

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Gejala insomnia

a. Pengertian insomnia

Insomnia berasal dari kata somnus artinya tidur. Insomnia merupakan gangguan tidur. Menurut Potter & Perry insomnia adalah gejala yang di alami oleh klien yang mengalami kesulitan untuk tidur, sering terbangun dari tidur, dan tidur singkat atau tidur Nonrestoratif. Menurut dr. Idha Trianawati dari Rumah Sakit Umum Islam Kustati (RSUI) Surakarta, insomnia adalah keadaan ketika seseorang tidak mampu mempertahankan tidur atau tidak dapat tidur seperti yang diharapkan.¹ Kemudian menurut Edinger, insomnia adalah gejala yang dialami klien ketika mereka mengalami kesulitan tidur kronis, sering terbangun dari tidur, dan tidur pendek.² Dan menurut Erliana dalam Heny mengatakan bahwa insomnia merupakan keluhan kesah dalam kualitas tidur dapat mengakibatkan sering terbangun malam kemudian sulit untuk tidur kembali, tidur yang tidak nyenyak dan bangun terlalu pagi.

b. Faktor penyebab insomnia

Insomnia dapat disebabkan oleh beberapa faktor dan yang paling banyak menyebabkan insomnia yaitu masalah psikologi. maka dalam insomnia dapat dilihat dari latar belakang individu dan juga dari riwayat kesehatannya. terdapat faktor yang bisa menyebabkan insomnia diantaranya adalah :

1) Faktor Psikologi

¹ Widy G, *Mengatasi Insomnia* (Jogjakarta: Katahati,2016), 14.

² Azwar, *Terapi Non Farmakologi Pada Insomnia* (Sulawesi Selatan: Pustaka Taman Ilmu, 2021), 16.

Di dalam faktor ini terdapat seseorang yang sering mengalami stress yang berkepanjangan yang dapat menyebabkan terjadinya insomnia kronis karena adanya beberapa keinginan yang tidak dapat tercapai, berita kegagalan, dan tuntutan tinggi sehingga dapat memicu adanya *insomnia transient*. Maka dari itu untuk seseorang yang mengalami insomnia jenis ini cara mengatasinya yaitu dengan cara dapat menyelesaikan masalah yang dapat membuat stress. Kemudian setelah masalah dapat terselesaikan, kemungkinan insomnia akan sembuh dengan sendirinya.

2) Masalah Psikiatri

Masalah psikiatri salah satunya yaitu depresi, karena banyak tuntutan prestasi yang tinggi yang dapat membuat seseorang terus menerus berlomba untuk jadi yang terbaik, dan gaya hidup terkadang kurang sehat. Artinya seseorang sudah lupa bahkan tanpa sadar sering peduli dengan keadaan dan kondisinya demi untuk mencapai sebuah prestasi. Akibatnya semakin banyak seseorang yang terus menerus mempunyai pikiran tersebut, maka kemungkinan mereka akan kesulitan tidur dan akan terjadi hal tidak seperti biasanya seperti dalam kondisi yang tidak diinginkan saat bangun duluan dari biasanya, mempunyai perasaan cemas secara berlebihan, dan gangguan psikologi lainnya yang sering menjadi penyebab gangguan tidur. Cara mengatasi gangguan tidur tersebut yaitu dengan cara mengatasi masalah-masalah yang dapat membebani pikirannya dengan bantuan mungkin bisa menceritakan masalah tersebut kepada orang yang tepat dan dapat dipercaya agar permasalahan tersebut dapat diselesaikan.

3) Faktor Lingkungan

Lingkungan merupakan peranan paling besar dalam insomnia seseorang. Kemudian lingkungan dengan suasana penuh pertengkaran, berisik secara terus menerus, dan ketegangan yang dapat mempengaruhi waktu tidur individu. Dan adanya perubahan lingkungan tersebut juga dapat menyebabkan terjadinya insomnia.

4) Gaya Hidup

Gaya hidup secara berlebihan dan tidak sehat juga dapat memicu munculnya insomnia. Seperti seseorang mempunyai kebiasaan mengkonsumsi alkohol, kafein, rokok, jam kerja yang tidak teratur dan lain-lain dapat menyebabkan pola tidur menjadi sulit. Jika memiliki kondisi seperti itu maka harus dapat menghindari mengkonsumsi makanan dan minuman yang mengandung kafein supaya bisa tidur dengan nyenyak.

5) Tidur Siang Secara Berlebihan

Banyak seseorang yang tidur berlebihan pada saat siang hari sehingga akan kesulitan tidur pada malam hari. Cara mengatasinya yaitu dengan membatasi pola tidur pada saat siang dan mengatur pola tidur supaya bisa tidur pada malam hari. Selain itu bisa juga dengan cara mempergunakan waktu siang untuk melakukan aktivitas ataupun bekerja. Sehingga pada saat malam hari tubuh akan merasa lelah dan dapat istirahat dengan tenang.

c. Jenis-jenis insomnia

1) Insomnia Transient (sementara)

Jenis insomnia ini berlangsung dalam beberapa malam dan berhubungan dengan suatu kejadian yang bersifat sementara. Kondisi seperti itu akan menyebabkan seseorang menjadi stres. Insomnia ini pada umumnya disebabkan pada lingkungan tidur yang tidak seperti biasanya. Seperti seseorang stress karena lingkungan kerja tidak nyaman, dan lain-lain. Maka dari itu, insomnia jenis ini bisa untuk diatasi apabila permasalahan yang melatarbelakangi seseorang dapat diselesaikan.

2) Insomnia Jangka Pendek

Jenis insomnia ini terjadi sekitar waktu 2-3 minggu. Pada kondisi ini biasanya karena seseorang sedang mengalami stress ringan maupun berat, berada dalam lingkungan yang ramai, dan masalah perubahan jadwal kerja yang tidak sesuai. Jadi diperlukan penanganan khusus supaya tidak mengganggu waktu tidur pada penderita.

3) Insomnia Kronis

Jenis insomnia ini terjadi pada setiap malam selama satu bulan lebih. Penyebabnya yaitu depresi, sesak pada saat akan tidur, gangguan fisik, dan kebiasaan buruk (mengkonsumsi alkohol, kafein, dan lain-lain). Untuk menyembuhkan insomnia kronis ini dapat dilakukan dengan cara pengobatan dan bisa juga dengan cara terapi dengan pengawasan tenaga medis.

d. Gejala insomnia

Ada banyak gejala insomnia yang sering diabaikan oleh seseorang, bahkan sampai terkadang tidak sadar jika terdapat sulit untuk tidur yang kemungkinan bisa menjadi penyakit yang cukup berbahaya. Terdapat gejala seseorang yang menderita insomnia diantaranya yaitu:

1. Perasaan sulit untuk tidur.
2. Wajah kelihatan letih dan kusam.
3. Cemas secara berlebihan tanpa sebab.
4. Bangun tidak di inginkan.
5. Mudah lelah.
6. Kurang energi dan lemas.
7. Berat badan turun drastis.
8. Adanya gangguan emosional
9. Ketergantungan obat tidur.
10. Memiliki fobia pada saat malam hari.
11. Ketergantungan zat penenang (kafein, alkohol, nikotin dan lain-lain).
12. Penglihatan kabur.³

e. Aspek insomnia

Menurut PPDGJ III, terdapat beberapa aspek insomnia diantaranya yaitu :

1. Keluhan adanya kesulitan masuk tidur atau mempertahankan tidur atau kualitas tidur yang buruk.
2. Gangguan terjadi minimal 3 kali dalam seminggu selama minimal satu bulan.

³ Dr. Yekti Susilo Dkk, *Cara Jitu Mengatasi Insomnia* (Tulungagung: Penerbit Andi, 2011), 30-52.

3. Adanya preokupasi dengan tidak bisa tidur (sleeplessness).
 4. Ketidakpuasan terhadap kuantitas dan kualitas tidur yang menyebabkan penderitaan yang cukup berat dan mempengaruhi fungsi dalam sosial dan pekerjaan.⁴
- f. Keterkaitan tentang upaya penyembuhan insomnia menurut pandangan islam

Di dalam pandangan islam terdapat terapi nonfarmakologi yang sangat bermanfaat untuk menurunkan insomnia. Dalam terapi ini tidak memiliki efek samping. Salah satu penanganan terapi ini yaitu dengan cara mendengarkan murottal al-qur'an karena di dalam al-qur'an berupa doa-doa yang memberikan perubahan mental, kekuatan penyembuhan, menenangkan jiwa yang gelisah. Salah satu ahli yang bernama Al-Qodi, mengatakan bahwa mendengarkan al-qur'an dapat memberikan efek relaksasi pada ketegangan saraf dan dapat juga memberikan efek positif pada penderita stres, insomnia hingga 65%.

Surah yang pertama didengarkan untuk menurunkan insomnia yaitu surah Al-Fatihah, karena surah ini merupakan surah yang mulia dan agung dan termasuk surah pembuka dan pengawal dalam al-qur'an. Menurut Shihab, beliau mengatakan bahwa surah Al-Fatihah memiliki keutamaan bahwa semua makna yang terkandung didalamnya sehingga dikenal dengan ummul qur'an, Al-Fatihah juga dipercaya untuk menyembuhkan berbagai macam penyakit. Maka dari itu terapi psikologi yang berbasis keislaman dapat digunakan agar membantu menangani masalah psikologis. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Dzulqaidah dan Salsabila, mengatakan bahwa mendengarkan murottal al-qur'an dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi. Selain

⁴ Rusdi Maslim, *Diagnosis Gangguan Jiwa dari PPDGJ-III dan DSM-5* (Jakarta: Ilmu Kedokteran Jiwa FK Unika Atmajaya, 2013).

itu penelitian yang dilakukan oleh purwanto, mengatakan bahwa terdapat hubungan antara intensitas dzikir nafas dengan latensi tidur, semakin tinggi melakukan intensitas dzikir nafas maka semakin rendah latensi tidurnya.⁵ Jadi intinya mendengarkan murottal bisa dilakukan secara rutin dalam upaya untuk menyembuhkan insomnia dan membentuk kesehatan jasmani dan rohani.

Surah yang kedua yang bisa didengarkan yaitu surah Al-Isra' ayat 82 yang berbunyi:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَرْيَدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya :

*Dan kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.*⁶

Berdasarkan ayat tersebut, dapat diartikan bahwa dengan mendengarkan murottal Al-Qur'an, maka bisa menjadi obat sakit serta rahmat bagi orang-orang yang mempercayainya dan akan merugi bagi orang-orang yang tidak peduli. Sejalan dengan ajaran islam secara menyeluruh yaitu mencegah terjadinya sesuatu yang berakibat buruk seperti ungkapan "mencegah lebih baik daripada mengobati" dan di dalam agama memerintahkan orang yang terkena penyakit untuk berobat.⁷

Menurut Ibnu Asyur mengatakan bahwa al-qur'an umumnya merupakan penawar dan penyembuh berbagai penyakit, tidak hanya penyakit mental tetapi juga penyakit fisik, kemudian pejelasan dalam ungkapan 'minal qur'ani' menjelaskan

⁵ Desi Ratna Sari, Dkk, "Pengaruh Murottal Al-Qur'an Surat Al-fatihah Untuk Menurunkan Tingkat Insomnia", *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 6 No. 2, (2019), hal 24-25.

⁶ Diny Ary Wahyuni, Dkk, "Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Insomnia Pada Mahasiswa", *Nusantara Hasana Journal*, Vol. 1 No. 7, (2021), hal 28.

⁷ Achmad Fawaid, Dkk. "Al-Qur'an Sebagai Syifa'(obat) bagi Wabah Covid19:A analisis Konten Dakwah Sosial Media", *Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, (2019), 68.

bahwa kandungan al-qur'an seluruhnya adalah jenis obat dan kata syifa' memiliki dua arti yaitu ada dua jenis penyembuhan yaitu pada penyakit mental dan penyakit fisik.

Menurut Ibnu Qayyim mengemukakan bahwa dalam penafsirannya beliau banyak menyembuhkan penyakit melalui metode al-qur'an dan Sunnah. Beliau menyerap ayat-ayat al-qur'an dan hadist sebagai dalil dalam mengemukakan metode penyembuhan berbagai penyakit kejiwaan serta dapat menyebutkan faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya penyakit. Selain itu menurut Quraish Shihab yang sesuai dalam pandangan psikologi, mengatakan bahwa al-qur'an mengandung perihal syifa' (pengobatan) yang ketika mendengarkan al-qur'an dapat membuat hati tenang, menstabilkan emosi, menghilangkan ketegangan dan kekacauan yang ada pada detak jantung, sehingga dapat mengurangi terjadinya gejala insomnia.⁸

2. Intensitas Penggunaan Media sosial

a. Pengertian intensitas media sosial

Menurut Ajzen, intensitas adalah upaya seseorang untuk melakukan sebuah aksi dimana aksi tersebut dilakukan pada waktu tertentu dan mempunyai volume tindakan yang dikatakan mempunyai intensitas. Jadi intinya intensitas adalah keseriusan seseorang untuk menggunakan media agar mencapai tujuan yang diinginkan. Menurut Utari, Media sosial merupakan sebuah media online dimana para penggunanya dapat dengan mudah berpartisipasi. Berpartisipasi maksudnya adalah bahwa seseorang dengan mudah untuk berbagi informasi, menciptakan konten atau isi yang akan

⁸ Roma Wijaya, "Makna Syifa dalam al-Qur'an (Analisis Semiotika Rolan Barthes pada QS AL-ISRA 82)", *Jurnal Kebudayaan dan Keagamaan*, Vol. 16 No. 2, (2021), 190.

disampaikan ke orang lain, dan memberikan komentar terhadap masukan yang diterima dan lain-lain.⁹

Tujuan dari adanya media sosial adalah sebagai sarana komunikasi untuk menghubungkan antar pengguna dengan beberapa wilayah yang sangat luas. Kemudian dalam mengakses media sosial bisa lebih mudah dan cepat, dibutuhkan koneksi internet yang stabil dan cepat. Jadi tidak perlu lagi menghubungi orang lain melalui kabel telepon atau alat komunikasi tradisional, bisa cukup dengan mengakses media sosial dapat terhubung dengan orang banyak, bisa membuat forum, diskusi bersama, mengunggah aktivitas keseharian, dan lain-lain.

Jadi dari berbagai pengertian tersebut disimpulkan bahwa intensitas media sosial merupakan tingkatan kadar frekuensi atau durasi untuk digunakan dalam berinteraksi sosial yang tersambung dengan internet untuk memudahkan penggunaanya saling berbagi segala informasi antar sesama. Selain itu media sosial banyak yang menggunakan mulai dari anak sampai remaja. Kemudian dalam media sosial terdapat instagram, facebook, tik tok, whatsapp dan lain-lain.

b. Aspek intensitas penggunaan media sosial menurut Ajzen yaitu :¹⁰

1) Durasi

Adalah lamanya durasi yang diperlukan seseorang untuk melaksanakan aktivitas yang ditargetkan. Artinya dapat menghitung lamanya waktu pada saat mengakses media.

⁹ Agus Hiplunudin, *Politik Era Digital* (Yogyakarta: Calpulis, 2017), 9.

¹⁰ Uswatun Hasanah, "Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Body Image", *Jurnal Psikologi*, Vol. 5 No. 2, (2021), 125.

2) Frekuensi

Adalah banyaknya pengulangan dalam penggunaan media. Artinya pada setiap individu memiliki frekuensi yang berbeda-beda dalam menginginkan suatu informasi tergantung pada tingkat kebutuhan dan ketertarikan pada setiap orang.

3. Aplikasi Tik Tok

a. Pengertian Aplikasi Tik Tok

Tik Tok adalah sebuah aplikasi dimana para penngunanya bisa berbagi video musik dengan berdurasi pendek. Menurut Kusuma, Aplikasi tik tok merupakan salah satu aplikasi yang paling banyak peminatnya dan populer. Pada aplikasi ini banyak sekali di sukai mulai dari anak kecil, remaja, bahkan sampai orang dewasa yang membutuhkan hiburan. intinya aplikasi Tik Tok merupakan tempat terkemuka unuk video pendek melalui ponsel seseorang yang tujuannya yaitu untuk menginspirasi kreativitas dan memberikan sukacita.¹¹ Dan dengan adanya media sosial Tik Tok dapat menghibur seseorang dikala bosan, dapat menghilangkan rasa lelahnya, dan bisa tertawa bahagia.

Kemudian menurut Bandura, dalam teorinya yaitu tentang teori sosial kognitif mengatakan bahwa seseorang cukup fleksibel dan sanggup dalam mempelajari bagaimana kecakapan dalam bersikap maupun berperilaku. Pembelajarannya yaitu berdasarkan pengalaman tak terduga, pengalaman langsung. Akan tetapi dalam teori ini cenderung seseorang lebih banyak mengamati perilaku orang lain kemudian meniru yang dilihat melalui media sosial Tik Tok. Jadi dalam teori Bandura seseorang kemungkinan akan mempunyai kecenderungan untuk mengulangi watak orang lain

¹¹ <https://www.tiktok.com/about?lang=id-ID> (Diakses pada tanggal 14 sep 2022, 22.17).

dengan pengaruh lingkungan sekitar dalam bentuk penguatan pengganti berarti menirukan watak orang lain dan bisa dengan menguatkan watak setiap individu.

Dalam aplikasi ini pengguna akan dikenal banyak orang karena sering membuat konten yang memiliki kreatifitas dan keunikan di dalam video yang telah dibuat dan di upload. Jadi sesuai pemahaman setiap orang.

b. Fitur Menarik Dalam Tik Tok

Agar dapat mendukung para kreator membuat beberapa konten kreatif. Tik tok memberikan beberapa fitur yang menarik agar dapat dicoba dan diaplikasikan menjadi video yang hasilnya menjadi bagus. Fitur tersebut diantaranya yaitu :

1) Tambahan musik

Dalam aplikasi tik tok, musik menjadi fitur utama supaya dapat mendukung pengguna dalam membuat konten berupa video. Kemudian judul-judul musik yang dibagi dalam beberapa macam yaitu dangdut, back to 90s, valentine dan lain-lain. Musik tersebut bisa disesuaikan dengan jenis video yang akan dibuat oleh pengguna.

2) Voice changer function

Pengguna juga dapat mengubah suaranya dengan fitur pengubah suara berbagai macam efek suara diantaranya yaitu suara pria, suara tupai, mic, elektronik dan lain-lain. Jadi pengguna dengan mudah bisa menambahkan kesenangan serta berkreasi dalam video.

3) Memakai *sticker* dan *effect*

Di dalam fitur ini terdapat stiker yang boleh dicoba sesuai keinginan pengguna dan para pengguna juga dapat memperluas contohnya menggunakan ekspresi muka menakutkan agar dapat menjadi sosok yang menakutkan.

4) Memakai filter

Di dalam filter tujuannya untuk mempercantik penampilan dengan filter yang sudah disediakan dalam aplikasi Tik Tok. Aplikasi ini memiliki banyak filter dengan kategori yang berbeda. Semisal objeknya yaitu pemandangan maka tona dan rona akan disesuaikan dengan konsep pemandangan sehingga menjadi indah dan kelihatan lebih alami.

5) *Timer*

Fitur ini bertujuan untuk membuat video dan mengambil gambar. Kemudian dalam fitur ini, remaja juga bisa berusaha melakukan sendiri dengan adanya fitur tersebut

6) *Beautify*

Fitur ini bertujuan untuk menjadikan wajah pengguna terlihat berbeda. Dengan adanya fitur ini, pengguna dapat terlihat menjadi lebih tampan dan cantik, bahkan tampak lebih unik dan keren. Di dalam fitur ini juga bisa mengatur bentuk wajah, warna mata, dan memperhalus wajah sehingga tampak lebih cantik dan ganteng.¹²

¹² Ibid., 23

c. Indikator Media Sosial Tik Tok Menurut Nisa Khairuni Yaitu :¹³

- 1) Adanya dampak negatif dan positif saat mengakses Tik Tok. Jadi dampak positifnya yaitu memicu para remaja untuk menunjukkan produktivitas dalam semua bidang. Semisal talenta melukis, joget dan lain-lain. Bisa juga untuk meningkatkan suasana hati supaya tidak bosan, kebanyakan remaja cenderung bermain Tik Tok. Disisi lain dampak negatifnya yaitu masih banyak konten dalam aplikasi Tik Tok yang tidak bisa membedakan untuk upload video yang pantas dan tidak pantas untuk diunggah, karena yang melihat Tik Tok tidak seluruhnya remaja tapi anak dibawah umur bisa menonton video dengan mudah. akibatnya jadi contoh tidak baik menirukan. Selain itu remaja jadi membuang waktunya demi menonton konten yang diakses oleh orang lain dan pengguna jadi tidak bermanfaat dalam belajar hal yang dapat memiliki manfaat untuk orang lain. Jadi pada intinya dengan adanya dampak positif dan negatif dari bermain Tik Tok dapat bijak dan tahu batasan saat dalam menggunakan aplikasi tersebut.
- 2) Adanya kreatifitas setiap orang dalam menggunakan aplikasi tik tok.

4. Remaja

a. Pengertian Remaja

Remaja dalam bahasa latin yaitu adolescence yang artinya “tumbuh unuk mencapai kematangan”. Pada masa ini terjadi masa peralihan mulai dari masa anak-anak sampai ke masa dewasa ditandai dengan berkembangnya kematangan mental, sosial, emosional, dan fisik. Menurut Nyaronga dan Wickrama, masa remaja adalah

¹³ Nisa Khairuni, “Dampak Positif dan Negatif Sosial Media Terhadap Pendidikan Akhlak Anak”, *Jurnal Edukasi*, Vol. 2 No. 1, (2016), 23-24.

masa analitis yang memiliki perkembangan perilaku bermakna bagi kenyamanan.¹⁴ Periode ini, remaja menjalani perkembangan dan pertumbuhan baik secara mental dan fisik. Jadi fase remaja merupakan fase perkembangan yang berada pada masa yang sangat potensial baik dari aspek emosi, fisik, dan kognitif.¹⁵

b. Pembagian Fase Remaja

Hurlock membagi 3 masa dalam fase remaja diantaranya yaitu :

1) Remaja awal (10-13 tahun)

Pada periode ini memiliki perubahan tubuh yang cepat, kadang mengakibatkan sulit untuk penyesuaian terhadap diri dan mencari jati diri atau identitas tentang dirinya sendiri.

2) Remaja pertengahan (13-17 tahun)

Pada periode ini diketahui dengan postur tubuh yang mirip orang dewasa. Dan seseorang terkadang mempunyai perubahan layaknya orang dewasa walaupun belum siap secara psikologi. Kemudian remaja kebanyakan memiliki masalah karena mereka merasa bahwa dirinya ingin bebas bersama teman sebayanya namun remaja tetap ketergantungan oleh orangtuanya.

3) Remaja akhir (17-21 tahun)

Pada periode ini ditandai dengan pertumbuhan biologis yang semakin melambat. Selain itu emosi, minat, konsentrasi dan cara berpikir pada remaja dalam fase akhir ini mulai stabil. Seperti dalam hal kemampuan menyelesaikan masalah sudah meningkat.¹⁶

¹⁴ John W. Santrock, *Life Span Development Perkembangan Masa Hidup* (Jakarta: Erlangga, 2012), 415.

¹⁵ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik* (Jakarta: Bumi Aksara, 2014).

¹⁶ Muhammad Al-Mighwar, *Psikologi Remaja* (Jawa Barat: Pustaka Setia, 2006), 60-61.

c. Tugas Perkembangan Karakteristik Masa Remaja

1) Perkembangan fisik

Remaja harus mengetahui tentang proses kematangan agar mereka mampu bersedia untuk menjalaninya. Meskipun remaja di beri pengarahan disekolah tentang pendidikan, akan tetapi banyak remaja yang masih belum siap menghadapi dunia dan membutuhkan waktu agar mereka bisa menyesuaikan diri.

2) Perkembangan kognitif remaja

Remaja mampu membuat analisis berpikir secara logis tentang sebab dan akibat. Selain itu mereka juga mampu berpikir pada tingkatan tinggi yang dapat membiasakan mereka untuk berpikir tentang masa depan mereka serta menetapkan tujuan tujuan hidup. Sejatinya, remaja juga mempunyai perbedaan dalam tahap perkembangan kognitif yang dapat membentuk kapasitas kognitif mereka agar terus berkembang.

Kemudian terdapat teori oleh Robert Sternberg, mengatakan bahwa terdapat tiga jenis kemampuan penting dalam menentukan kecerdasan remaja yaitu kreativitas, praktikal, dan analitik. Jadi remaja yang memiliki kecerdasan tersebut tidak harus memiliki ketiga kemampuan tersebut, akan tetapi remaja mampu untuk menggunakan salah satu kemampuan dengan maksimal dan dengan sebaik mungkin.

3) Perkembangan Emosi

Masa remaja akan belajar untuk mengatur emosi mereka yang dapat mempengaruhi gaya hidup mereka dan mencari identitas diri. Kemudian perkembangan identitas juga akan kembali pada bagaimana remaja ingin menjadi

apa di masa depan. Kemudian terdapat dua konsep tentang identitas. Yang pertama konsep diri sendiri atau bisa disebut *self concept* merupakan suatu kepercayaan pada setiap individu tentang diri remaja. Yang kedua penghargaan diri atau bisa di sebut self esteem merupakan remaja mampu untuk membuat penilaian terhadap konsep dirinya dirinya sendiri.

4) Perkembangan Sosial Remaja

Perkembangan sosial pada remaja dapat di lihat melalui :

a) Teman sebaya

Salah satu penyebab remaja berubah dan mulai menjauhkan diri dari keluarga yaitu teman sebaya karena remaja ingin bebas dari pengaruh kedua orang tua dan dominan lebih memilih untuk bersama-sama dengan teman sebaya. Melalui teman sebaya kemungkinan selalu memberikan informasi yang tidak di peroleh dari keluarga remaja. Selain itu teman sebaya juga mampu menyediakan peluang agar dapat mencari penerimaan diri dan popularitas. Jadi pengaruh teman sebaya yang positif akan membuat remaja bisa menyesuaikan diri dalam hal psiko sosial yang positif dan mempunyai rasa percaya diri serta mempunyai pencapaian yang lebih baik.

b) Hubungan Keluarga

Bagi remaja harus mampu untuk belajar hidup mandiri dan belajar untuk menghubungkan diri dengan kedua orang tua. Di sisi lain ada juga remaja yang masih malu untuk menghubungkan diri mereka dengan kedua orang tua pada saat terjadi konflik maka dari itu kedua orag tua harus peka

terhadap masalah setiap individu dan dapat membantu untuk mengatasi masalah tersebut.

c) Sekolah

Bagi para remaja didalam ruang lingkup sekolah remaja mulai membentuk persahabatan dengan teman sebaya dan dapat membantu perkembangan kognitif. Kemudian terdapat guru disekolah yang dapat mengajarkan dan memberi dukungan kepada remaja. Jadi remaja cenderung mempunyai persepsi terhadap guru yang memberikan kesan positif dalam perkembangan mereka dan mampu untuk menjauhkan remaja dari penggunaan narkoba dan melanggar aturan.¹⁷

B. Dinamika Hubungan Antara Variabel X dengan Y

Media sosial sebagai media daring yang digunakan untuk kebutuhan komunikasi jarak jauh, proses interaksi antara user satu dan yang lainnya, serta mendapatkan informasi melalui perangkat aplikasi khusus menggunakan jaringan internet.¹⁸ Media sosial yang sering digunakan remaja pada zaman sekarang yaitu Tik Tok. Dalam aplikasi tersebut seseorang bisa melihat konten-konten dari pengguna lain bahkan yang menggunakan Tik Tok bisa membuat konten sesuai keinginannya sendiri.

Penggunaan media sosial Tik Tok yang intens melalui gadget secara berlebihan dapat menyebabkan remaja merasakan kesenangan sendiri dalam menggunakan media sosial Tik Tok sehingga menyebabkan mereka kecanduan yang dapat memicu menjadi lebih intens dalam menggunakan media sosial Tik Tok. Jadi penggunaan media sosial Tik Tok setiap hari

¹⁷ Dr. Hamidah Sulaiman Dkk, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2020), 147-163.

¹⁸ *Ibid.*, 26

serta kebiasaan membawa gadget kemanapun dan semakin lama remaja dalam menggunakan media sosial Tik Tok maka akan semakin mengganggu dan dapat menyebabkan insomnia bagi remaja itu sendiri.

Insomnia adalah salah satu gangguan tidur dimana seseorang merasa sulit untuk memulai tidur, gangguan tidur yang terjadi yaitu lamanya waktu tidur yang tidak sesuai. Menurut klasifikasi *diagnostic* dari *World Health Organization* (WHO), bahwa insomnia masuk dalam *group disorder of initiating and maintaining sleep* (DIMS) diklasifikasikan dalam dua kelompok (insomnia sekunder dan primer). Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui bahwa penggunaan media sosial Tik Tok berdampak dengan kualitas tidur yaitu insomnia.¹⁹ Jadi insomnia salah satu gangguan tidur yang sering dijumpai. Biasanya timbul sebagai suatu gejala dari gangguan lain terutama gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi atau gangguan emosi lainnya.

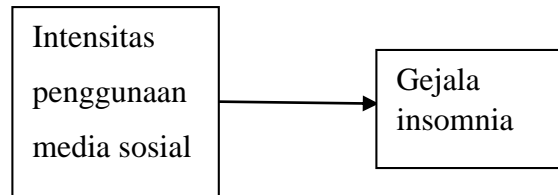
Fenomena insomnia pada remaja dikarenakan penggunaan media sosial Tik Tok yang tidak lepas dari hp karena hp adalah suatu alat yang mengekspos cahaya, jadi jika seseorang menggunakan Tik Tok dengan waktu lebih dari 3 jam akan dapat mengganggu hormon melatonin akibatnya yaitu insomnia.

Berdasarkan penjelasan diatas, Jadi dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial Tik Tok dapat menyebabkan kecanduan dan mempengaruhi tidur. Proses tersebut terjadi berulang-ulang dan bisa jadi kebiasaan menunda tidur yang mengarah ke gejala insomnia dan jika itu dilakukan setiap hari maka bisa terjadi gangguan tidur yaitu insomnia.

¹⁹ Ibid., 20

C. Kerangka Berpikir

Dalam penelitian ini peneliti merumuskan bahwa intensitas penggunaan media sosial Tik Tok sebagai variabel independent (X), kemudian gejala insomnia sebagai variable dependent (Y). Untuk memudahkan pemahaman peneliti menggambarkan alur kerangka berpikir dalam sebuah gambar sebagai berikut :



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yaitu jawaban sementara atas masalah penelitian, sampai dibuktikan dengan data yang terkumpul. intinya hipotesis merupakan dugaan sementara telah dikemukakan peneliti pada saat belum penelitian. Dari rumusan masalah diatas, jadi hipotesisnya adalah :

1. Ha : ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial (Tik Tok) dan gejala insomnia.
2. Ho : tidak ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial (Tik Tok) dan gejala insomnia.