

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konsep Dasar Insomnia

a. Definisi Insomnia

Insomnia berasal dari kata *ini* artinya tidak dan *somnus* yang berarti tidur, jadi insomnia berarti tidak tidur atau gangguan tidur. *The diagnostic and statistical of mental Disorder* (DSM-IV) mendefinisikan gangguan insomnia primer adalah keluhan tentang kesulitan mengawali tidur dan menjaga keadaan tidur atau keadaan tidur yang tidak restoratif minimal satu bulan terakhir (Heny, 2017).

Insomnia adalah gejala yang di alami oleh klien yang mengalami kesulitan tidur kronis untuk tidur, sering terbangun dari tidur, dan tidur singkat atau tidur nonrestoratif (Potter & Perry dalam Ramadhani, 2018).Erliana dalam Heny (2017), berpendapat kesulitan tidur atau insomnia adalah keluhan tentang kurangnya kualitas tidur yang disebabkan karena sulit memasuki tidur, sering terbangun malam kemudian kesulitan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi, dan tidur yang tidak nyenyak.

Dari definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa insomnia merupakan kesulitan mengawali tidur dan menjaga tidur disebabkan sering terbangun malam kemudian sulit Kembali lagi tidur.

b. Faktor- faktor Penyebab Insomnia

Secara garis besar ada beberapa faktor yang menyebabkan insomnia (Dewi, 2017) yaitu:

- a. Stress, individu yang diderita kegelisahan yang dalam, biasanya karena memikirkan permasalahan yang sedang dihadapi.
- b. Depresi, selain menyebabkan insomnia, depresi juga menimbulkan keinginan untuk tidur terus sepanjang waktu karena ingin melepaskan diri dari masalah yang dihadapi, depresi bisa menyebabkan insomnia dan sebaliknya insomnia menyebabkan depresi.
- c. Kelainan-kelainan kronis, kelainan tidur seperti tidur apnea, diabetes, sakit ginjal, arthritis, atau penyakit mendadak seringkali menyebabkan kesulitan tidur.
- d. Efek samping pengobatan, pengobatan untuk suatu penyakit juga dapat menjadi penyebab insomnia.
- e. Pola makan yang buruk, mengkonsumsi makanan berat sesaat sebelum pergi tidur bisa menyulitkan untuk tertidur.
- f. Kafein, nikotin, dan alkohol. Kafein dan nikotin adalah zat stimulant. Alkohol dapat mengacaukan pola tidur.
- g. Kurang berolah raga juga bisa menjadi faktor sulit tidur yang signifikan.

c. Jenis- jenis Insomnia

Menurut Dewi (2017), insomnia dibagi dalam tiga golongan besar, yaitu:

a. *Transient insomnia*

Mereka yang menderita *transient insomnia* biasanya adalah mereka yang termasuk orang yang tidur secara normal, tetapi dikarenakan suatu stres atau suatu situasi penuh stres yang berlangsung untuk waktu yang tidak terlalu lama (misalnya perjalanan jauh dengan pesawat terbang yang melampaui zona waktu, hospitalisasi, dan sebagainya), tidak bisa tidur. Pemicu utama dari transient insomnia yaitu, penyakit akut, cedera atau pembedahan, kehilangan orang yang dicintai, kehilangan pekerjaan, perubahan cuaca yang ekstrim, menghadapi ujian, perjalanan jauh, masalah dalam pekerjaan.

b. *Short-term insomnia*

Mereka yang menderita *short-term insomnia* adalah mereka yang mengalami stres situasional (kehilangan/kematian seorang yang dekat, perubahan pekerjaan dan lingkungan pekerjaan, pemindahan dan lingkungan tertentu ke lingkungan lain, atau penyakit fisik). Biasanya insomnia yang demikian itu lamanya sampai tiga minggu dan akan pulih lagi seperti biasa.

c. *Long-term insomnia*

Yang lebih serius adalah insomnia kronik, yaitu *long-term insomnia*. Untuk dapat mengobati insomnia jenis ini maka tidak boleh

dilupakan untuk mengadakan pemeriksaan fisik dan psikiatrik yang terinci dan komprehensif.

d. Tingkat Insomnia

Akoso dalam Erliana (2013) menyatakan ada 3 tingkatan insomnia yaitu:

a. Insomnia akut/ ringan

Insomnia yang berlangsung beberapa malam hingga beberapa hari.

b. Insomnia sedang

Insomnia yang biasanya berlangsung kurang dari tiga minggu

c. Insomnia berat/ kronik

Insomnia yang terjadi setiap saat, menimbulkan penderitaan dan berlangsung sebulan atau lebih (kadang-kadang bertahun-tahun).

Menurut klasifikasi diagnostic dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2015), insomnia dimasukkan dalam golongan *Disorders of Initiating and Maintaining Sleep* (DIMS), yang secara praktis dikasifikasikan menjadi dua kelompok, yaitu insomnia primer dan insomnia sekunder (Putra, bimma adi, 2017).

a. Insomnia Primer

Insomnia primer, merupakan gangguan sulit tidur yang penyebabnya belum diketahui secara pasti. Sehingga dengan demikian pengobatannya masih relatif sukar dilakukan dan biasanya berlangsung lama atau kronis (Long Term Insomnia). Insomnia primer ini sering menyebabkan terjadinya komplikasi kecemasan dan depresi, yang justru dapat menyebabkan semakin parahnya gangguan sulit tidur

tersebut. Sebagian penderita golongan ini mempunyai dasar gangguan psikiatrik, khususnya depresi ringan sampai menengah berat. Adapun sebagian penderita lain merupakan pecandu alkohol atau obat-obatan terlarang (narkotik). Kelompok yang terakhir ini memerlukan penanganan yang khusus secara terpadu mencakup perbaikan kondisi tidur (*Sleep, Environment*), pengobatan, dan terapi kejiwaan (Psikoterapi) (Putra, bimma adi, 2017).

b. Insomnia Sekunder

Insomnia sekunder merupakan gangguan sulit tidur yang penyebabnya dapat diketahui secara pasti. Gangguan tersebut dapat berupa faktor gangguan sakit fisik, ataupun gangguan kejiwaan (Psikis). Pengobatan insomnia sekunder relatif lebih mudah dilakukan terutama dengan menghilangkan penyebab utamanya terlebih dahulu.

e. Tanda dan Gejala Insomnia

Orang yang menderita insomnia biasanya terus berpikir tentang bagaimana untuk mendapatkan lebih banyak tidur, semakin mereka mencoba, semakin besar penderitaan mereka dan menjadi frustrasi yang akhirnya mengarah pada kesulitan yang lebih besar.

- a. Kesulitan tidur secara teratur
- b. Jatuh tidur atau merasa lelah di siang hari
- c. Perasaan tidak segar atau merasa lelah setelah baru bangun
- d. Bangun berkali-kali saat tidur
- e. Kesulitan jatuh tertidur
- f. Pemasah

g. Bangun terlalu dini Masalah berkonsentrasi

2.2. Media Sosial

2.2.1. Definisi Media Sosial

Menurut Wikipedia, sosial media adalah sebuah media online, dengan para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi blog, jejaring sosial, wiki, forum dan dunia virtual. Blog, jejaring sosial dan wiki merupakan bentuk media sosial yang paling umum digunakan oleh masyarakat di seluruh dunia.

Sosial media adalah "sebuah kelompok aplikasi berbasis internet yang membangun di atas dasar ideologi dan teknologi Web 4.0, dan yang memungkinkan penciptaan dan pertukaran user-generated content" (Kaplan, 2017).

Jejaring sosial adalah struktur sosial yang terdiri dari elemen-elemen individual atau organisasi. Jejaring ini menunjukkan jalan dimana mereka berhubungan karena kesamaan sosialitas, mulai dari mereka yang dikenal sehari-hari sampai dengan keluarga. Istilah ini diperkenalkan oleh profesor J.A. Barnes di tahun 1954 (Afrianingrum, 2017).

Jejaring sosial sebenarnya bentuk baru komunitas di Internet yang saling terhubung dengan cepat. Ini berbeda dengan jejaring sosial lima tahun yang lalu yang mungkin lebih dikenal sebagai forum diskusi, chat, atau messenger dimana pola komunikasinya terbatas hanya dalam forum tersebut saja. Disebut jejaring karena kemampuannya untuk saling terhubung dengan cepat antara satu domain komunitas dengan komunitas lainnya. Misalnya, kalau kita gunakan tools status di Plurk.com, maka status kita

dapat didistribusikan ke facebook, tumblr, twitter, multiply. Bahkan ada yang seolah-olah menjadi konsolidator semua domain komunitas sehingga fungsinya lebih praktis (Afrianingrum, 2013).

“The internet is the interconnection of many smaller networks to form a single networks that is very vast indeed”, yaitu internet adalah hubungan antar jaringan-jaringan kecil membentuk satu jaringan yang sangat luas. Internet adalah jaringan komunikasi global dalam dunia maya, yang terbuka dan menghubungkan ribuan jaringan komputer melalui sambungan telepon umum maupun pribadi (Afrianingrum, 2017).

Menurut Pardosi (2002), fungsi internet yaitu sebagai sumber informasi dan hiburan. Beberapa fasilitas yang terdapat di internet antara lain:

a. *Elektronic mail (E-mail)*

Merupakan fasilitas paling sederhana dan paling banyak digunakan. E-mail digunakan untuk mengirimkan teks dan dapat disertakan grafik, suara, dokumen yang telah diolah dan file-file data lainnya.

b. *World wide web*

Merupakan perpustakaan yang sangat cepat yang digunakan untuk menyampaikan pengetahuan, mencari dan menemukan informasi. *World wide web*, berisi koleksi dokumen yang saling dihubungkan berupa teks, grafik, video klip, suara, hypertext links beserta halaman lainnya. Fasilitas yang sering dibuka oleh mahasiswa untuk mencari bahan atau sumber di internet adalah situs atau web site, karena informasi yang tersedia di web sangat luas.

c. *Browser (web browsing)*

Merupakan program atau perangkat lunak yang berfungsi untuk menghubungkan komputer ke internet, jadi browser adalah suatu program yang digunakan untuk mengakses internet.

d. *Internet relay chat*

Merupakan suatu perangkat lunak untuk komunikasi dengan sesama pemakai internet yang sedang on-line.

e. *Mailing list*

Merupakan suatu forum/kelompok diskusi di internet yang dapat saling bertukar informasi.

2.2.2. Penggunaan Sosial Media

Penggunaan internet dapat diartikan sebagai pemanfaatan jaringan komunikasi global dalam dunia maya untuk mencapai tujuan tertentu. Penggunaan internet untuk keperluan pendidikan yang semakin meluas terutama di negara-negara maju, merupakan fakta yang menunjukkan bahwa dengan adanya internet maka proses belajar mengajar menjadi lebih efektif. Sebagai media yang diharapkan akan menjadi bagian dari proses belajar mengajar, internet harus mampu memberikan dukungan bagi terselenggaranya proses komunikasi interaktif antara pendidik dan mahasiswa. Kegiatan komunikasi tersebut dilakukan oleh pendidik untuk mengajak dan membantu mahasiswa memperoleh materi yang dibutuhkan dalam mengerjakan tugas (Pardosi, 2002).

Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam pemanfaatan internet sebagai media pembelajaran (Hardjito, 2002), yaitu

a. Faktor lingkungan

Meliputi institusi penyelenggara pendidikan dan masyarakat. Peranan institusi yang diwujudkan dalam bentuk kebijakan dan komitmen, sangat menentukan terselenggaranya pemanfaatan internet untuk pendidikan dalam lingkungan sekolah. Hal ini berkaitan dengan penggunaan teknologi tinggi yang menyangkut penyediaan dana untuk peralatan (komputer dan kelengkapannya), jaringan, telepon (koneksi ISP), biaya berlangganan ke *Internet Service Provider* (ISP), dan biaya penggunaan telepon. Pemberian kesadaran (*awareness*) terhadap pendidik maupun mahasiswa tentang teknologi komunikasi dan informasi terutama potensi internet sebagai media pembelajaran sangat penting untuk diperhatikan. Lingkungan yang perlu mendapatkan perhatian ialah lingkungan keluarga mahasiswa karena lingkungan keluarga diharapkan mampu memberikan motivasi kepada mahasiswa untuk memanfaatkan internet dalam keperluan pendidikan.

b. Mahasiswa atau peserta didik

Mahasiswa atau peserta didik meliputi usia, latar belakang, budaya, penguasaan bahasa, dan berbagai gaya belajarnya.

c. Pendidik atau dosen

Pendidik atau dosen meliputi latar belakang, usia, gaya mengajar, pengalaman dan personalitinya. Peranan pendidik sangat menentukan keberhasilan pemanfaatan internet di institusi. Pemanfaatan internet di institusi datang melalui inisiatif pendidik yang memiliki kesadaran tentang potensi internet guna menunjang proses belajar mengajar.

Keberhasilan pembelajaran berbasis internet ini ditentukan oleh karakteristik pendidik yang akan dilibatkan dalam pemanfaatan internet.

d. Faktor teknologi

Faktor teknologi meliputi komputer, perangkat lunak, jaringan, koneksi ke internet dan berbagai kemampuan yang dibutuhkan berkaitan dengan penerapan internet di lingkungan sekolah.

2.2.3. Klasifikasi Sosial Media

Media sosial teknologi mengambil berbagai bentuk termasuk majalah, forum internet, weblog, blog sosial, microblogging, wiki, podcast, foto atau gambar, video, peringkat dan bookmark sosial. Dengan menerapkan satu set teori-teori dalam bidang media penelitian (kehadiran sosial, media kekayaan) dan proses sosial (*self-presentation*, *self-disclosure*).

2.2.4. Ciri-ciri Sosial Media

Menurut Kwal dan gamble (2002), sosial media mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Pesan yang di sampaikan tidak hanya untuk satu orang saja namun bisa keberbagai banyak orang contohnya pesan melalui SMS ataupun internet.
- b. Pesan yang di sampaikan bebas, tanpa harus melalui suatu Gatekeeper.
- c. Pesan yang di sampaikan cenderung lebih cepat di banding media lainnya.
- d. Penerima pesan yang menentukan waktu interaksi.

2.2.5. Situs Sosial Media

a. Facebook

Facebook merupakan jejaring sosial (*sosial network*) yang bisa dimanfaatkan oleh para pengguna untuk saling mengenal dan berkomunikasi dalam berbagai keperluan dan juga bersifat rekreasi.

b. Twitter

Twitter adalah layanan jejaring sosial dan mikroblog daring yang memungkinkan penggunanya untuk mengirim dan membaca pesan berbasis teks hingga 140 karakter yang dikenal dengan sebutan kicauan (*tweet*). Twitter didirikan pada bulan Maret 2006 oleh Jack Dorsey dan situs jejaring sosialnya diluncurkan pada bulan Juli. Sejak diluncurkan, Twitter telah menjadi salah satu dari sepuluh situs yang paling sering dikunjungi internet dan dijuluki dengan pesan singkat dari Internet”

c. Instagram

Instagram adalah sebuah aplikasi berbagi foto yang memungkinkan pengguna mengambil foto, menerapkan filter digital, dan membagikannya ke berbagai layanan jejaring sosial, termasuk milik Instagram sendiri.

d. Path

Path adalah sebuah aplikasi jejaring sosial pada telepon yang memungkinkan penggunanya untuk berbagi gambar dan pesan.

e. Whatsapp

Whatsapp adalah aplikasi untuk smartphone dengan basic mirip BlackBerry Messenger, Whatsapp Messenger merupakan aplikasi pesan

lintas platform yang memungkinkan kita bertukar pesan tanpa biaya sms, Karena whatsapp messenger menggunakan paket data internet yang sama untuk email, browsing web, dan lain-lain.

f. Line

Line adalah sebuah aplikasi pengirim pesan instan gratis yang dapat digunakan pada berbagai platform seperti telepon cerdas, tablet, dan komputer.

g. Youtube

Youtube adalah sebuah situs web berbagi video yang memungkinkan pengguna mengunggah, menonton dan berbagi video.

h. BlackBerry Messenger (BBM)

BlackBerry Messenger adalah aplikasi mengirim pesan instan yang disediakan untuk para pengguna perangkat BlackBerry. Layanan ini dibuat khusus bagi pemilik BlackBerry dan dirancang khusus untuk berkomunikasi diantara pengguna.

i. Beetalk

Beetalk adalah jejaring sosial (*sosial network*) yang bisa dimanfaatkan oleh para pengguna untuk saling mengenal dan berkomunikasi yang memberikan fasilitas membangun jaringan pertemanan baru yang berada disekitar pengguna.

2.2.6. Dampak Positif dan Negatif Sosial Media

Menurut Arfianingrum (2013), ada beberapa dampak positif dan negatif yang dihasilkan sosial media, sebagai berikut:

a. Dampak Positif Sosial Media

1) Sebagai media penyebaran informasi

Informasi yang up to date sangat mudah menyebar melalui situs jejaring sosial. Hanya dalam tempo beberapa menit setelah kejadian, kita telah bisa menikmati informasi tersebut.

2) Sebagai sarana untuk mengembangkan keterampilan dan sosial

Mengasah keterampilan teknis dan sosial merupakan kebutuhan yang wajib dipenuhi agar bisa bertahan hidup dan berada dalam neraca persaingan di era modern seperti sekarang ini.

3) Memperluas jaringan pertemanan

Dengan menggunakan jejaring sosial, kita bisa berkomunikasi dengan siapa saja, bahkan dengan orang yang belum kita kenalsekalipun dari berbagai penjuru dunia. Kelebihan ini bisa kita manfaatkan untuk menambah wawasan, bertukar pikiran, saling mengenal budaya dan ciri khas daerah masing-masing.

b. Dampak Negatif Sosial Media

1) Kejahatan dunia maya (*cybercrime*)

Seiring berkembangnya teknologi, berkembang pula kejahatan. Didunia internet, kejahatan dikenal dengan nama *cybercrime*.

2) Melemahkan dan menurunkan sensitifitas

Penurunan sensitifitas yang dimaksud disini adalah menurunnya tingkat simpati dan empati seseorang terhadap dunia nyata. Merenggangkan dan mengabaikan sesuatu yang terjadi disekitarnya dan lebih memilih untuk memperhatikan sesuatu yang terjadi di dunia maya.

3) Berkurangnya Waktu Belajar Siswa/Pengguna menjadi kurang bersosialisasi, Hal ini sudah jelas, karena dengan mengakses internet dan membuka situs jejaring sosial mahasiswa akan lupa waktu, sehingga yang dikerjakannya hanyalah itu-itu saja.

4) Tingkat kriminalitas yang meningkat, seperti kasus penculikan, penipuan, pornografi, dan lain-lain. Kementerian Komunikasi dan informatika (Kemenkominfo) akan melakukan penutupan situs radikal di Indonesia. Penutupan dilakukan setelah melalui pertimbangan dan masukan dari Badan Nasional Penanggulangan Teroris.

2.3. Durasi Penggunaan Media Sosial

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mengartikan kata durasi sebagai lamanya sesuatu berlangsung, rentang waktu. Tubbs dan Sylvia (2015) menjelaskan bahwa intensitas penggunaan dapat diukur berdasarkan durasi. Berdasarkan Andarwati dan Sankarto (2017), durasi dinyatakan dalam satuan kurun waktu tertentu (menit atau jam). Oleh karena itu, durasi penggunaan media sosial dapat diukur melalui seberapa lama waktu yang dihabiskan oleh pengguna untuk mengakses media sosial. Semakin lama pengguna media sosial

mengakses media sosialnya, semakin tinggi pula durasi penggunaan media sosial. Sebaliknya, semakin sebentar pengguna media sosial mengakses media sosialnya, semakin rendah pula durasi penggunaan media sosial.

2.4. Kerangka Konseptual

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan terjadinya insomnia. Variabel independent dari penelitian ini adalah media sosial, sedangkan variabel dependen dari penelitian ini adalah insomnia. Sehingga kerangka konsep dari penelitian ini dapat dilihat seperti dibawah ini.

Bagan 2.1

Kerangka Konsep

