog ini untuk curhat ataupun mengkritik kebijakan pemerintah. misalnya twitter

3. Konten

Pada pengguna website ini saling meng-share konten – konten media, baik seperti video, ebook, gambar, dan lain – lain. misalnya youtube

4. Situs jejaring sosial

Untuk aplikasi ini mengizinkan penggunanya untuk bisa terhubung dengan cara membuat informasi pribadi sehingga dapat terhubung dengan orang lain. Informasi pribadi itu bisa seperti foto – foto. misalnya facebook.

5. *Virtual game world*

Didalam dunia virtual, dimana mengreplikasikan lingkungan 3D, pada penggunaanya bisa muncul dalam bentuk avatar – avatar yang diinginkan serta berinteraksi dengan orang lain selayaknya di dunia nyata. misalnya game online.

6. *Virtual social world*

Didalam dunia virtual ini dimana user merasa hidup di dunia virtual, sama seperti virtual game world, berinteraksi dengan yang lain. Namun, *Virtual Social World* lebih bebas, dan lebih ke arah kehidupan, misalnya *second life*.

2.4.3 Ciri-ciri media sosial

Menurut (Siti & Sylvana, 2020) Ciri-ciri sosial media adalah :

1. Sebuah karya atau konten yang disebarluaskan kepada semua orang.
2. Terdapat isi pesan yang muncul tanpa adanya penghambat.
3. Sebuah karya atau konten yang dapat diterima secara online bisa dengan jangka waktu yang sangat cepat ataupun dijadwalkan.
4. Pengguna media sosial ialah seorang kreator serta aktor yang dimana memungkinkan dirinya untuk berkembang.
5. Di dalam karya atau konten media sosial terdapat beberapa aspek fungsional diantaranya seperti identitas diri, perbincangan (interaksi), saling berbagi (sharing), kehadiran (eksis), hubungan (relasi), reputasi (status) dan kelompok (group).

2.4.4 Macam-macam media sosial

Menurut Cahyono (2016) Ada beragam banyak situs jejaring sosial

yang terdapat di dunia yang diciptakan untuk menghubungkan semua orang untuk saling berkomunikasi dan berinteraksi antar satu dengan yang lainnya. Disini ada beberapa media sosial diantaranya ialah :

1. *Facebook*

Pada aplikasi *facebook* ini, pengguna *facebook* bisa mengunggah bermacam-macam informasi tentang diri kita, sehingga pengguna *facebook* yang lainnya bisa melihat tentang informasi kita untuk bisa mengenal kita lebih jauh lagi. Aplikasi *facebook* juga bisa saling membagikan komentar di berbagai postingan.

2. *Youtube*

Pada aplikasi *youtube* ini ialah aplikasi yang dikenal untuk menampilkan video untuk bisa kita *download* video ataupun *streaming*. Didalam *youtube* juga terdapat 2 istilah yaitu *publicly private* dan *privately public*.

3. *Twitter*

Twitter ialah suatu situs jejaring sosial yang terdapat sistem satu arah. Dimana kita bisa menekan tombol *follow*, melihat status terbaru orang yang kita *follow*.

4. *Instagram*

Instagram ialah suatu situs jejaring sosial dimana kita bisa mengunggah foto dan video, bisa mengirim pesan, serta membuat *instastory* setiap harinya, di *instagram* juga banyak terdapat efek-efek foto yang bermacam-macam.

5. *Whatsapp*

Whatsapp merupakan situs jejaring sosial yang dapat berkomunikasi dengan orang lain, banyak fitur yang disuguhkan oleh aplikasi *whatsaap* diantaranya kita bisa menelpon serta vidio call, mengirim pesan suara, vidio, foto, dokumen.

6. *Tiktok*

Tiktok merupakan situs jejaring sosial yang didalamnya terdapat vidio, pengguna tiktok bisa mengunggah vidio, bisa menyalurkan bakat, atau membagikan informasi.

2.4.5 Dampak media sosial

Menurut Cahyono (2016) Jejaring sosial memiliki dampak tersendiri bagi para penggunanya.

1. Dampak positif

1. Semakin Mudahnya Berinteraksi dengan Orang Lain.

Karena pada sosial media ini kita bisa kapan saja berinteraksi, dan dengan siapapun. Bahkan sejauh apapun jarak kita dengan orang lain kita masih bisa berinteraksi satu sama lain. Selain itu juga penyebar luasan informasi bisa berlangsung dengan sangat cepat.

2. Promosi

Media sosial juga bisa menjadi tempat sarana promosi suatu barang, komunitas, ataupun yang lainnya.

3. Sarana Sosialisasi Program Pemerintah

Di negara kita juga pemerintahnya sangat banyak menggunakan

media sosial sebagai sosialisasi di berbagai hal seperti pendidikan, kesehatan, politik, penanggulangan bencana, ekonomi, dan informasi yang lain.

4. Sarana Silaturahmi

Tidak hanya itu kita juga tidak bisa memungkiri bahwa sosial media adalah sarana yang paling efektif untuk berkomunikasi serta bersilaturahmi dengan teman-teman, sahabat ataupun keluarga. Media sosial juga tidak dibatasi oleh jarak, waktu dan tempat, kita masih bisa terus menjalin silaturahmi dengan mereka, membagikan pengalaman masing-masing bahkan kita juga bisa merencanakan suatu pertemuan keluarga dengan mereka.

5. Sarana Hiburan

Pengguna media sosial ini bisa juga sebagai tempat untuk bersenang-senang serta bergaul dengan banyak orang yang berada di seluruh penjuru dunia. Semakin pesat berkembangnya dunia internet, maka fasilitas yang disediakan untuk bersenang-senang serta bergaul juga semakin beragam dan banyak pilihan. Misalkan dengan bermain game dengan orang-orang secara virtual, sampai dengan saling mengirimkan kartu ucapan.

2. Dampak Negatif

1. Kurangnya Interaksi dengan Dunia Luar

Sejak adanya media sosial ini menyebabkan interaksi antara orang-orang dengan secara bertatap muka semakin menurun. Karena

orang-orang lebih untuk memilih menggunakan media sosial karena lebih mudah dan praktis. Maka ini bisa menyebabkan orang menjadi anti-sosial.

2. Membuat Kecanduan

Tidak hanya itu pengguna media sosial bisa menghabiskan waktu seharian di hadapan komputer maupun handphone karena mereka kecanduan. Sehingga menjadikan seseorang itu produktifitasnya menurun karena sebagian besar waktunya dihabiskan untuk menggunakan media sosial.

3. Pemborosan

Biaya yang digunakan media sosial ternyata memerlukan biaya yang cukup besar karna media sosial itu menggunakan internet. Maka hal ini juga bisa merugikan pengguna karna tidak sedikit yang dikeluarkan untuk sekedar menggunakan media sosial.

4. Tergantikannya kehidupan sosial

Media sosial ini juga bisa membuat kita nyaman saat kita menggunakannya. Saking nyamannya mungkin beberapa orang merasa cukup jika berinteraksi hanya menggunakan media sosial yang dimana mengurangi frekuensi tatap muka dengan yang lainnya. Bertatap muka seharusnya tidak bisa digantikan hanya dengan bertemu didunia maya. Obrolan, tatapan mata, ekspresi muka, dan canda lewat ketawa pun tidak akan bisa digantikan hanya

dengan melalui video call sekalipun. Dimana adanya sebuah interaksi yang hilang.

5. Pornografi

Dari sebagian situs media sosial yang lainnya, ada saja orang yang menyalahgunakan fasilitas media sosial ini untuk kegiatan yang berbau pornografi. Bahkan ada juga yang menggunakan media sosial ini untuk menjual diri.

6. Insomnia

Kita yang menggunakan media sosial dengan berlebihan akan berdampak pada tidur kita sehingga bisa menyebabkan insomnia. Karena adanya suatu aktivitas yang sering menggunakan benda elektronik dengan cahaya yang cukup terang serta cahaya yang terpancar langsung pada mata sehingga cahaya tersebut bisa menstimulasi otak agar tetap terjaga dan berkeinginan untuk menunda istirahat dan tidur.

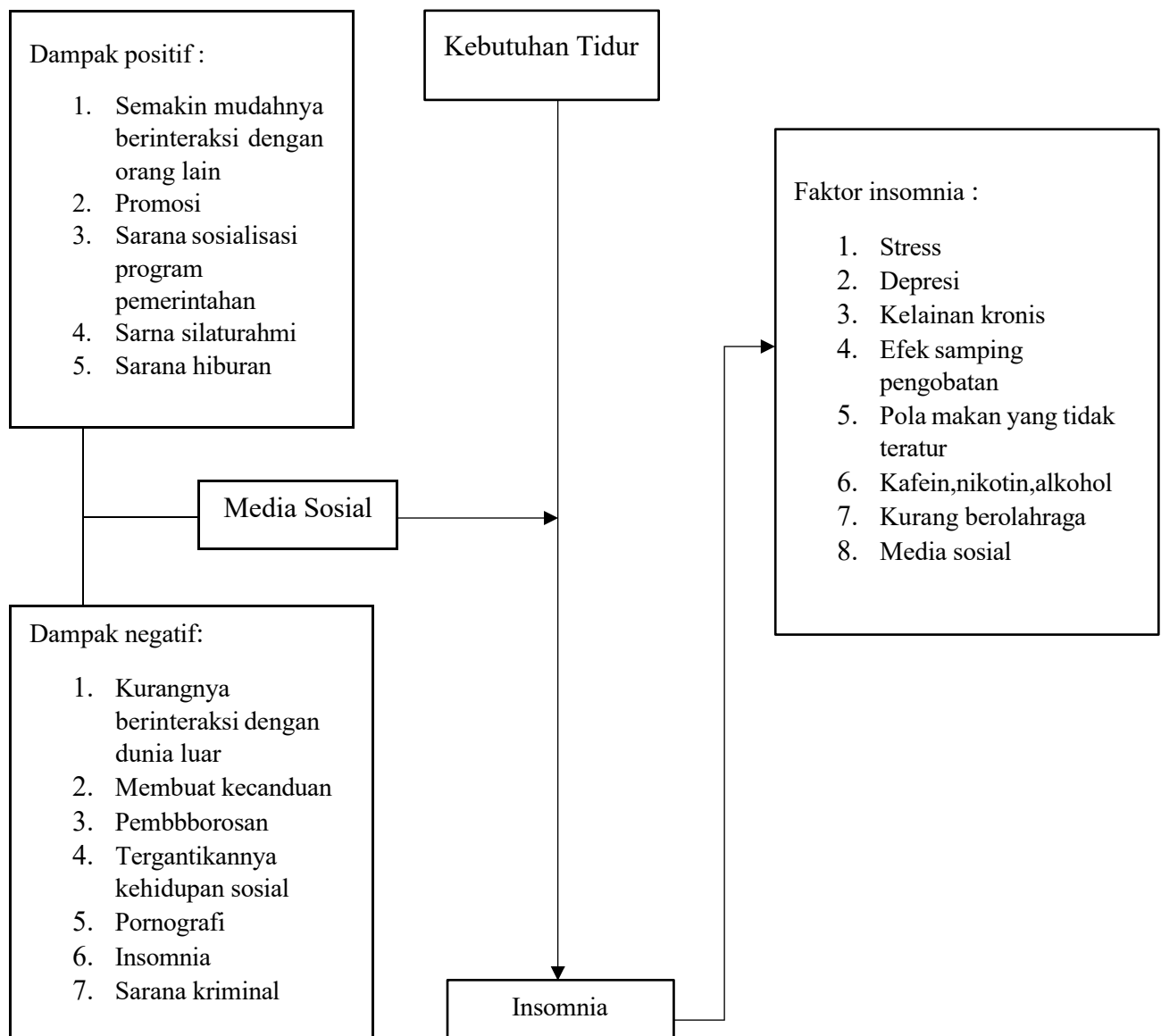
7. Sarana Kriminal

Kita juga harus berhati-hati dalam menggunakan media sosial ini, karena sekarang sudah banyak orang yang sangat tidak bertanggung jawab untuk melancarkan aksinya. Seperti adanya kasus yang telah terjadi beberapa waktu silam yang terjadi karena adanya orang mengajak bertemu dengan korban disuatu tempat setelah berkenalan melalui media sosial ini. Selain ini juga banyak sekali kasus-kasus yang lainnya dan penipuan.

2.5 Kerangka Teori

Berdasarkan pada masalah dan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini, maka kerangka teori dalam penelitian ini digambarkan sebagai berikut:

Bagan 2. 1 Kerangka Teori



Sumber : (Cahyono, 2016), (Matizih, 2004).