

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Kualitas Tidur

2.1.1 Definisi Kualitas Tidur

Tidur adalah suatu keadaan bawah sadar saat individu dapat dibangunkan dengan pemberian rangsangan (Guyton & Hall, 2007). Tidur ialah proses keadaan bawah sadar seorang individu dan juga keadaan dimana seorang individu beristirahat. Pada saat tidur daya tanggap seorang individu juga akan berkurang karena ada beberapa organ ada yang beristirahat. Semakin baik kualitas tidur seorang individu akan berpengaruh kepada individu itu sendiri ketika individu itu terbangun. Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, mata merah, mata perih, perhatian terpecah pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Hidayat, 2006).

Kualitas tidur dapat didefinisikan sebagai kepuasan seorang individu terhadap tidurnya, yang dilihat dari aspek memulai tidur, mempertahankan tidur, kuantitas tidur dan perasaan segar setelah terbangun dari tidurnya. Adapun menurut (Dhamayanti, 2019) Kualitas tidur itu sendiri dapat dilihat dari beberapa aspek, yaitu latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur sehari-hari dan gangguan tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat memberikan dampak yang tidak baik untuk kualitas fisik tubuh seorang individu yang dapat menyebabkan penyakit penyakit tertentu. Dari penjelasan diatas banyak sekali faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur yang secara tidak langsung mengganggu kesehatan jasmani maupun kesehatan rohani dan juga dapat mengganggu aktifitas sehari hari pada individu yang memiliki kualitas tidur yang tidak baik. Jadi, kualitas tidur dapat mempengaruhi keadaan fisik seorang individu. Semakin bagus kualitas tidur,

seorang individu maka semakin bagus pula keadaan fisik seorang individu dalam menjalankan segala aktifitasnya.

Berdasarkan uraian diatas tidur adalah keadaan istirahat alami pada tubuh manusia yang pada saat tidur daya tanggap seorang individu juga akan berkurang karena ada beberapa organ ada yang beristirahat. Sedangkan kualitas tidur ialah keadaan dimana kepuasan seorang individu terhadap tidurnya, yang dilihat dari aspek memulai tidur, mempertahankan tidur, kuantitas tidur dan perasaan segar setelah terbangun dari tidurnya. Kualitas tidur juga dipengaruhi beberapa aspek, yaitu : durasi tidur, gangguan tidur seperti cahaya dan kebisingan, latensi tidur dan efisisensi tidur. Kualitas tidur sangat diperlukan dalam kehidupan sehari hari, Jadi semakin baik kualitas tidur seorang individu maka semakin baik pula Kesehatan pada individu itu sendiri.

2.1.2 Aspek Aspek Kualitas Tidur

Aspek aspek kualitas tidur menurut (Dhamayanti, 2019) yaitu :

a) Durasi Tidur

Durasi tidur dihitung dari waktu seseorang tidur sampai terbangun di pagi hari tanpa menyebutkan terbangun pada tengah malam

b) Gangguan Tidur

Gangguan tidur adalah kondisi ketika seseorang mengalami kelainan pada tidurnya dan memengaruhi kualitas tidur. Meski penyebabnya beragam, gangguan tidur pada umumnya disebabkan oleh stres atau beberapa kondisi medis yang menyebabkan seseorang sulit untuk mengatur pola tidurnya

c) Latensi Tidur

Latensi tidur adalah periode waktu antara persiapan untuk tidur dan awal tidur yang sebenarnya. Latensi tidur merupakan indikator utama untuk menentukan kualitas tidur seseorang. Semakin lama latensi tidur yang diperlukan seseorang untuk tertidur maka kualitas tidur seseorang tersebut juga semakin rendah.

d) Efisiensi tidur

Efisiensi tidur adalah rasio total waktu yang dihabiskan untuk tidur (total waktu tidur) dalam satu malam dibandingkan dengan jumlah total waktu yang dihabiskan di tempat tidur," menurut VeryWell Health. Jika kita menghabiskan banyak waktu di tempat tidur, tetapi tidak tidur, efisiensi tidurmu kemungkinan rendah.

2.1.3 Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Kualitas tidur dipengaruhi beberapa faktor yakni faktor lingkungan, status kesehatan, gaya hidup, diet, dan stress akademik. Lingkungan tempat tinggal mahasiswa berpengaruh terhadap tidur, semakin tinggi tingkat keributan lingkungan semakin sulit mahasiswa untuk tidur dan mahasiswa tertarik untuk berkumpul maupun melakukan permainan hingga larut malam (Hutagalung et al., 2021)

a) Status Kesehatan

Seseorang yang kondisi tubuhnya sehat memungkinkan ia dapat tidur dengan nyenyak, sedangkan untuk seseorang yang kondisinya kurang sehat (sakit) dan rasa nyeri, maka tidurnya tidak akan nyenyak (Asmadi, 2008). Seseorang dengan masalah pernapasan dapat mengganggu tidurnya, napas yang pendek membuat orang sulit tidur dan orang yang memiliki kongesti di hidung dan adanya drainase sinus mungkin mengalami gangguan untuk bernapas dan sulit untuk tertidur.

b) Lingkungan

Lingkungan fisik tempat seseorang berada dapat mempengaruhi tidurnya. ukuran, kekerasan, dan posisi tempat tidur mempengaruhi kualitas tidur. Ketidaknyamanan dari suhu lingkungan dan kurangnya ventilasi dapat mempengaruhi kualitas tidur (Kozier, 2004). Keadaan lingkungan yang aman dan nyaman bagi seseorang dapat mempercepat proses terjadinya tidur. Sebaliknya lingkungan yang tidak aman dan nyaman bagi seseorang dapat menyebabkan hilangnya ketenangan sehingga mempengaruhi proses tidur.

c) Kondisi Fisik dan Aktifitas

Kondisi fisik dapat mempengaruhi kualitas tidur. Meningkatnya latihan fisik akan meningkatkan kualitas tidur (Harkreader, 2007). Kelelahan yang berlebihan akan menyebabkan periode tidur lebih pendek. Termasuk juga aktifitas di malam hari yaitu penggunaan media sosial internet yang berlebihan juga bisa mengganggu kualitas tidur jika terlalu berlebihan hingga larut malam.

d) Gaya Hidup

Kebiasaan sebelum tidur dapat mempengaruhi tidur seseorang. Seseorang akan mudah tertidur jika kebiasaan sebelum tidurnya sudah terpenuhi. Waktu tidur dan bangun yang teratur merupakan hal yang sangat efektif untuk meningkatkan kualitas tidur dan mensinkronisasikan irama sirkadian (Craven & Hirnle, 2000). Kebiasaan sebelum tidur yang sering dilakukan, seperti berdoa sebelum tidur, menyikat gigi, minum susu, dan lain-lain. Pola gaya hidup dapat mempengaruhi jadwal tidur-bangun seseorang seperti pekerjaan dan aktivitas lainnya. Seperti penggunaan media sosial di malam hari.

e) Psikologis

Kondisi psikologis yang mengalami stres akan mengakibatkan kegelisahan yang sehingga akan mengganggu kualitas tidur. Kecemasan dan depresi yang terjadi secara terus menerus dapat mengganggu tidur. Cemas dapat meningkatkan kadar *norepinefrin* melalui stimulasi system saraf simpatik (Kozie, 2004). Kondisi psikologis pada individu bisa sangat berpengaruh pada kualitas tidur. Seperti gangguan kecemasan dan kegelisahan yang pasti akan mengganggu pikiran hingga menyebabkan susah tidur

f) Nutrisi

Makanan seperti keju, susu, daging, dan ikan tuna yang banyak mengandung *L-Triptofan* dapat mempercepat proses tidur seseorang. Sebaliknya, minuman yang mengandung kafein dan alkohol akan mengganggu kualitas tidur seseorang (Asmadi, 2008). Kebutuhan nutrisi yang terpenuhi akan mempercepat proses tidur. Begitu juga sebaliknya, kebutuhan nutrisi yang tidak tercukupi dapat mempengaruhi proses tidur, terkadang juga kesulitan untuk tidur.

g) Obat-obatan

Obat-obatan yang dikonsumsi seseorang ada yang berefek menyebabkan tidur, adapula yang sebaliknya mengganggu tidur (Asmadi. 2008). Banyaknya jenis dari obat-obatan yang dikonsumsi juga bisa berpengaruh pada kualitas tidur seorang individu.

Berdasarkan uraian diatas kualitas tidur adalah hal yang penting bagi seorang individu, termasuk dari segi kesehatan individu itu sendiri. Kualitas tidur juga dipengaruhi oleh beberapa aspek yaitu : durasi tidur, gangguan tidur, latensi tidur dan efisiensi tidur. kualitas tidur juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu : status Kesehatan, lingkungan, kondisi fisik dan aktifitas, psikologis, nutrisi dan obat obatan yang dikonsumsi.

2.2 Intensitas Penggunaan Media Sosial

2.2.1 Definisi Intensitas Penggunaan Media Sosial

Menurut Echols (2007), Intensitas berasal dari bahasa inggris yaitu “intense” yang berarti kuat, hebat dan yang bersemangat. Sedangkan “intensity” atau intensitas berarti kehebatan. Menurut Chaplin (2006) intensitas merupakan sebuah kekuatan yang sifatnya mendukung suatu pendapat ataupun sikap. Sedangkan berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia, intensitas adalah suatu keadaan tingkatan atau ukuran intensnya. Menurut Wulandari (2000) menguraikan bahwa intensitas mengacu pada pengertian mengenai penggunaan waktu untuk melakukan aktivitas tertentu (durasi) dengan jumlah ulangan tertentu dalam jangka waktu tertentu (frekuensi). Jadi, intensitas ialah keadaan durasi (waktu) dan frekuensi (jangka waktu) dalam melakukan sebuah kegiatan tertentu. Termasuk intensitas penggunaan media sosial terutama di kalangan remaja.

Menurut Sandya (2016) intensitas penggunaan sosial media ialah keterlibatan seseorang terkait aktivitas penggunaan media sosial seperti frekuensi, lama dalam sekali akses. Jadi, intensitas penggunaan media sosial ialah proses penggunaan media sosial dalam durasi waktu dan jangka waktu tersebut sesuai kebutuhannya. Intensitas penggunaan media sosial juga bisa didefinisikan sebagai keadaan dimana seseorang individu yang sering mengakses media sosial didorong oleh motif sosial seperti ingin mendapatkan suatu pengakuan dari lingkungan dimana individu tersebut berada. Jadi, intensitas penggunaan media sosial dapat

disimpulkan sebagai seberapa sering (tingkatan waktu penggunaan dalam satuan jam baik durasi maupun frekuensinya) dalam mengakses konten-konten yang ada pada media sosial.

2.2.2 Aspek Aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial

Ajzen, (2005) menyebutkan terdapat empat aspek yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial. aspek intensitas meliputi beberapa aspek yaitu perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi antara lain :

1) Durasi

Durasi yaitu lamanya selang waktu, rentang waktu atau lamanya sesuatu yang berlangsung. Seringkali ketika menggunakan media sosial seseorang menjadi tidak sadar waktu karena terlalu menikmati dalam menggunakannya. Pengkategorian kriteria pengukuran durasi dalam penelitian ini mengadopsi dari kriteria pengukuran yang digunakan oleh (Juditha, dalam Hidayatun, 2015) dengan beberapa penyesuaian terhadap penelitian ini. Kategori kriteria pengukuran durasi dikategorikan sebagai berikut:

- a. Tinggi : ≥ 3 jam/hari
- b. Rendah : 1-3 jam/hari

2) Frekuensi

Frekuensi yaitu banyaknya pengulangan perilaku atau perilaku yang dilakukan berulang-ulang baik disengaja maupun tidak disengaja. Frekuensi menunjuk pada sesuatu yang bisa diukur dengan hitungan atau dengan waktu. Seringkali karena begitu menikmati menggunakan media sosial, seseorang cenderung tidak bisa lepas dari penggunaannya sehingga berulang kali membuka situs media sosial yang mereka sukai. Kategori kriteria pengukuran frekuensi mengadopsi kategorisasi kriteria yang digunakan oleh Juditha (dalam Hidayatun, 2015) sebagai berikut:

- a. Tinggi : ≥ 4 kali/hari
- b. Rendah : 1 - 4 kali/hari

3) Perhatian

Perhatian dengan maksud sebuah ketertarikan individu kepada suatu aktivitas yang akan jauh lebih kuat dilakukan dibandingkan dengan aktivitas lain. Pada

penelitian ini yang dimaksud dengan aspek pertama ini ialah ketika individu memberikan perhatian lebih ketika mengakses media sosial yang menyebabkan individu tersebut menikmati aktivitas menggunakan media sosial.

4) Penghayatan

Penghayatan dengan maksud usaha individu untuk memahami, menikmati, menghayati dan menyerap informasi yang diperoleh. Pada penelitian ini yang dimaksud dengan aspek kedua ini ialah media sosial memberikan banyak informasi yang bisa mempengaruhi individu.

2.2.3 Faktor Faktor yang Mempengaruhi Intensitas

Menurut Ajzen (2005), faktor yang mempengaruhi intensitas, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor Internal

a. Informasi, keterampilan, dan kemampuan

Seseorang yang memiliki intense untuk melakukan sesuatu akan mencari informasi, keterampilan, dan kemampuan untuk melakukan perilaku tertentu.

b. Emosi dan kompulsi

Kurangnya informasi, keterampilan, dan kemampuan yang dimiliki individu dapat membuat masalah dalam mengontrol perilaku, namun masalah tersebut masih bias diatasi, namun ada juga perilaku yang berada di luar kontrol. Perilaku kompulsif tersebut tetap dilakukan meskipun intensi dan usaha telah dikerahkan individu untuk melakukan perilaku yang sebaliknya.

2. Faktor Eksternal

a. Kesempatan

Kesempatan merupakan faktor penting dalam terbentuknya suatu perilaku yang berintensitas. Kurangnya kesempatan dapat mengurangi usaha dalam mewujudkan suatu perilaku. Adanya kesempatan untuk mengakses internet yang mudah dapat mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial.

b. Ketergantungan pada yang lain

Pada saat perwujudan perilaku tergantung pada tindakan orang lain, ada potensi kontrol yang tidak sempurna terhadap perilaku atau tujuan. Adanya ketergantungan pada smartphone juga bisa berpengaruh pada intensitas penggunaan media sosial karena ketika sudah bergantung tentu akan sangat sulit ketika tidak mengaksesnya.

2.2.4 Dampak Intensitas Penggunaan Media Sosial

Di tengah-tengah era globalisasi tidak bisa dipungkiri hadirnya sosial media semakin dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari, akan tetapi sosial media menghapuskan batasan-batasan dalam bersosialisasi, dalam sosial media tidak ada batasan ruang dan waktu dan dengan siapa mereka berkomunikasi, mereka dapat berkomunikasi kapanpun dimana pun mereka berada dan dengan siapapun. Maka tidak dapat dipungkiri bahwa sosial media memiliki pengaruh besar dan berdampak dalam kehidupan seseorang.

Adapun dampak positif media sosial menurut (Khairuni, 2016) adalah :

1. Mempermudah kegiatan belajar, karena dapat digunakan sebagai sarana untuk berdiskusi dengan teman sekolah tentang tugas (mencari informasi)
2. Mencari dan menambah teman atau bertemu kembali dengan teman lama. Baik itu teman di sekolah, di lingkungan bermain maupun teman yang bertemu melalui jejaring sosial lain
3. Menghilangkan kepenatan pelajar, itu bisa menjadi obat stress setelah seharian bergelut dengan pelajaran di sekolah. Misalnya, mengomentari situs orang lain yang terkadang lucu dan menggelitik, bermain game, dan lain sebagainya.

Adapun dampak negatif yang ditimbulkan dari media sosial menurut (Khairuni, 2016) adalah:

1. Berkurangnya waktu belajar, karena keasyikan menggunakan media sosial.
2. Mengganggu konsentrasi belajar di sekolah.
3. Merusak moral pelajar, karena sifat remaja yang labil, mereka dapat mengakses atau melihat gambar porno milik orang lain dengan mudah.
4. Menghabiskan uang jajan, untuk mengakses internet.

5. Mengganggu kesehatan, terlalu banyak menatap layar handphone maupun komputer atau laptop dapat mengganggu kesehatan.
6. mengganggu pola tidur yang dapat mengganggu Kesehatan

Menurut pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial memiliki dampak positif dan juga memiliki dampak negatif dalam penggunaannya. Penggunaan media sosial dapat diakses setiap waktu dan dalam penggunaan media sosial juga tidak memiliki batasan dalam bersosialisasi. Seseorang dapat berkomunikasi dengan siapa saja, baik dengan orang yang dikenal ataupun orang yang tidak dikenal.

2.3 Remaja

2.3.1 Pengertian Remaja

Istilah remaja berasal dari kata latin *Adolescence* (kata bendanya, *adolescentia* yang berarti remaja) yang berarti "tumbuh" atau "tumbuh menjadi dewasa". Bangsa primitif, demikian pula orang zaman purbakala memandang masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode-periode lain dalam rentang kehidupan, anak dianggap sudah dewasa apabila sudah mengenal reproduksi. Menurut Rukmini dan Sundari (2004), istilah remaja berasal dari kata latin yaitu "pubertas" yang berarti kedewasaan yang dilandasi oleh sifat dan tanda-tanda kedewasaan. Masa remaja merupakan periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional, yang dimulai dari rentang usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18 hingga 22 tahun (Santrock, 2017). Jadi, masa remaja adalah masa dimana individu mulai berintegrasi dengan masyarakat dewasa, masa di mana anak-anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, atau paling tidak sejajar.

Menurut Asrori dan Ali (2016), remaja adalah suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar. Masa remaja sangat berbeda dari masa sebelumnya, yaitu masa anak-anak. Pada masa ini terjadi perubahan aspek

fisiologis, emosi dan kognisi serta sosial, karena remaja tidak bisa di anggap sebagai anak-anak lagi. Remaja diharapkan dapat berinteraksi dengan masyarakat di lingkungan remaja tersebut berada. Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa yg dimaksud dengan remaja adalah setiap individu yang berada pada rentang usia 10 – 22 tahun. Remaja sebetulnya tidak mempunyai tempat yang jelas, karena merka sudah tidak termasuk dalam golongan anak-anak , tetapi belum juga dapat diterima secara penuh untuk masuk ke dalam golongan orang dewasa. Reamja ada diantara adan dan orang dewasa, oleh karena itu remaja sering kali dikenal dengan fase mencari jati diri (Asrori dan Ali. 2012).

Masa remaja adalah masa transisi atau peralihan dari masa anak menuju masa dewasa dimana usianya berkisar antara 10 - 22 tahun. Pada masa ini individu mengalami berbagai perubahan fisik dan psikis. Perubahan yang terjadi tidak hanya dalam diri remaja, namun terjadi pula perubahan dalam lingkungan seperti sikap orang tua atau anggota keluarga lain, guru, teman sebaya, ataupun masyarakat sosial disekitarnya. Pada masa remaja juga inilah akan banyak dapat pengaruh pengaruh baik maupun pengaruh yang kurang baik yang didapat dari dunia luar.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa remaja adalah individu yang tumbuh menjadi dewasa, mampu mengadakan reproduksi tetapi belum memiliki tempat dan tujuan yang jelas, karena tidak termasuk dalam golongan anak-anak dan belum dapat diterima dalam golongan orang dewasa sehingga sering disebut fase mencari jati diri.

2.3.2 Fase–Fase Perkembangan Pada Remaja

Menurut Ali.M dan Asrori.M, (2016), Tahap perkembangan remaja ada 3 tahap perkembangan dalam proses penyesuaian diri menuju dewasa :

- 1) Remaja Awal (*Early Adolescence*), tahap ini berusia 10-12 tahun

Masih terheran–heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang secara erotis. Dengan dipegang bahunya saja oleh lawan jenis, ia sudah berfantasi erotik. Kepekaan yang berlebih-lebihan ini ditambah dengan

berkurangnya kendali terhadap “ego” .Hal ini menyebabkan para remaja awal sulit dimengerti orang dewasa.

2) Remaja Madya (*Middle Adolescence*) Tahap ini berusia 13-15 tahun.

Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan kawan-kawan. Ia senang kalau banyak teman yang menyukainya. Ada kecenderungan “narastic”, yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang mempunyai sifat-sifat yang sama dengan dirinya. Selain itu, ia berada dalam kondisi kebingungan karena ia tidak tahu harus memilih yang mana peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, idealis atau materialis, dan sebagainya. Di usia ini, remaja mulai tertarik menjalin hubungan romantis. Mereka juga memiliki kemungkinan untuk mempertanyakan dan mengeksplorasi identitas seksual. Hal-hal tersebut berpotensi memberikan stres jika tidak mendapat dukungan dari keluarga, teman, atau komunitas. Pada masa ini, pola pikir remaja didasarkan oleh logika, tetapi tidak jarang pula didorong oleh perasaan atau emosinya. Mereka telah mampu berpikir secara abstrak dan mempertimbangkan gambaran besar. Tetapi, dalam situasi tertentu, mereka masih kurang mampu menerapkannya ketika itu.

3) Remaja Akhir (*Late Adolescence*) Tahap ini (16-22 tahun)

Fase ini ditandai oleh persiapan akhir untuk memasuki peran-peran orang dewasa. Selama periode ini remaja berusaha memantapkan tujuan vokasional dan mengembangkan *sense of personal identity*. Keinginan yang kuat untuk menjadi matang dan diterima dalam kelompok teman sebaya dan orang dewasa. Remaja di rentang usia 16-22 tahun termasuk dalam fase remaja akhir atau dewasa muda. Pada umumnya, memasuki fase remaja akhir, fisik telah berkembang dengan maksimal. Tidak hanya itu, kemampuan berpikir jauh lebih matang daripada remaja menengah. Mereka juga lebih fokus untuk mewujudkan cita-cita yang direncanakan. Sekaligus mampu membuat keputusan berdasarkan harapan dan cita-cita. Misalnya, remaja akan melakukan hal yang menjadi prioritas dalam kehidupan mereka seperti tugas sekolah, atau hal-hal yang mendukung terwujudnya cita-cita mereka. Dalam hubungan persahabatan, percintaan, dan

keluarga telah lebih stabil. Mereka telah mampu menentukan pilihan akan mendiskusikan suatu hal atau berbagi cerita ke orang yang dipercaya.

Masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal dibawah ini.

- 1) Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.
- 2) Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru.
- 3) Terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
- 4) Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.
- 5) Tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan masyarakat umum (*the public*)

2.3.3 Ciri-Ciri Perkembangan Pada Remaja

Menurut Asrori dan Ali (2016), Karakteristik remaja berhubungan dengan pertumbuhan (perubahan-perubahan fisik) ditandai oleh adanya kematangan seks primer dan sekunder. Sedangkan karakteristik yang relevan dengan perkembangan (perubahan-perubahan aspek psikologis dan sosial).

1. Pertumbuhan Fisik ”Kematangan Seks Primer”

Kematangan seks primer adalah ciri-ciri yang berhubungan dengan kematangan fungsi reproduksi. Kematangan seks primer bagi remaja perempuan ditandai dengan datangnya menstruasi (*menarche*). Dengan timbulnya kematangan primer ini remaja perempuan merasa sakit kepala, pinggang, perut, dan sebagainya yang menyebabkan merasa capek, mudah lelah, cepat marah. Adapun kematangan seks primer bagi remaja laki-laki ditandai dengan mimpi basah (*nocturnal emission*).

2. Pertumbuhan Fisik ”Kematangan Seks Sekunder”

Karakteristik seks sekunder yaitu ciri-ciri fisik yang membedakan dua jenis kelamin. Perubahan ciri-ciri sekunder pada remaja laki-laki nampak seperti

timbulnya “pubic hair” rambut di daerah alat kelamin, timbulnya “axillary hair” rambut di ketiak, seringkali tumbuh dengan lebat rambut di lengan, kaki, dan dada, kulit menjadi lebih kasar dari pada anak-anak, timbulnya jerawat, kelenjar keringat bertambah besar dan bertambah aktif sehingga banyak keringat keluar. Otot kaki dan tangan membesar, dan timbulnya perubahan suara. Karakteristik seks skunder remaja perempuan ditandai seperti perkembangan pinggul yang membesar dan menjadi bulat, perkembangan buah dada, timbul “pubic hair” rambut di daerah kelamin, timbul “axillary hair” rambut di ketiak, kulit menjadi kasar dibandingkan pada anak-anak, timbul jerawat, kelenjar keringat bertambah aktif sehingga banyak keringat yang keluar dan tumbuhnya rambut di lengan dan kaki.

3. Perkembangan Aspek Psikologis dan Sosial

Karakteristik yang relevan dengan perkembangan aspek psikologis dan sosial menurut Asrori dan Ali (2016) telah ditandai oleh adanya hal berikut :

a. Kegelisahan

Remaja mempunyai banyak idealisme angan-angan atau keinginan yang hendak diwujudkan di masa depan. Akan tetapi sesungguhnya remaja belum memiliki banyak kemampuan yang memadai untuk mewujudkan semua itu. Tarik menarik antara angan yang tinggi dengan kemampuan yang belum memadai mengakibatkan mereka diliputi perasaan gelisah.

b. Pertentangan

Pertentangan pendapat remaja dengan lingkungan khususnya orang tua mengakibatkan kebingungan dalam diri remaja itu sendiri maupun pada orang lain

c. Mengkhayal

Keinginan menjelajah dan berpetualang tidak semuanya tersalurkan. Biasanya terhambat dari segi biaya, oleh karena itu mereka lalu mengkhayal mencari kepuasan. Khayalan ini tidak selamanya bersifat negatif, justru kadang menjadi sesuatu yang konstruktif. Misalnya munculnya sebuah ide cemerlang.

d. Aktivitas kelompok

Berbagai macam keinginan remaja dapat tersalurkan setelah mereka berkumpul dengan rekan sebaya untuk melakukan kegiatan bersama.

e. Keinginan

Mencoba Segala Sesuatu Remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi (high curiosity), mereka lalu menjelajah segala sesuatu dan mencoba segala sesuatu yang belum pernah dialaminya. Remaja Indonesia menunjukkan bahwa perkembangan yang sempurna membawa peranan sosial sesuai dengan jenis kelamin mereka, dapat mempertimbangkan dan mengambil keputusan sendiri, melepaskan diri dari ikatan emosional dengan orang tua, memulai hidup berkeluarga, memulai hidup dalam ketatasusilaan dan keagamaan.

2.3.4 Tugas Perkembangan Masa Remaja

Menurut Sofyan (2005), terdapat beberapa tugas-tugas pada remaja yaitu sebagai berikut :

1. Memperoleh sejumlah norma-norma dan nilai-nilai.
2. Belajar memiliki peran sosial sesuai dengan jenis kelamin masing-masing individu.
3. Menerima kenyataan jasmaniah serta dapat menggunakannya secara efektif dan merasa puas terhadap keadaan tersebut.
4. Mencapai kebebasan dari keberuntungan terhadap orang tua dan orang dewasa lainnya.
5. Mencapai kebebasan ekonomi.
6. Mempersiapkan diri untuk menentukan suatu pekerjaan yang sesuai dengan bakat dan kesanggupannya.
7. Memperoleh informasi tentang perkawinan dan mempersiapkannya.
8. Mengembangkan kecakapan intelektual dan konsep-konsep tentang kehidupan bermasyarakat.
9. Memiliki konsep-konsep tentang tingkah laku sosial yang perlu untuk kehidupan bermasyarakat.

2.3.5 Karakteristik Masa Remaja

Penelitian (Jannah, 2016) menjelaskan bahwa Masa remaja merupakan masa yang berperan penting dalam kehidupan manusia. Masa remaja memiliki ciri-ciri atau karakteristik yang membedakan dari masa masa

pertumbuhan yang lain. Salah satunya diungkapkan seorang ahli Hurlock (1997) bahwa karakteristik remaja yaitu:

a. Masa Remaja Merupakan masa Peralihan

Masa remaja awal tidak terlepas dari kondisi peralihan. Kondisi ini bukan berarti remaja berubah dari kondisi sebelumnya, namun masa peralihan ini merupakan suatu kondisi yang terjadi dimana satu tahap perkembangan yang menuju ke tahap perkembangan berikutnya. Osterieth (dalam Hurlock (1997):207) menjelaskan bahwa kondisi psikologis remaja berasal dari masa kanak-kanak dan karakteristik khas remaja sudah terlihat dari masa akhir kanak-kanak. Perubahan yang terjadi dalam masa remaja awal mengakibatkan perilaku individu berubah, masa ini remaja akan merasakan keraguan akan peran yang dilakukan. Dalam keadaan seperti ini akan menyebabkan remaja dapat mencoba hal baru dalam kehidupan seperti gaya kehidupan, pola perilaku, dan keinginan serta sifat yang diinginkan bagi dirinya sendiri.

b. Masa Remaja Merupakan

Masa Perubahan Perubahan dalam sikap dan perilaku yang terjadi dalam keadaan yang sama dengan perubahan fisik pada remaja awal. Perubahan perilaku berbanding sama dengan perubahan fisik. Disebutkan ada empat perubahan yang terjadi, yakni:

1). Perubahan tingkat emosi. Perubahan emosi sejajar dengan adanya perubahan fisik dan psikologi yang terjadi pada remaja. Beberapa kondisi perubahan fisik yang signifikan menjadikan remaja mengalami stres dan menyebabkan kondisi psikologis terganggu. Hal ini menjadikan remaja lebih rentan mengalami perubahan emosi.

2). Perubahan bentuk tubuh, minat dan peran. Perubahan signifikan yang terjadi pada remaja salah satunya perubahan bentuk tubuh, minat dan peran. Dalam hal ini perubahan bentuk tubuh akan sangat terlihat yang menyebabkan masalah baru seperti payudara yang membesar mengakibatkan remaja lebih malu dan bingung dalam berpakaian. Masalah tersebut menjadikan remaja harus menjalankan peran untuk diri sendiri agar dapat menyelesaikan masalah tersebut.

3). Berubahnya pola minat dan perilaku. Masa kanak-kanak yang awalnya dianggap penting, pada masa ini menjadi hal yang sudah tidak penting seperti halnya masa kanak-kanak yang harus memiliki banyak teman, pada masa remaja awal menjadikan mereka mengerti banyaknya teman sudah tidak menjadikan suatu prioritas.

4). Takut dalam tanggung jawab yang diberikan. Masa remaja awal menjadikan individu menginginkan kebebasan, namun pada masa ini remaja tetap masih takut untuk bertanggung jawab karena takut akan cara mengatasi tanggung jawab tersebut. Hal ini menjadikan remaja masih ragu dalam mengambil tanggung jawab yang akan diberikan.

c. Masa remaja merupakan masa yang penuh dengan masalah. Masa remaja awal akan penuh dengan masalah yang terjadi. Hal ini terjadi dikarenakan pada saat masa kanak-kanak, masalah yang terjadi pada mereka lebih banyak diselesaikan oleh orang tua mereka. Namun, pada kondisi ini mereka merasa mandiri sehingga pada masa ini mereka menolak bantuan orang tua dan orang lain dalam menyelesaikan masalah. Hal tersebut akan menjadikan masalah yang lebih besar ketika remaja tidak dapat menyelesaikan dan memiliki jalan keluar yang baik. Mereka justru akan terjebak pada permasalahan baru dan lebih besar.

d. Masa remaja menimbulkan banyak ketakutan. Anggapan bahwa pada masa remaja merupakan suatu kondisi yang tidak rapih, tidak mudah dipercayai, dan cenderung berperilaku kasar dan merusak. Hal ini yang menjadikan remaja takut untuk bertanggung jawab, dikarenakan anggapan masyarakat yang tidak percaya kepada dirinya membuat remaja semakin takut jika tidak dapat menyelesaikan tanggung jawabnya dengan baik.

e. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis. Remaja pada masa ini menjadi tidak realistis, karena remaja akan melihat diri sendiri dan orang lain sesuai dengan keinginannya. Mereka beranggapan bahwa apapun yang diinginkannya akan terwujud. Semakin tinggi keinginan maka semakin tinggi emosional yang dihadapi. Pada saat orang lain di sekitar tidak mendukung keinginannya, maka semakin meningkat emosi remaja. Dengan proses

pertumbuhan umur dan sikap yang dewasa, akan membuat remaja berfikir secara realistis.

f. Masa Remaja Sebagai ambang Masa Dewasa Remaja berfikir bahwa setelah ini mereka memasuki fase masa dewasa. Pada masa ini remaja akan memusatkan diri pada perilaku seperti orang dewasa. Pada masa ini menjadikan remaja menginginkan pola perilaku seperti usia dewasa pada umumnya seperti meroko, minum alcohol, konsumsi narkoba, dan melakukan seks bebas. Remaja akan menganggap dirinya bahwa perilaku tersebut benar sesuai dengan citra orang dewasa.

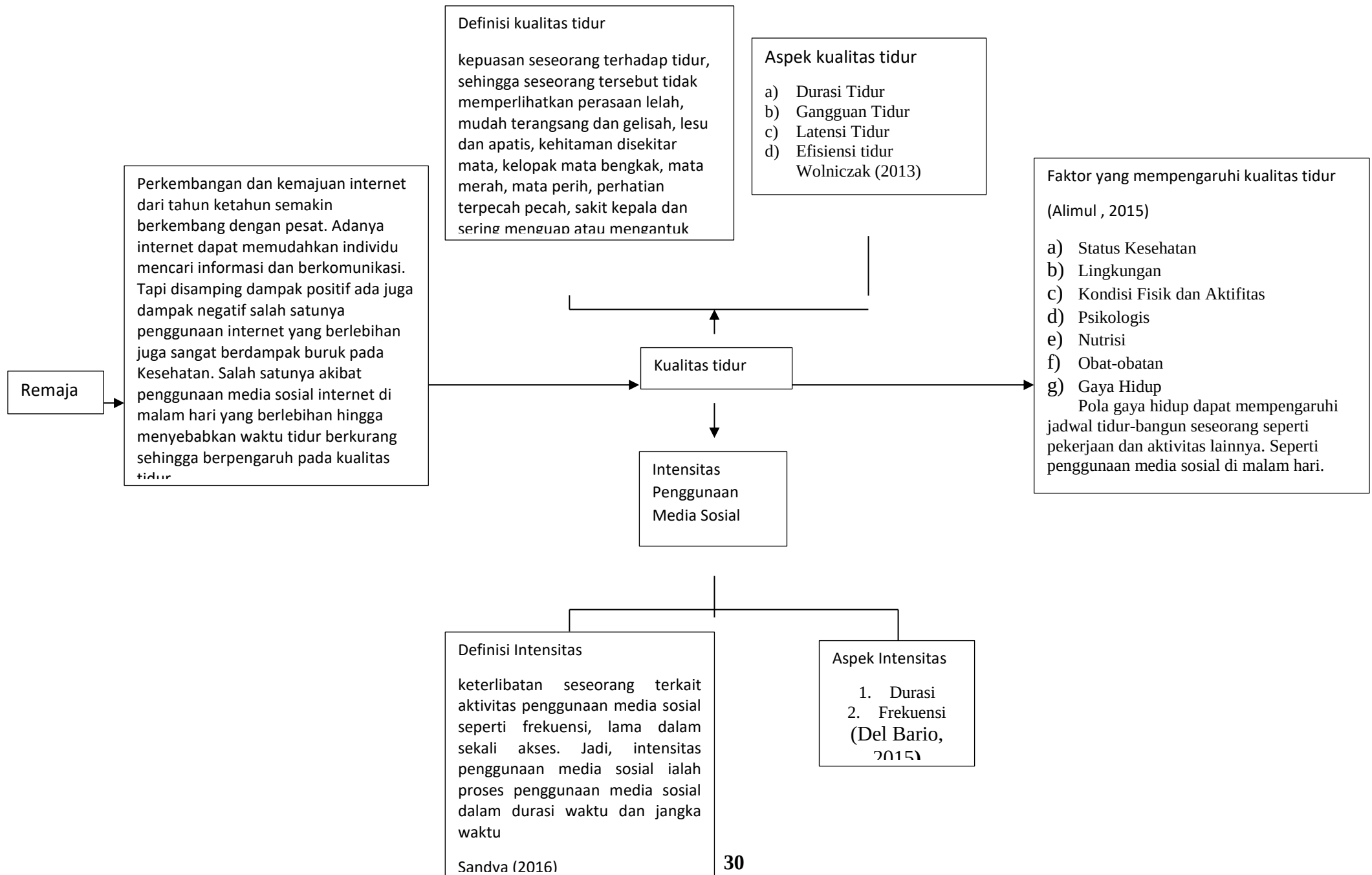
g. Tugas perkembangan Remaja merupakan fase yang penting dalam kehidupan manusia. Fase ini harus diarahkan dalam hal hal yang baik agar mencapai kehidupan dewasa yang sehat. Untuk mendapatkan kehidupan dewasa yang sehat maka harus menjalankan tugas perkembangan dengan baik dan benar. Jika tugas perkembangan dilakukan dengan baik, maka akan membawa remaja dalam kebahagiaan dan kesuksesan. Sebaliknya jika tahap perkembangan tidak dijalankan dengan baik maka akan membawa kesusahan pada masa dewasa selanjutnya.

2.4 Kerangka Konseptual

Menurut Sugiyono (2015) Kerangka berpikir adalah model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan atau berpengaruh dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Perkembangan dan kemajuan teknologi dari tahun ketahun sangat berkembang dengan pesat dan tidak mungkin untuk di hambat terutama di bidang elektronik sehingga dapat memudahkan pekerjaan manusia yang menggunakannya, hampir semua dari pelosok negeri dapat merasakan dari kemajuan teknologi ini. Sebagian besar masyarakat di Bangkalan memiliki smartphone, penggunaan smartphone terbanyak adalah kalangan remaja karena pada saat ini seiring dengan perkembangan zaman remaja dituntut menjadi makhluk teknologi di mana aktivitas remaja saat ini berkaitan dengan teknologi seperti pembelajaran mencari informasi berkomunikasi dan banyak lagi. Penggunaan media sosial memiliki

dua dampak yaitu dampak positif dan dampak negatif adapun dampak positif dari penggunaan media sosial yaitu untuk mempermudah kegiatan belajar karena dapat digunakan sebagai sarana untuk berdiskusi dengan teman sekolah tentang tugas atau mencari informasi. Sedangkan dampak negatifnya yaitu berkurangnya waktu belajar karena keasikan menggunakan media sosial dan juga bisa mempengaruhi kualitas tidur jika menggunakan media sosial yang berlebihan terutama di malam hari yang secara tidak langsung mengganggu waktu tidur.

Mudahnya mengakses apa saja di internet dapat membuat remaja mempermudah melakukan apa saja di internet termasuk dalam hal negatif. Ciri-ciri pengguna internet yang dapat dikatakan kecanduan adalah pengguna yang menghabiskan waktu lebih dari 40 jam per bulan. Tentu saja melakukan aktifitas apa saja yang berlebihan itu tidak baik, termasuk menggunakan media sosial. penggunaan media sosial yang terlalu sering dan tidak melihat waktu dapat mengganggu aktifitas lainnya. Seperti penggunaan media sosial di malam hari yang mengakibatkan jam tidur pada seorang individu itu terganggu. Tentu banyak faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja salah satunya kurangnya tidur. Salah satunya diakibatkan intensitas penggunaan media sosial yang berlebihan. intensitas adalah suatu keadaan tingkatan atau ukuran intensnya. intensitas mengacu pada pengertian mengenai penggunaan waktu untuk melakukan aktivitas tertentu (durasi) dengan jumlah ulangan tertentu dalam jangka waktu tertentu (frekuensi). Jadi, intensitas ialah keadaan durasi (waktu) dan frekuensi (jangka waktu) dalam melakukan sebuah kegiatan tertentu. Termasuk intensitas penggunaan media sosial terutama di kalangan remaja. Penggunaan internet dalam intensitas yang cukup lama akan mempengaruhi kualitas tidur. Kualitas tidur sendiri merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah mudah terangsang, gelisah, lesu, apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, mata merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk. Berikut kerangka konseptual dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :



Gambar 2.1 **Kerangka Berpikir**

2.5 Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara terhadap hubungan, perbedaan atau pengaruh suatu variabel terhadap variabel. Dua variabel atau lebih mungkin memiliki suatu pengaruh diantara mereka. Dugaan tersebut kemudia dikaji melalui berbagai sumber baik teori, hasil penelitian, temuan lapangan atau logika.

Berdasarkan kerangka konseptual tersebut, maka perumusan hipotesis yang diajukan adalah: terdapat adanya pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur pada remaja.