

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Remaja

2.1.1 Pengertian Remaja

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO), (2024), remaja adalah individu yang termasuk dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun. Dengan demikian, remaja dapat didefinisikan sebagai kelompok usia 10-24 tahun. Pada tahap tersebut, remaja mengalami perkembangan fisik dan psikologis yang signifikan seiring dengan pertumbuhan mereka. Masa ini merupakan tahap peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa (Dwiyanti, Saputri & Rifiana., 2023).

Masa remaja adalah tahap krusial dalam kehidupan dimana seseorang berusaha menemukan jati diri, mengalami berbagai perubahan, serta menghadapi kebingungan dalam proses menuju kedewasaan. Selain itu, perubahan sosial memiliki peran besar dalam fase ini, terutama dengan meningkatnya pengaruh teman sebaya dan lingkungan sosial baru yang dapat membentuk pola pikir serta perkembangan remaja di masa depan (Suryana et al., 2022).

2.1.2 Tahap Perkembangan Remaja

Masa remaja bertepatan dengan periode sekolah menengah pertama, yang menjadi fase penting dalam kehidupan karena karakteristik yang khas serta peranannya dalam membentuk individu di masyarakat. Perkembangan remaja sendiri terdiri dari tiga fase, masing-masing dengan ciri khasnya yang menentukan proses menuju kedewasaan yaitu:

2.1.2.1 Masa remaja awal (10-13 tahun)

Pada titik ini, orang mulai meninggalkan status anak dan berusaha menjadi individu yang lebih mandiri, dengan mengurangi ketergantungan pada orang tua. Penyesuaian terhadap bentuk serta kondisi fisik, serta upaya untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya menjadi aspek utama dalam fase ini (Hastani & Budiman 2022).

2.1.2.2 Masa remaja pertengahan (14-16 tahun)

Tahap ini, kemampuan kognitif baru mulai berkembang. Remaja pada usia ini mulai memiliki ketergantungan yang tinggi terhadap teman dimana teman sebaya tetap berperan penting dalam kehidupan mereka. Namun, mereka juga mulai menunjukkan kemandirian yang lebih besar (Tasya et al., 2024)

2.1.2.3 Remaja Akhir (17-19 Tahun)

Pada titik ini, remaja mulai menunjukkan tanda-tanda kematangan dalam perilaku mereka, belajar mengontrol hasrat, dan merencanakan tujuan karier yang akan diraih dimasa depan. Selain itu, pengakuan dan penerimaan dari pihak lawan jenis menjadi faktor yang sangat berpengaruh setiap individu, hal ini melibatkan pengembangan identitas yang lebih stabil dan kesiapan untuk memasuki dunia dewasa, termasuk keputusan terkait pendidikan dan karir (Ajhuri, 2019).

Dari penjelasan tersebut, bisa disimpulkan bahwa dalam tahap awal perkembangan, remaja sering kali merasa bingung menghadapi perubahan yang terjadi dalam diri mereka, baik dari segi fisik maupun psikologis, sehingga menimbulkan perasaan gelisah. Namun, seiring berjalannya waktu dan memasuki tahap pertengahan, mereka mulai merasa lebih nyaman dengan kondisi mereka serta menyadari bahwa teman sebaya juga mengalami hal serupa, yang membuat mereka lebih percaya diri dalam menghadapi perubahan tersebut.

2.1.3 Tingkat Perkembangan Remaja

Perkembangan adalah suatu proses perubahan yang berkaitan dengan organ-organ jasmani dan non-jasmani, proses perkembangan akan berlangsung sesuai dengan kehidupan manusia. Ketika fisik dan psikis telah mencapai tahap pertumbuhan dan perkembangan yang saling eksklusif, ini disebut sebagai “kedewasaan”. Pertumbuhan aspek psikis salah satunya (Suryana et al., 2022).

Perkembangan psikologis sering disebut sebagai perubahan yang terjadi dalam jiwa, pikiran dan emosi seseorang untuk membuatnya lebih dewasa atau paham

ketika berhadapan dengan berbagai situasi masa kecil. Meskipun tidak mungkin untuk mengukur atau melihat secara langsung perkembangan psikis, perilaku dan ketrampilan. Kecerdasan emosional dan spritual seseorang adalah faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional yang termasuk perasaan, pikiran dan emosi. Meskipun kecerdasan spritual terhubung dengan agama dan kepercayaan (Tasya et al., 2024). Berikut ini merupakan berbagai perubahan yang terjadi selama masa remaja :

2.1.3.1 Umur yang mana individu akan mulai berinteraksi dengan masyarakat

2.1.3.2 Kematangan seksual yang berhubungan dengan dukungan dan emosi yang muncul.

2.1.3.3 Muncul keinginan akan suatu hal dan mengkoreksi diri sendiri

2.1.3.4 Pengaruh seseorang serta membangun hubungan pertemanan yang lebih luas dalam hal interaksi dengan orang lain, baik dengan teman sebaya maupun lawan jenis.

2.1.3.5 Timbulnya masalah karena perubahan dari masa kemasa yang dimulai dengan mengikuti, mengarahkan, mengembangkan dan memelihara identitas diri

2.1.3.6 Timbul tidak percaya diri karena harus menyesuaikan diri terhadap perubahan fisiknya

2.1.3.7 Transformasi dari cara berpikir remaja memungkinkan mereka untuk membangun hubungan sosial yang mirip dengan orang dewasa.

Pada perubahan remaja ini, ritme sirkadian atau pola tidur juga mengalami pergeseran. Remaja cenderung tidur lebih larut karena meningkatnya aktivitas digital seperti menggunakan *handphone* sebelum tidur, mengakses jejaringan sosial dan berinteraksi dengan orang lain secara daring. Kebutuhan untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial, baik dalam dunia nyata maupun digital, menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kebiasaan tidur mereka. Jika tidak dikelola dengan baik, perubahan ini dapat menyebabkan gangguan tidur yang berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan mental remaja (Mutiarra & Purwati 2022).

2.2 Kejadian Insomnia Pada Remaja

2.2.1 Pengertian Insomnia Pada Remaja

Menurut *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-IV), gangguan insomnia didefinisikan sebagai kesulitan untuk memulai tidur, mempertahankan tidur, atau mengalami tidur yang buruk selama setidaknya satu bulan terakhir. Istilah "*insomnia*" berasal dari kata "*in*", yang berarti tidak, dan "*somnus*", yang berarti tidur (Anggara & Annisa, 2019).

Insomnia pada remaja merupakan keadaan dimana remaja mengalami kesulitan memulai atau menjaga untuk tidur dan sering terbangun di tengah malam, serta mengalami tidur yang singkat atau tidak memberikan efek pemulihan yang optimal (Adiwibawa et al., 2023). Insomnia pada remaja dapat disebabkan oleh penggunaan media sosial, stres akibat situasi tertentu seperti permasalahan dalam keluarga, pekerjaan, sekolah, serta kehilangan orang terkasih, dan perubahan ritme sirkadian. Kondisi ini berdampak pada perasaan lelah saat bangun di pagi hari, kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari, serta kurangnya waktu tidur yang cukup (Purnawinadi & Sali, 2020).

2.2.2 Faktor Penyebab Insomnia Pada Remaja

Insomnia adalah gangguan tidur yang dapat disebabkan berbagai faktor, baik yang bersumber dari individu itu sendiri dan lingkungan sekitarnya. Berdasarkan Teori Lawrence Green., (1992), yang dikenal sebagai model *Precede-Proceed*, gangguan tidur dapat dianalisis melalui pendekatan yang menyoroti berbagai aspek yang memengaruhi perilaku kesehatan, termasuk masalah tidur seperti insomnia. Teori ini bergantung pada tiga aspek yaitu:

2.2.2.1 Faktor Predisposisi (*Predisposing Factors*)

Faktor predisposisi merujuk pada karakteristik individu yang membuat seseorang lebih mudah mengalami insomnia. Salah satu faktor utamanya adalah pengetahuan dan kesadaran, dimana kurangnya pemahaman mengenai pentingnya tidur yang cukup serta dampak negatif dari kurang tidur dapat menyebabkan seseorang mengabaikan pola tidur yang sehat. Selain itu, adanya kesalahpahaman,

seperti anggapan bahwa begadang tidak memiliki dampak serius, juga dapat memperburuk kondisi insomnia. Sikap dan kepercayaan seseorang turut berperan dalam meningkatkan risiko gangguan tidur ini, misalnya kebiasaan menganggap tidur larut malam sebagai hal yang wajar atau keyakinan bahwa waktu tidur bisa digantikan di lain kesempatan tanpa menimbulkan efek kesehatan. Bahkan, kecemasan berlebihan terhadap ketidakmampuan tidur (*sleep anxiety*) dapat memperparah kondisi insomnia.

Dari sudut pandang genetik dan biologis, individu yang memiliki riwayat keluarga dengan gangguan tidur atau mengalami gangguan neurokimia yang memengaruhi produksi melatonin lebih rentan mengalami insomnia akibat genetik dan biologis berperan besar dalam menyebabkan insomnia pada remaja. Faktor genetik memengaruhi risiko keturunan terhadap insomnia, sedangkan faktor biologis seperti perubahan ritme sirkadian, hormon melatonin, dan kortisol menyebabkan gangguan tidur yang lebih sering terjadi pada usia remaja.

Selain itu, perbedaan jenis kelamin juga berkontribusi, dimana remaja perempuan lebih rentan mengalami insomnia akibat perubahan hormonal dan tingkat kecemasan yang lebih tinggi, sementara remaja laki-laki lebih rentan mengalami insomnia akibat kebiasaan tidur yang buruk. Oleh karena itu, mengetahui faktor-faktor ini dapat berkontribusi dalam upaya pencegahan dan penanganan insomnia pada remaja (Rahma et al., 2023). Selain itu faktor psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi juga menjadi pemicu utama, terutama karena kondisi tersebut menyebabkan seseorang mengalami overthinking sebelum tidur, yang akhirnya mengganggu pola tidur yang sehat.

2.2.2.2 Faktor Pemungkin (*enabling factors*)

Faktor pemungkin mencakup berbagai kondisi dengan aspek mendukung maupun menghambat seseorang dalam menerapkan kebiasaan tidur yang sehat. Salah satu faktor utama dalam kategori ini adalah lingkungan tidur yang tidak mendukung misalnya, tingkat suhu disekitar lingkungan ekstrem, baik terlalu panas maupun

terlalu dingin, kebisingan dari sekitar, intensitas pencahayaan yang berlebihan, serta penggunaan kasur atau bantal yang tidak nyaman. Selain itu, gaya hidup dan kebiasaan juga memiliki pengaruh besar terhadap insomnia, misalnya sering begadang karena bermain media sosial atau aktivitas sosial, pola tidur yang tidak teratur, serta konsumsi zat seperti kafein, nikotin, atau alkohol sebelum tidur yang dapat mengganggu ritme sirkadian tubuh. Kurangnya aktivitas fisik di siang hari juga bisa menyebabkan kesulitan tidur pada malam hari.

Faktor lain yang turut memengaruhi adalah penggunaan media sosial sebelum tidur, terutama paparan cahaya biru dari perangkat elektronik seperti ponsel, televisi, atau laptop, yang dapat menghambat produksi melatonin dan menyebabkan kesulitan tidur. Kebiasaan menghabiskan waktu dengan media sosial atau menonton film sebelum tidur juga bisa memperburuk insomnia. Selain itu, akses terhadap layanan kesehatan juga memainkan peran penting, dimana keterbatasan edukasi atau konseling mengenai gangguan tidur serta kurangnya akses terhadap bantuan medis atau terapi yang tepat dapat memperpanjang masalah insomnia.

2.2.2.3 Faktor penguat (*reinforcing factors*)

Faktor penguat terdiri dari berbagai elemen yang dapat memperkuat atau memperburuk kebiasaan tidur seseorang. Dukungan sosial dari keluarga dan teman berperan besar, dimana lingkungan yang memiliki kebiasaan begadang dapat membuat seseorang kesulitan dalam membangun pola tidur yang sehat. Tuntutan tugas dan sosial juga menjadi penyebab utama insomnia, misalnya tekanan akademik, atau tugas yang mengharuskan seseorang tetap terjaga hingga larut malam. Faktor-faktor ini dapat meningkatkan stres dan berdampak buruk pada kualitas tidur. Selain itu, kebiasaan yang diperkuat secara tidak sadar juga dapat memperburuk insomnia, seperti ketergantungan terhadap obat tidur tanpa pengawasan medis, kebiasaan menunda waktu tidur meskipun tubuh sudah lelah, serta kecenderungan menggantikan tidur malam dengan tidur siang, yang justru dapat mengganggu ritme tidur alami seseorang.

2.2.3 Klasifikasi Insomnia

Klasifikasi Insomnia menurut *World Health Organization* (WHO) dan Beberapa Pendekatan Klinis dalam penelitian Fauzan Ahmad, (2023), insomnia digolongkan ke dalam *Disorders of Initiating and Maintaining Sleep* (DIMS). Berdasarkan klasifikasinya, insomnia terdiri dari dua jenis yaitu :

2.2.3.1 Insomnia primer

Insomnia Primer adalah kondisi sulit tidur dengan penyebab yang belum diketahui secara jelas. Akibatnya, pengobatannya cenderung sulit dan sering kali berlangsung dalam waktu lama atau bersifat kronis. Insomnia primer dapat menyebabkan komplikasi, seperti kecemasan dan depresi, yang justru memperparah kesulitan tidur. Beberapa penderita insomnia primer memiliki dasar gangguan psikiatri, seperti depresi ringan hingga sedang. Sebagian lainnya mungkin merupakan pecandu alkohol atau narkoba, yang memerlukan penanganan khusus berupa kombinasi perbaikan kondisi tidur, pengobatan, dan psikoterapi (Fauzan Ahmad, 2023).

2.2.3.2 Insomnia sekunder

Insomnia Sekunder sering terjadi akibat penyebab yang dapat diidentifikasi, seperti gangguan fisik atau psikis. Pengobatannya relatif lebih mudah karena berfokus pada mengatasi penyebab utama. Insomnia sekunder terbagi ke dalam beberapa jenis, salah satunya adalah insomnia sementara (*Transient Insomnia*) yaitu gangguan tidur sementara ini biasanya dialami individu yang normal namun terganggu oleh stres atau faktor lingkungan sementara, seperti kebisingan atau perubahan tempat tidur. Dampak insomnia pada siang hari, seperti kecemasan berlebihan, kesulitan konsentrasi, gangguan daya ingat, dan kelelahan, yang secara signifikan memengaruhi kualitas hidup individu dan penggunaan media sosial di malam hari (Japardi I., 2022).

Insomnia Jangka Pendek (*Short Term Insomnia*) disebabkan oleh sakit fisik (seperti batuk atau rematik) atau stres akibat situasi tertentu, seperti kehilangan orang tercinta atau perubahan pekerjaan. Biasanya, kondisi ini akan membaik

setelah pengobatan, adaptasi, atau perbaikan kondisi tidur. Penggunaan obat hipnotik disarankan selama maksimal tiga minggu, idealnya satu minggu, dengan pola pemakaian berselang-seling untuk mencegah efek samping dan Insomnia Kronis (Jangka Panjang) merupakan gangguan tidur yang terjadi dalam jangka waktu lebih dari beberapa minggu atau satu bulan (Japardi ., 2022).

2.2.4 Tingkat Insomnia

Insomnia pada remaja dapat dibagi menjadi beberapa tingkatan berdasarkan penelitian Luas, maramis & wowor (2019), terdapat :

2.2.4.1 Insomnia ringan (akut)

Insomnia akut merupakan gangguan tidur yang terjadi dalam rentang waktu beberapa hari hingga beberapa malam saja.

2.2.4.2 Insomnia sedang

Insomnia sedang merupakan gangguan tidur yang umumnya terjadi selama kurang lebih tiga minggu.

2.2.4.3 Insomnia berat (kronik)

Insomnia kronik adalah insomnia yang berlangsung secara terus-menerus yang menyebabkan ketidaknyamanan, dan berlangsung selama satu bulan atau lebih, bahkan dalam beberapa kasus dapat bertahan selama bertahun-tahun.

2.2.1 Tanda dan gejala Insomnia Pada Remaja

Tanda dan gejala insomnia dapat terlihat melalui berbagai gangguan yang terjadi selama tidur maupun setelah bangun tidur. Berikut adalah beberapa tanda dan gejala insomnia diantaranya yaitu :

2.2.5.1 Kesulitan untuk memulai tidur

Remaja yang mengalami insomnia sering kesulitan untuk tidur. Meskipun sudah berbaring dalam waktu lama, mereka tetap sulit untuk terlelap. Hal ini terjadi karena mereka kesulitan menenangkan pikiran dan tubuh, sehingga butuh waktu lebih lama untuk bisa tidur (Fernando & Hidayat, 2020).

2.2.5.2 Tiba-tiba terbangun di malam hari dan badan terasa lemah

Orang dengan menderita insomnia sering terbangun tiba-tiba ditengah malam hal ini bisa terjadi akibat stres, mimpi buruk atau faktor lingkungan seperti suara bising. Kurangnya tidur dapat menyebabkan tubuh terasa lemah dan tidak bertenaga. Hal ini disebabkan oleh kurangnya waktu bagi tubuh untuk mengisi kembali energi dan memperbaiki jaringan sel yang rusak saat tidur (Irawati, Kistan & Basri 2023).

2.2.5.3 Bias terbangun lebih awal atau dini hari

Beberapa penderita insomnia pada remaja yang mengalami gangguan insomnia berupa terbangun lebih awal dari yang seharusnya, bahkan sebelum alarm berbunyi. Setelah terbangun, remaja tersebut sulit untuk tidur kembali yang berakibatkan waktu tidur menjadi lebih singkat dan tidak berkualitas (Fernando Renaldo, 2020).

2.2.5.4 Merasa mengantuk dan sakit kepala di siang hari

Kurangnya kualitas dan kuantitas tidur di malam hari menyebabkan penderita insomnia merasa mengantuk dan sering mengalami sakit kepala di siang hari karena kondisi tersebut mengganggu konsentrasi dan produktivitas dalam menjalankan aktivitas sehari-hari yang menyebabkan otak dan tubuh tidak mendapatkan istirahat yang cukup (Mutiarra & Purwati 2022).

2.2.5.5 Jadwal tidur sampai bangun tidak beraturan

Remaja yang menderita insomnia cenderung tidur dalam waktu yang singkat, kurang dari 6 jam per malam. Padahal, remaja umumnya dianjurkan untuk tidur antara 7 hingga 9 jam agar dapat menjaga kondisi fisik dan mental yang sehat. Penderita insomnia sering mengalami ketidakaturan dalam jadwal tidur, seperti tidur larut malam dan bangun pada waktu yang tidak tetap. Pola tidur yang tidak teratur ini dapat memperburuk kondisi insomnia dan menyebabkan kelelahan kronis (Suleman et al., 2023).

2.2.5 Dampak Insomnia Pada Remaja

Gangguan tidur akibat insomnia pada remaja dapat berpengaruh terhadap kesehatan fisik, kesejahteraan mental, dan kehidupan sosial. Dampak yang ditimbulkan antara lain:

2.2.6.1 Penurunan Produktivitas dan Konsentrasi

Remaja yang mengalami insomnia cenderung mengalami kelelahan kronis dan penurunan kinerja akademik. Studi yang dilakukan oleh Ponidjan et al. (2022) menunjukkan bahwa gejala insomnia yang berkurang berkorelasi dengan peningkatan nilai dalam pelajaran non-bahasa asing serta matematika pada remaja laki-laki dan perempuan. Sebaliknya, kehadiran insomnia secara signifikan memprediksi ketidakhadiran sekolah. Hal ini kemungkinan besar disebabkan oleh upaya remaja untuk mengganti tidur yang kurang atau tidak memulihkan di malam hari dengan tidur lebih lama di pagi hari, yang menyebabkan mereka melewatkan sekolah atau mengalami "*microsleep*" saat di kelas.

2.2.6.2 Risiko Kesehatan Fisik

Kurang tidur atau gangguan tidur yang berkepanjangan dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan pada remaja, seperti kelelahan, sakit kepala, penurunan daya tahan tubuh, gangguan hormon, dan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular. Dalam studi oleh Cahyani, Salma & Arifah. (2023) disebutkan bahwa durasi tidur yang kurang dari 6 jam pada remaja berkorelasi dengan tekanan darah tinggi, obesitas dan dapat memicu atau memperburuk kondisi mental seperti depresi dan kecemasan.

2.2.6.3 Kesulitan mengambil Keputusan dan Perilaku Berisiko

Insomnia dapat mengganggu fungsi eksekutif otak, termasuk memori kerja dan kontrol kognitif, yang penting untuk pengambilan keputusan yang tepat. Dalam penelitian Athiutama et al. (2023) menunjukkan bahwa remaja dengan kualitas tidur yang buruk menunjukkan peningkatan perilaku berisiko, seperti penggunaan narkoba dan alkohol, serta keterlibatan dalam perilaku seksual yang berisiko. Hal

ini disebabkan oleh ketidakseimbangan antara sistem kontrol kognitif dan afektif di otak yang diperburuk oleh gangguan tidur.

2.2.6.4 Masalah Emosional dan Sosial

Remaja dengan insomnia sering mengalami gejala seperti mudah marah, depresi, dan kecemasan. Studi oleh Ponidjan et al. (2022) menunjukkan bahwa insomnia pada remaja meningkatkan risiko perkembangan gangguan mood seperti depresi dan gangguan bipolar. Selain itu, insomnia juga dikaitkan dengan peningkatan risiko perilaku menyakiti diri sendiri dan pikiran untuk bunuh diri.

2.2.6.5 Kelelahan dan Kantuk di Siang Hari

Insomnia menyebabkan kantuk berlebihan di siang hari, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari remaja. Studi oleh Pipit et al. (2020) menunjukkan bahwa remaja dengan insomnia mengalami kelelahan kronis dan penurunan kinerja kognitif, termasuk perhatian dan kecepatan pemrosesan informasi. Hal ini dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk belajar dan berpartisipasi dalam kegiatan sekolah.

2.2.6.6 Kecelakaan

Kurangnya waktu tidur dapat membahayakan keselamatan saat berkendara. Kelelahan menjadi faktor utama dalam kesalahan manusia yang menyebabkan kecelakaan, dengan tingkat risiko yang sama seperti mengemudi dalam kondisi mabuk. Selain itu, kualitas tidur yang buruk juga meningkatkan kemungkinan kecelakaan saat berangkat ke sekolah karena kurang fokus saat berkendara (Andiarna et al., 2020).

2.2.6 Alat Ukur Insomnia

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur insomnia dari subjek adalah menggunakan KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Biologi Jakarta- *Insomnia Rating Scale*). Alat ukur ini mengukur insomnia secara terperinci. Berikut merupakan

butir-butir dari KSPBJ *Insomnia Rating Scale* yang telah dimodifikasi dan nilai scoring dari tiap item yang dipilih oleh subjek:

2.2.7.1 Lamanya tidur

Pada subjek dengan durasi tidur normal, waktu tidur umumnya $> 6,5$ jam, sementara individu yang mengalami insomnia cenderung memiliki durasi tidur yang lebih pendek. Penilaian ini dilakukan berdasarkan durasi tidur dengan skala sebagai berikut: nilai 0 untuk tidur $> 6,5$ jam, nilai 1 untuk tidur antara 5,5-6,5 jam, nilai 2 untuk tidur antara 4,5-5,5 jam, dan nilai 3 untuk tidur $< 4,5$ jam (Adiwibawa et al., 2023).

2.2.7.2 Mimpi

Individu dengan pola tidur normal biasanya tidak mengalami mimpi, jika pun bermimpi mereka tidak akan mengingat dan hanya mengalami mimpi yang dianggap wajar. Sebaliknya, penderita insomnia cenderung lebih sering bermimpi, bahkan mungkin selalu bermimpi, dan sesekali dapat mengalami mimpi yang tidak menyenangkan. Penilaian setiap jawaban dilakukan berdasarkan skala berikut: Skor 0 diberikan jika tidak mengalami mimpi. Skor 1 diberikan jika sesekali mengalami mimpi yang menyenangkan atau netral. Skor 2 diberikan jika sering bermimpi. Skor 3 diberikan jika mengalami mimpi buruk atau mimpi yang tidak menyenangkan (Wandira et al., 2024).

2.2.7.3 Kualitas Tidur

Mayoritas individu dengan pola tidur normal dapat tidur nyenyak, sedangkan penderita insomnia cenderung mengalami tidur yang dangkal. Penilaian dilakukan berdasarkan skala berikut: Skor 0 diberikan untuk tidur yang nyenyak tanpa kesulitan saat terbangun. Skor 1 diberikan jika tidur tergolong baik, namun cukup kesulitan terjaga. Skor 2 diberikan jika tidur masih tergolong baik, tetapi cenderung mudah terjaga. Skor 3 diberikan jika tidur cenderung tidur ringan dan mudah terganggu (Adiwibawa et al., 2023).

2.2.7.4 Masuk Tidur

Sebagian individu normal biasanya membutuhkan waktu untuk tertidur berkisar antara 5 hingga 15 menit, sedangkan individu yang mengalami insomnia cenderung membutuhkan waktu lebih lama untuk bisa terlelap. Penilaian dilakukan berdasarkan durasi berikut: Skor 0 diberikan jika waktu yang dibutuhkan untuk tertidur kurang dari 5 menit. Skor 1 diberikan jika waktu tidur berkisar antara 6 hingga 15 menit. Skor 2 diberikan jika membutuhkan waktu antara 16 hingga 29 menit. Skor 3 diberikan untuk durasi antara 30 hingga 44 menit. Skor 4 diberikan jika waktu tidur memerlukan 45 hingga 60 menit. Skor 5 diberikan apabila waktu yang dibutuhkan untuk tertidur lebih dari 1 jam (Junita 2024).

2.2.7.5 Terbangun di Malam Hari

Individu dengan pola tidur normal umumnya dapat tidur sepanjang malam, meskipun sesekali terbangun 1-2 kali. Sebaliknya, individu dengan insomnia cenderung semakin sering terbangun, biasanya lebih dari 3 kali dalam semalam. Penilaian berdasarkan frekuensi terbangun dikategorikan sebagai berikut: Nilai 0 Jika tidak mengalami bangun selama tidur, diberikan skor 0. Skor 1 diberikan jika terbangun 1-2 kali. Skor 2 diberikan apabila terbangun sebanyak 3-4 kali. Skor 3 diberikan jika frekuensi terbangun lebih dari 4 kali. Dalam hal ini, durasi untuk teridur kembali pada individu dengan pola tidur normal umumnya relatif singkat, dimana mereka dapat dengan mudah kembali tidur dalam waktu kurang dari lima menit usai terjaga di tengah malam. Sebaliknya, penderita insomnia membutuhkan rentang waktu lebih panjang agar dapat bisa tidur kembali (Adiwibawa et al., 2023).

2.2.7.6 Waktu untuk tidur kembali

Sebagian individu dengan pola tidur normal dapat dengan mudah kembali tidur setelah terjaga di malam hari dan biasanya dapat terlelap lagi dalam durasi kurang dari lima menit. Sebaliknya, orang dengan insomnia membutuhkan durasi yang lebih panjang agar bisa tertidur lagi. Penilaian berdasarkan durasi waktu yang

diperlukan untuk tidur kembali dikategorikan sebagai berikut: Skor 0 diberikan jika waktu untuk kembali tidur <5 menit. Skor satu diberikan jika membutuhkan waktu antara 6 hingga 15 menit. Skor dua diberikan apabila memerlukan waktu antara 16 hingga 60 menit. Skor 3 diberikan jika waktu yang dibutuhkan untuk kembali tidur lebih dari 60 menit (Fadhilah et al., 2022).

2.2.7.7 Terbangun Dini Hari

Setiap individu normal biasanya dapat bangun sesuai dengan waktu yang diinginkan, sedangkan penderita insomnia cenderung terbangun lebih awal, misalnya 1-2 jam sebelum waktu yang diinginkan, dan sulit untuk kembali tidur. Penilaian dilakukan berdasarkan waktu terbangun lebih awal sebagai berikut: Nilai 0 diberikan jika individu bangun sekitar waktu bangun yang diinginkan. Nilai 1 jika terbangun 30 menit sebelum waktu yang diharapkan serta tidak bisa kembali tidur. Skor 2 diberikan jika bangun 1 jam lebih awal dan tidak dapat tidur lagi. Skor 3 diberikan apabila individu terjaga lebih dari 1 jam lebih awal dan tidak bisa kembali tidur (Adiwibawa et al., 2023).

2.2.7.8 Perasaan Saat Bangun

Individu dengan pola tidur normal biasanya merasa bugar usai tidur malam, sementara orang dengan insomnia cenderung terjaga dengan perasaan lelah atau kurang berenergi. Penilaian perasaan saat bangun tidur dikategorikan sebagai berikut: Skor 0 diberikan jika merasa segar, skor 1 jika merasa kurang nyaman, dan skor 2 jika merasa sangat tidak baik (Fadhilah et al., 2022).

Berdasarkan hasil pengukuran yang dilakukan oleh KSPBJ-IRS, seseorang dapat dikategorikan mengalami insomnia jika memiliki nilai di atas 10. Sementara itu, nilai di bawah 10 menunjukkan bahwa seseorang tidak mengalami insomnia. Penghitungan ini didasarkan pada penelitian KSPBJ-IRS terhadap 175 pasien non-psikiatrik di poliklinik umum yang mengeluhkan gangguan tidur. Melalui analisis statistik, ditemukan bahwa skor lebih dari 10 memiliki *spesifisitas* dan *predictive value* yang optimal dalam mengidentifikasi keluhan insomnia

Instrumen ini menggunakan skala ordinal, dimana setiap jawaban diberi nilai satu, dua, tiga, atau empat. Total skor yang diperoleh kemudian diklasifikasikan sebagai berikut: tidak ada gangguan insomnia dengan skor 11 hingga 19, insomnia ringan dengan skor 20 hingga 27 dan insomnia berat dengan skor 28 hingga 44 (Adiwibawa et al., 2023).

2.3 Media sosial

2.3.1 Pengertian Media Sosial

Berdasarkan Philip Kotler dan Kevin Keller dalam Junawan & Laugu, (2020) Media sosial merupakan sebuah platform digital yang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi, membagikan, serta menghasilkan berbagai bentuk konten seperti *blog*, jejaring sosial, *wiki*, forum, dan dunia *virtual*. Jenis media sosial yang paling sering dimanfaatkan di berbagai wilayah adalah *blog*, jejaring sosial, dan *wiki*. Pendapat lain menyebutkan bahwa media sosial juga berfungsi sebagai sarana interaksi sosial yang menggunakan teknologi berbasis *web* untuk mengembangkan komunikasi menjadi dialog yang lebih interaktif.

Andreas Kaplan dan Michael Haenlein mendefinisikan media sosial sebagai sekumpulan platform digital berbasis internet yang dibangun berdasarkan konsep dan teknologi Web 2.0, yang mendukung pembuatan dan berbagai konten yang dibuat oleh pengguna. Oleh karena itu, media sosial memanfaatkan teknologi web untuk mengubah komunikasi menjadi interaksi yang bersifat dua arah. Saat ini, terdapat berbagai platform media sosial yang populer. di antaranya adalah *whatsapp*, *facebook*, *Youtube*, *Twiter*, *Goggle* dan *TikTok* (Yusuf et al., 2023).

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa media sosial adalah platform atau aplikasi online yang memberikan kesempatan bagi penggunaanya untuk menjalin interaksi dan berkomunikasi dengan orang lain tanpa terhalang oleh batasan ruang dan waktu.

2.3.2 Ciri-Ciri Media Sosial

Berdasarkan penelitian Murwani & Umam (2021), media sosial memiliki beberapa ciri-ciri sebagai berikut:

2.3.2.1 Setiap orang yang memiliki perangkat yang terhubung ke internet dapat dengan mudah mengakses media sosial.

2.3.2.2 Konten dalam media sosial mencakup berbagai fungsi, seperti identitas, interaksi, hubungan, berbagi, reputasi, komunitas, dan kehadiran. Selain itu, konten yang dibagikan dapat menjangkau audiens yang luas tanpa terbatas pada kelompok tertentu.

2.3.2.3 Isi konten disajikan secara real-time dan tersedia secara daring. Selain itu, Konten dapat diterima secara online dengan cepat, namun penyampaiannya juga dapat tertunda tergantung pada waktu interaksi yang ditentukan oleh pengguna.

2.3.2.4 Media sosial juga memungkinkan pengguna untuk berperan sebagai kreator dan aktor, sehingga memberikan mereka kesempatan untuk mengekspresikan diri.

2.3.3 Manfaat Media Sosial Pada Remaja

Manfaat media sosial dalam pembelajaran terletak pada kemampuannya untuk mendukung interaksi serta penyebaran informasi secara luas. Jika digunakan dengan baik, media sosial dapat berkontribusi dalam meningkatkan pengetahuan. Berdasarkan penelitian Simarmata et al., (2022) media sosial memberikan beragam manfaat dalam dunia pendidikan, yaitu :

2.3.3.1 Meningkatkan Interaksi dan Kolaborasi dalam Pembelajaran

Media sosial memungkinkan remaja untuk berinteraksi dan berkolaborasi dengan teman sebaya dalam konteks pembelajaran. Studi oleh Abuzar & Hussain (2024) menemukan bahwa berbagi informasi akademik melalui media sosial secara signifikan meningkatkan kinerja akademik remaja di sekolah menengah atas. Interaksi ini juga membantu dalam pengembangan keterampilan sosial yang penting dalam era digital.

2.3.3.2 Mempermudah Akses Informasi dan Sumber Belajar

Remaja yang mengalami kesulitan dalam memahami materi pelajaran dapat dengan mudah mengakses informasi tambahan melalui platform media sosial. Penelitian oleh Anjum et al. (2024) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara aktif, seperti berinteraksi dengan teman sebaya dan berbagi konten, dapat membangun jaringan dukungan sosial yang meningkatkan harga diri dan mengurangi rasa kesepian. Namun, penggunaan yang berlebihan dapat mengganggu pola tidur dan berdampak negatif pada kesejahteraan serta kinerja akademik.

2.3.3.3 Meningkatkan Ketrampilan Literasi Digital dan Global

Penggunaan media sosial dapat membantu remaja dalam mengembangkan keterampilan literasi digital dan pemahaman global. Studi oleh West, Simon & Dianne (2023) menyoroti bahwa penggunaan media sosial dapat meningkatkan kompetensi global remaja dengan memungkinkan mereka berinteraksi dengan individu dari berbagai latar belakang budaya, memperluas pemahaman mereka tentang perspektif yang beragam.

2.3.3.4 Meningkatkan Motivasi dan Keterlibatan dalam Pembelajaran

Media sosial dapat meningkatkan motivasi intrinsik dan keterlibatan remaja dalam kegiatan akademik. Penelitian oleh Abuzar & Hussain (2024) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dalam konteks pendidikan dapat meningkatkan motivasi intrinsik remaja, yang berkontribusi pada peningkatan keterlibatan dan kreativitas dalam pembelajaran.

2.3.3.5 Mendukung Ekspresi Diri dan Kreativitas

Media sosial menyediakan platform bagi remaja untuk mengekspresikan diri dan mengembangkan kreativitas mereka. Menurut laporan dari *National Academies Press*, (2024) tujuh dari sepuluh remaja melihat media sosial sebagai tempat untuk mengekspresikan sisi kreatif mereka, yang dapat meningkatkan kepuasan hidup dan kesejahteraan.

2.3.4 Macam-macam Media Sosial

Media sosial dapat dikelompokkan ke dalam beberapa kategori berdasarkan teori penelitian media, yaitu social presence dan media richness, serta berdasarkan proses sosial, yakni self-presentation dan self-disclosure, yang menjadi komponen utama dalam media sosial (Wandira et al., 2024). Menurut Sinaga et al., (2019), media sosial dapat diklasifikasikan menjadi enam kategori berdasarkan fungsinya, yaitu:

2.3.4.1 Proyek kolaborasi berbasis website

Penggunaannya memungkinkan perubahan, penambahan, atau penghapusan konten yang sudah ada, seperti yang dapat dilakukan pada *Wikipedia*.

2.3.4.2 Blog dan Mikroblog

User ini memberikan kebebasan kepada pengguna untuk menyampaikan ide atau pendapat, seperti yang terdapat di *Twitter*.

2.3.4.3 Konten

User pengguna ini memberikan kebebasan kepada pengguna untuk menyampaikan ide atau pendapat, seperti yang terdapat di *Twitter*.

2.3.4.4 Situs jejaring sosial

Memfasilitasi pengguna dalam menjalin koneksi dengan orang lain melalui informasi personal atau sosial yang dibagikan kepada mereka saat di unggah, contohnya *Facebook*, *WhatsApp*, *YouTube*, *TikTok*.

2.3.4.5 *Virtual game world*

Pengguna dapat berinteraksi melalui wujud avatar dalam aplikasi tiga dimensi, seperti dalam *game daring*.

2.3.4.6 *Virtual social world*

Hampir serupa dengan dunia permainan virtual, tetapi lebih menitikberatkan pada aspek kehidupan sehari-hari, seperti yang terlihat dalam platform *Second Life*.

2.3.5 Situs media sosial

Menurut Kemp, (2023) platform media sosial yang paling banyak diakses oleh pengguna internet di Indonesia, mulai dari yang paling populer, adalah sebagai berikut:

2.3.5.1 *Whatsapp*

Berdasarkan laporan dari Lembaga riset digital marketing Emarketer, (2024) WhatsApp merupakan aplikasi perpesanan instan lintas platform yang digunakan oleh 90,9% pengguna internet di Indonesia. Aplikasi ini memungkinkan pengguna bertukar pesan, melakukan panggilan suara dan video, serta berbagi berbagai jenis media tanpa biaya pulsa, melainkan melalui koneksi internet. Dalam konteks pendidikan, *WhatsApp* digunakan sebagai media komunikasi antara remaja dan guru, berbagi informasi akademik, serta mendukung pembelajaran jarak jauh (Irawati, Kistan & Basri 2023).

WhatsApp lebih banyak digunakan untuk komunikasi langsung, baik secara personal maupun dalam grup. Aktivitas berkiriman pesan yang berlangsung hingga larut malam dapat menyebabkan keterjagaan yang berlebihan. Bahkan ketika tidak sedang aktif menggunakannya, *notifikasi* pesan yang masuk dapat membangunkan pengguna atau membuat mereka merasa harus segera merespons (Andiarna et al., 2020). Studi Shah et al., (2025) menunjukkan bahwa penggunaan *aplikasi* pesan instan berkaitan erat dengan menurunnya kualitas tidur dan meningkatnya kecemasan.

2.3.5.2 *Instagram*

Berdasarkan laporan dari Lembaga riset digital marketing Emarketer, (2024) Instagram digunakan oleh 85,3% pengguna internet di Indonesia. Platform ini memungkinkan pengguna untuk berbagi foto dan video, serta berinteraksi melalui fitur-fitur seperti *Stories* dan *Reels*. Dalam dunia pendidikan, *Instagram* dimanfaatkan untuk membagikan konten edukatif, inspirasi belajar, dan membangun komunitas belajar yang interaktif sendiri (Irawati, Kistan & Basri 2023).

Instagram berfokus pada konten visual yang memikat seperti foto dan video. Remaja cenderung terus menggulir (*scrolling*) untuk melihat unggahan terbaru, yang memicu kecemasan sosial dan *fear of missing out* (FOMO). Hal ini membuat mereka sulit untuk berhenti, bahkan saat sudah larut malam. Cahaya biru yang dipancarkan dari layar *gadget* juga memperburuk kualitas tidur dengan mengganggu produksi hormon melatonin, yang berperan dalam mengatur siklus tidur. Sebuah studi oleh Scott et al (2019) menegaskan adanya hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dan gangguan tidur pada remaja.

2.3.5.3 *Facebook*

Berdasarkan laporan dari Lembaga riset digital marketing Emarketer, (2024) Facebook memiliki 119,9 juta pengguna di Indonesia pada awal 2023. Platform ini digunakan untuk berkomunikasi, berbagi informasi, dan membangun jejaring sosial. Dalam konteks pendidikan, *Facebook* digunakan untuk membuat grup diskusi, berbagi materi pembelajaran, dan menyelenggarakan kelas daring (Rahman et al. 2023).

Penggunaan *Facebook* yang berlebihan terbukti memiliki dampak signifikan terhadap gangguan tidur atau insomnia pada remaja. Studi terbaru oleh (Chen et al. (2024) menemukan bahwa media sosial, termasuk *Facebook*, sangat memengaruhi kualitas tidur, bahkan lebih kuat dibandingkan platform lain seperti *Instagram* atau *Twitter*. Aktivitas seperti menggulir konten, berinteraksi dalam komentar, dan membaca berita di *Facebook* sering kali berlangsung hingga larut malam, sehingga mendorong remaja untuk menunda waktu tidur.

Dari sisi biologis, paparan cahaya biru dari layar *gadget* saat menggunakan *Facebook* di malam hari turut menghambat produksi hormon melatonin, yang penting untuk mengatur siklus tidur. Hal ini menyebabkan ritme sirkadian terganggu, membuat remaja lebih sulit untuk tertidur dan terjaga lebih lama.

Secara keseluruhan, penggunaan *Facebook* yang tidak terkontrol menyebabkan kombinasi faktor biologis dan psikologis yang memperburuk kualitas tidur remaja. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk membatasi penggunaan *Facebook*, terutama di malam hari, guna menjaga kesehatan mental dan kualitas tidur mereka (Athiutama et al., 2023).

2.3.5.4 *TikTok*

Berdasarkan laporan dari Lembaga riset digital marketing Emarketer, (2024) TikTok memiliki 109,9 juta pengguna berusia 18 tahun ke atas di Indonesia pada awal 2023. Platform ini memungkinkan pengguna untuk membuat dan membagikan video pendek dengan berbagai efek kreatif. Dalam dunia pendidikan, *TikTok* digunakan untuk menyampaikan materi pembelajaran secara singkat dan menarik, serta meningkatkan keterlibatan remaja melalui konten yang kreatif (Pardianti & S, 2022).

TikTok memiliki dampak yang bahkan lebih kuat karena kontennya berupa video pendek yang cepat dan adiktif. Algoritma *TikTok* secara otomatis memutar video berikutnya, sehingga pengguna sering terjebak dalam *binge-watching*. Akibatnya, banyak remaja yang menghabiskan waktu berjam-jam untuk menonton, hingga akhirnya menunda waktu tidur. Penelitian oleh Katsiroumpa et al., (2025) mengungkapkan bahwa kebiasaan ini berkontribusi terhadap kualitas tidur yang buruk serta meningkatkan risiko insomnia.

2.3.5.5 *Twitter*

Berdasarkan laporan dari Lembaga riset digital marketing Emarketer, (2024) *Twitter* digunakan oleh 14,2% pengguna internet di Indonesia. Platform ini memungkinkan pengguna untuk berbagi pesan singkat (*tweet*) hingga 280 karakter. Dalam konteks pendidikan, *Twitter* digunakan untuk berbagi informasi akademik, mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan, dan berpartisipasi dalam diskusi daring (Junawan & Laugu, 2020).

Twitter (atau *X*) menawarkan aliran informasi yang cepat dan sering kali memicu emosi. Isu-isu aktual yang dibagikan di *Twitter* dapat memicu stres atau bahkan kemarahan, terutama jika remaja terlibat dalam perdebatan atau diskusi panas. Kondisi ini meningkatkan kewaspadaan mental dan emosional, yang akhirnya menyulitkan tubuh untuk bersantai dan tertidur. Chen et al. (2024) menyebutkan bahwa interaksi intens di media sosial memiliki potensi besar memicu gangguan kesehatan mental termasuk insomnia.

2.3.5.6 *Game Online*

Selain media sosial, *game online* juga menjadi salah satu faktor utama yang memengaruhi pola tidur remaja di era digital. *Game online* menawarkan hiburan yang sangat interaktif dan menarik, dengan berbagai tantangan yang membuat pemain ingin terus bermain. Hal ini secara signifikan dapat menyebabkan gangguan tidur, bahkan memicu kondisi insomnia jika tidak dikendalikan dengan baik (Nourmayansa, V, A dan Diah, 2022).

Salah satu aspek yang membuat *game online* sangat memengaruhi tidur adalah sifat kompetitif dan adiktif dari game tersebut. Banyak game online yang bersifat *real-time* atau *multiplayer*, seperti *Mobile Legends*, *PUBG*, dan *Free Fire*, yang mengharuskan pemain untuk bermain dalam waktu yang lama agar dapat meningkatkan level atau mempertahankan posisi di papan peringkat. Remaja yang terlibat dalam permainan ini sering kali mengalami *bedtime procrastination*, yaitu menunda waktu tidur demi melanjutkan permainan, bahkan hingga larut malam atau dini hari (Mais et al. 2020).

Selain itu, stimulasi mental dan emosional yang tinggi saat bermain *game* juga menjadi penyebab sulit tidur. Ketegangan, kegembiraan, atau rasa frustrasi yang muncul ketika bermain membuat otak tetap aktif dan waspada, sehingga sulit bagi tubuh untuk memasuki fase rileks yang dibutuhkan sebelum tidur. Paparan cahaya biru dari layar saat bermain juga memperburuk situasi karena mengganggu

produksi hormon melatonin, yang penting untuk mengatur siklus tidur (Dwiyanti et al., 2023).

Penelitian yang relevan terkait fenomena ini misalnya oleh Nourmayansa, V, A dan Diah, (2022) yang menemukan bahwa penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur, termasuk bermain *game*, secara signifikan terkait dengan berkurangnya durasi tidur dan kualitas tidur yang buruk pada remaja. Selain itu, Mais et al., (2020) dalam jurnal *Kecanduan Game Online dengan Insomnia Remaja* juga mencatat bahwa remaja yang sering bermain *game* di malam hari lebih rentan mengalami masalah tidur dibandingkan mereka yang tidak bermain. Faktor lain yang memperburuk masalah ini adalah adanya event-event khusus dalam *game* yang berlangsung pada jam-jam tertentu, sehingga memaksa pemain untuk online di waktu-waktu yang tidak ideal, misalnya tengah malam. Hal ini secara tidak langsung mengubah ritme sirkadian alami tubuh remaja.

2.3.6 Dampak positif penggunaan media Pada Remaja

Penggunaan media sosial oleh remaja dapat memberikan berbagai dampak positif, terutama dalam mendukung proses pembelajaran dan pengembangan diri. Beberapa manfaat tersebut antara lain:

2.3.6.1 Meningkatkan Interaksi dan Kolaborasi dalam Pembelajaran

Media sosial memfasilitasi interaksi dan kolaborasi antar remaja dalam konteks pembelajaran. Studi oleh Yelliza & Yulisamarhan (2025) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang intensif berhubungan positif dengan peningkatan interaksi remaja, meskipun juga menunjukkan adanya tantangan seperti distraksi dan penyebaran informasi yang tidak akurat.

2.3.6.2 Meningkatkan Motivasi dan Perilaku Belajar

Media sosial dapat mempengaruhi perilaku dan motivasi belajar remaja. Penelitian oleh Royani et al. (2024) menemukan bahwa penggunaan media sosial secara signifikan mempengaruhi perilaku belajar remaja dan motivasi belajar.

2.3.6.3 Menambah Kreativitas dan Sumber Informasi

Media sosial menyediakan berbagai sumber informasi dan inspirasi yang dapat meningkatkan kreativitas remaja. Penelitian oleh Rahmawati et al. (2024) menunjukkan bahwa dampak positif penggunaan media sosial meliputi mencari bahan pembelajaran, menyelesaikan tugas, media informasi, media komunikasi, dan menambah kreativitas remaja.

2.3.6.4 Membangun dan Memperluas Jaringan Pertemanan

Media sosial memungkinkan remaja untuk menjalin pertemanan baru serta kembali terhubung dengan teman lama. Studi oleh Marchellia & Siahaan, (2022) menunjukkan bahwa media sosial berperan dalam pembentukan pertemanan *online* remaja yang berlanjut ke pertemanan *offline*.

2.3.6.5 Mengurangi Kejenuhan dan Sebagai Sarana Hiburan

Media sosial dapat membantu mengurangi rasa jenuh akibat aktivitas belajar, sehingga menjadi sarana hiburan yang efektif setelah seharian bersekolah. Remaja dapat melepas penat dengan cara yang menyenangkan, seperti berinteraksi melalui komentar pada unggahan yang menghibur, bermain *game*, atau melakukan aktivitas seru lainnya (Royani et al., 2024).

2.3.7 Dampak Negatif Media Sosial Pada Remaja

Dampak negatif penggunaan media sosial

2.3.7.1 Penurunan Waktu dan Kualitas Belajar

Berdasarkan penelitian oleh Rahmawati et al. (2024) di SMPN 10 Kendari, penggunaan media sosial dapat mengganggu konsentrasi belajar, melalaikan waktu belajar, dan menyebabkan remaja menunda tugas sekolah. Hal ini berdampak negatif pada kebiasaan belajar remaja.

Selain itu, studi oleh Zakira, (2024) di SD Muhammadiyah 37 Tanjung Selamat menunjukkan bahwa penggunaan *TikTok* menyebabkan remaja kurang

konsentrasi dalam belajar, sering menunda-nunda tugas, dan mengalami gangguan dalam mempersiapkan diri untuk ujian.

2.3.7.2 Gangguan Kualitas Tidur

Penelitian oleh (Kusmarini et al., 2022) di SMP Negeri 1 Mengwi menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan gangguan kualitas tidur pada remaja. Penggunaan media sosial pada malam hari dapat menyebabkan gangguan tidur, kecemasan, dan depresi.

Studi lain oleh Dharma & Bustamam, (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan gangguan penggunaan media sosial memiliki kualitas tidur yang buruk, dengan 47,7% subjek mengalami kualitas tidur yang buruk.

2.3.7.3 Pengaruh terhadap Moral dan Perilaku

Menurut studi oleh Maza & Aprianty, (2022), remaja yang kurang mampu mengendalikan dirinya dalam mencari informasi terbaru melalui media sosial dapat mengalami dampak negatif terhadap moral dan perilaku mereka, terutama karena ketidakstabilan emosi remaja yang memungkinkan mereka untuk dengan mudah mengakses atau terpapar konten yang tidak pantas termasuk pornografi.

2.3.7.4 Ancaman Keamanan dan Kejahatan Siber

Studi oleh Maza & Aprianty, (2022) menunjukkan bahwa remaja yang kurang mampu mengendalikan dirinya dalam mencari informasi terbaru melalui media sosial dapat mengalami dampak negatif, termasuk peningkatan ancaman seperti penipuan, pencemaran reputasi, eksploitasi, kejahatan seksual (*pornografi*), perjudian *online*, serta berbagai tindakan kriminal lainnya yang semakin marak.

2.3.7.5 Penurunan Interaksi Sosial dan Produktivitas

Menurut penelitian oleh Putri et al., (2025), banyak kalangan remaja yang menjadi kecanduan dalam menggunakan media sosial tanpa memerhatikan batas waktu,

yang dapat menurunkan tingkat produktivitas, mengurangi interaksi sosial, serta mengganggu keseimbangan kehidupan sosial remaja.

2.3.8 Aspek-aspek penggunaan media sosial

Menurut Wulandari & Pranata, (2024) mengatakan aspek penggunaan media sosial, seperti berikut:

2.3.8.1 Durasi

Penggunaan media sosial kini telah menjadi elemen penting dalam aktivitas sehari-hari yang dimanfaatkan untuk berinteraksi, mengakses informasi, serta untuk hiburan. Secara umum, durasi penggunaan media sosial yang dianggap normal bervariasi tergantung pada usia dan kebutuhan individu. Berdasarkan data global dari *We Are Social & Hootsuite, (2024)*, rata-rata seseorang menghabiskan waktu sekitar 2 jam 31 menit setiap harinya di media sosial, sementara di Indonesia, angka ini lebih tinggi, yaitu mencapai 3 jam 8 menit per hari. Para ahli kesehatan dan psikologi menyarankan bahwa penggunaan media sosial sebaiknya tidak melebihi 2 jam per hari, terutama bagi kalangan muda seperti anak-anak dan remaja. *American Academy of Pediatrics (AAP), (2020)*, misalnya, memberikan rekomendasi batasan waktu maksimal 2 jam per hari untuk penggunaan media sosial yang bersifat hiburan, agar tidak menghambat pertumbuhan sosial dan emosional maupun fisik mereka. Artinya, dalam satu minggu, batas maksimal penggunaan media sosial yang disarankan adalah 14 jam per minggu.

Selain itu, studi yang dilakukan oleh Twenge, (2019) menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial yang ideal untuk menjaga keseimbangan mental dan emosional adalah 30 menit hingga 1 jam per hari atau sekitar 3,5 hingga 7 jam per minggu. Dalam batas waktu tersebut, seseorang masih bisa memanfaatkan media sosial secara positif tanpa terpengaruh dampak negatif yang signifikan.

Penggunaan media sosial yang berlebihan, terutama pada malam hari, dapat memberikan dampak serius terhadap insomnia, terutama pada remaja. Penelitian Andiarna et al. (2020) menunjukkan bahwa stimulasi kognitif yang tinggi,

kecanduan terhadap interaksi sosial digital, serta keterlibatan emosional yang intens di media sosial (misalnya akibat komentar negatif, perbandingan sosial, atau kecemasan akan respons sosial) dapat mengganggu ritme sirkadian tubuh. Hal ini menyebabkan seseorang mengalami kesulitan memulai tidur, sering terbangun di malam hari, kualitas tidur yang buruk, hingga kesulitan untuk kembali tidur.

Menurut Purnawinadi & Salii, (2020), pengukuran durasi penggunaan media sosial dapat dilakukan dengan menentukan berapa lama menggunakan media sosial dalam periode waktu tertentu (baik per menit atau jam) dan mengklasifikasi penggunaan media sosial Selama 29-42 jam selama seminggu dianggap sebagai penggunaan lama, 15-28 jam termasuk penggunaan sedang, dan 7-14 jam sebagai penggunaan yang sangat singkat.

2.3.9 Faktor yang mempengaruhi penggunaan media sosial

Berdasarkan penelitian Dwiyanti, Saputri & Rifiana., (2023), ada berbagai aspek yang mempengaruhi penggunaan media sosial. Pertama, informasi atau *utility* informasi, yang berarti penggunaan media sosial untuk mendapatkan berita atau informasi secara daring. Kedua, hiburan atau *entertainment*, dimana individu menggunakan media sosial hanya untuk kesenangan dan menghabiskan waktu. Ketiga, hubungan sosial atau *social relationship*, yang mencakup aktivitas mengirim atau menerima pesan melalui aplikasi seperti *WhatsApp* dan *Telegram*. Keempat, identitas diri atau *personal identity*, dimana seseorang menggunakan media sosial untuk mengekspresikan dirinya dan menunjukkan siapa dirinya kepada orang lain.

Berdasarkan penelitian Mutiara & Purwati, (2022), beberapa faktor juga mempengaruhi penggunaan media sosial. Aspek pertama adalah karakteristik demografi, yang mencakup rentang usia, gender, kondisi ekonomi, ketersediaan akses internet, dan kepemilikan *gadget*. Aspek kedua adalah kondisi sosial lingkungan, dimana interaksi sosial dan lingkup pertemanan dapat memengaruhi

seberapa sering seseorang menggunakan media sosial. Faktor ketiga berkaitan dengan tujuan penggunaan, seperti untuk bersosialisasi, mencari hiburan, membangun status diri, atau mendapatkan informasi dan edukasi. Selain itu, jenis, fitur, dan manfaat yang ditawarkan oleh media sosial juga memengaruhi tingkat intensitas penggunaannya. Faktor terakhir adalah durasi penggunaan yang menunjukkan seberapa lama seseorang menggunakan media sosial.

2.3.10 Indikator penggunaan media sosial

Indikator penggunaan *platform digital* dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kelompok yang menggambarkan sejauh mana media sosial digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Kategori ini meliputi:

2.3.10.1 Penggunaan media sosial

Penggunaan media sosial dapat didefinisikan sebagai proses memanfaatkan jaringan komunikasi global di dunia maya untuk mencapai tujuan tertentu seperti bertukar informasi, gagasan, mengeskpresikan kreativitas, berdiskusi, serta menjalin pertemanan baru melalui aplikasi *daring* yang dapat diakses melalui ponsel pintar (Nastiti et al., 2020). Menurut Lometti, Reeves dan Bybee dalam Junawan & Laugu, (2020), Penggunaan media sosial oleh individu dapat dilihat dari 3 aspek yakni,: pertama, durasi penggunaan, yang berhubungan dengan frekuensi serta lama waktu dalam mengakses platform media sosial; kedua, konten media, yakni pemilihan jenis media sosial serta metode yang efektif agar pesan yang tersampaikan dengan baik; ketiga, interaksi individu dengan media sosial, yang dalam penelitian ini mengacu pada hubungan remaja terhadap media sosial.

2.3.10.2 Durasi penggunaan

Durasi mencerminkan seberapa lama seseorang mengakses internet untuk berbagai keperluan. Waktu penggunaan diukur menggunakan rentang waktu, seperti menit atau jam (Fadli et al., 2020). Purnawinadi & Sali, (2020), mengelompokkan durasi penggunaan media sosial mingguan ke dalam beberapa kategori, yaitu lama (29–42 jam), sedang (15–28 jam), singkat (7–14 jam).

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dengan durasi yang tinggi berkaitan erat dengan meningkatnya gangguan tidur, khususnya insomnia, di kalangan remaja dan mahasiswa. Studi yang dilakukan oleh Cahyani, Salma & Arifah (2023) mengungkapkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang menggunakan media sosial lebih dari tiga jam setiap hari mengalami gangguan tidur, bahkan sebagian besar di antaranya mengalami gejala insomnia ringan.

Temuan serupa juga dilaporkan oleh Purnawinadi & Sali, (2020) yang menemukan adanya hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial 3–4 jam per hari dengan tingkat insomnia sedang. Di samping itu, penelitian di SMA Negeri 1 Sentolo menyimpulkan bahwa semakin lama durasi penggunaan media sosial, semakin besar kemungkinan remaja mengalami gangguan tidur, dengan nilai signifikansi $p = 0,003$ dan korelasi positif $r = +0,291$.

Berdasarkan berbagai temuan tersebut, sangat penting untuk melakukan pembatasan dan pengawasan penggunaan media sosial, terutama pada malam hari, guna mencegah gangguan tidur. Durasi penggunaan yang disarankan untuk menjaga kualitas tidur adalah tidak lebih dari dua jam per hari, agar penggunaan media sosial khususnya pelajar dan remaja tetap memiliki pola tidur yang sehat dan optimal dalam menjalani aktivitas harian.

2.4 Kerangka Teori

Berdasarkan teori yang diuraikan pada tinjauan pustaka, maka kerangka konsep penelitian yang direncanakan sebagai berikut

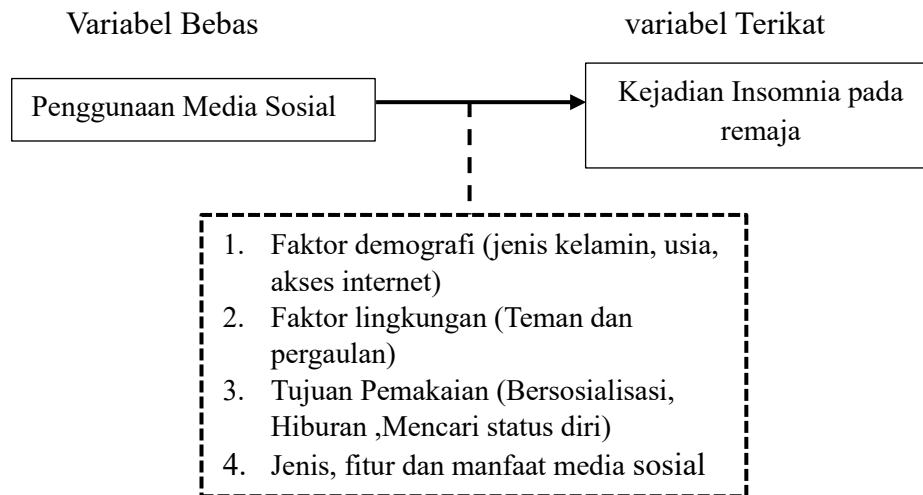


Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Sumber: Lawrence Green, (1992); Notoadmodjo, (2021)

2.5 Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep penelitian ini adalah sebagai berikut:



Keterangan :

 : Yang Diteliti  : Variabel Perancu
 : Arah Penelitian

Gambar 2. 2 Kerangka Konsep

Kerangka Konsep menjelaskan bahwa variabel bebas adalah penggunaan media sosial dan variabel terikat adalah Kejadian Insomnia. Variabel bebas akan mempengaruhi variabel terikat dimana peneliti bertujuan mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada anak remaja di SMP

2.6.1 Hipotesis

2.6.2 Hipotesis Nol (H_0)

Tidak adanya hubungan penggunaan media sosial dengan tingkat kejadian insomnia pada remaja.

2.6.3 Hipotesis Alternatif (H_a)

Adanya hubungan penggunaan media sosial dengan tingkat kejadian insomnia pada remaja