

**HUBUNGAN TINGKAT PENGGUNAAN SITUS JEJARING SOSIAL
DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA SISWA KELAS XI
DI SMA NEGERI 14 SAMARINDA**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai persyaratan untuk
Memperoleh gelar Sarjana Keperawatan**



DI SUSUN OLEH

ANY INDRIANI IRMAWATY

1311308230658

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
SAMARINDA**

2017

Hubungan Tingkat Penggunaan Situs Jejaring Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Remaja Siswa Kelas XI di SMA Negeri 14 Samarinda

Any Indriani Irmawaty¹, Rusni Masnina²

INTISARI

Latar Belakang : Insomnia adalah keluhan tentang kurangnya kualitas tidur. Penyebab insomnia salah satunya adalah gangguan tidur irama sirkadian (ketidak sejajaran antara priode tidur yang diinginkan dan yang sesungguhnya), pola tidur yang tidak konsisten, terlalu sering bergadang dikarenakan mengakses situs jejaring sosial sampai larut malam. Jejaring sosial merupakan web berbasis jasa yang memungkinkan penggunaannya untuk membuat profil, melihat list pengguna yang tersedia, serta mengundang atau menerima teman untuk bergabung dalam situs tersebut.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan hubungan korelatif antar variabel yaitu tingkat penggunaan situs jejaring sosial dengan kejadian insomnia pada remaja siswa kelas XI SMA Negeri 14 Samarinda.

Metode Penelitian : Rancangan penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif korelasional dengan menggunakan metode pendekatan *cross sectional*. Cara pengambilan sampel dengan menggunakan *stratified random sampling* yang berjumlah 81 responden. Instrument penelitian menggunakan kuesioner dan analisis uji hipotesis dengan menggunakan chi-square.

Hasil Penelitian : Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai p value = 0,005 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Keputusan peneliti yaitu H₀ di tolak yang menyatakan ada hubungan bermakna antara tingkat penggunaan situs jejaring sosial dengan kejadian insomnia pada remaja.

Kesimpulan : Terdapat hubungan yang signifikan atau bermakna antara tingkat penggunaan situs jejaring sosial dengan kejadian insomnia pada remaja siswa kelas XI SMA negeri 14 Samarinda. Dan diharapkan kepada siswa remaja tidak berlebihan dalam menyikapi kemajuan teknologi dengan mengakses situs jejaring sosial yang dapat menimbulkan insomnia.

Kata Kunci : Tingkat Penggunaan Situs Jejaring Sosial, Kejadian Insomnia, Remaja

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Muhammadiyah Samarinda

²Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Muhammadiyah

Correlation between Social Media Using Rate with Insomnia Incidence to Teenager XI Grade on State Senior High School 14 Samarinda

Any Indriani Irmawaty¹, Rusni Masnina²

ABSTRACT

Background : Insomnia is complain about lack of sleep quality. One of insomnia cause is sleeping disturbance of cicardian rhythm (unarranged between sleep period which is wanted and the reality), inconsistency of sleep pattern, to often to stay awake late because of accessing social media until late of night. Social media is web based on service which allow the user to make profile, see available user list, and invite or accept friend to join on that site.

Purpose : This research purpose is to reveal relationship between social media using rate with insomnia incidence to teenager XI grade on State Senior High School 14 Samarinda.

Research Methode : This research design used correlational descriptive with cross sectional approaching method. Sampling collecting method used with stratified random sampling with total 81 respondents. Research instrument used questionnaire and analysis for hypothesis test using chi-square

Research Result : Based on statistic result got p value score = 0,005 smaller than $\alpha = 0,05$. Researcher decision is H0 is rejected which state there was significant relationship between social media using rate with insomnia incidence to teenager.

Conclusion : There was significant relationship between social media using rate with insomnia incidence to teenager student XI grade of State Senior High School 14 Samarinda. And to teenager should not over to respond the andvance of technology by using social media which can cause insomnia.

Keyword : Social Media Using Rate, Insomnia Incidence, Teenager

¹Student of Bachelors Nursing Program on STIKES Muhammadiyah Samarinda

²Lectured of Bachelors Nursing Program on STIKES Muhammadiyah Samarinda

BAB III.....	55
METODE PENELITIAN.....	55
A. Rancangan Penelitian.....	55
B. Populasi dan Sampel Penelitian	56
C.Waktu dan Tempat Penelitian.....	60
D.Definisi Operasional	60
E. Instrumen Penelitian	62
F. Uji validitas dan Reliabilitas	64
G.Teknik Pengumpulan Data.....	69
H.Teknik pengolahan dan Analisa data	70
I. Etika Penelitian.....	82
J. Jalannya Penelitian	84
K. Jadwal Penelitian.....	86
BAB IV.....	87
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	87
A. Gambaran umum tentang SMA Negeri 14 Samarinda	87
B. Hasil Penelitian	88
C. Pembahasan.....	92
D.Keterbatasan Penelitian.....	110

SILAKAN KUNJUNGI PERPUSTAKAAN UMKT

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi semakin canggih, begitu juga dengan perkembangan internet. Hampir setiap orang sekarang terhubung dengan internet baik melalui komputer, handphone, maupun tablet. Internet merupakan sesuatu hasil dari kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi buatan manusia. Internet singkatan dari *Interconnected networking* yang apabila di artikan berarti rangkaian komputer yang terhubung dalam beberapa rangkaian jaringan. Dengan adanya internet tiap orang dapat mengakses informasi dengan lebih cepat, efisien serta dapat melakukan berbagai hal dengan siapapun dan di manapun tanpa batas waktu dan tempat (Hutahahean, 2012).

Dengan hadirnya internet yang merupakan alat tercanggih saat ini, internet merupakan alat yang sering digunakan pelajar saat ini, terutama jejaring sosial. Karena dengan menggunakan jejaring sosial pelajar dapat dengan mudah berkomunikasi jarak dekat maupun jarak jauh (Handayani, 2013)

Menurut ketua APJII Jamalul Izza, survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jaringan Internet Indonesia (APJII) mengungkap bahwa lebih dari setengah penduduk Indonesia kini

telah terhubung ke internet. Survei yang dilakukan sepanjang 2016 itu menemukan bahwa 132,7 juta orang Indonesia telah terhubung ke internet. Adapun total penduduk Indonesia sendiri sebanyak 256,2 juta orang. Hal ini mengindikasikan kenaikan 51,8 persen dibandingkan jumlah pengguna internet pada 2014 lalu. Survei yang dilakukan APJII pada 2014 hanya ada 88 juta pengguna internet. Penyebabnya adalah perkembangan fasilitas-fasilitas umum dan mudahnya mendapatkan *smartphone* atau perangkat genggam (APJII, 2014).

Di Indonesia sendiri berdasarkan studi yang dilakukan oleh Kementrian Komunikasi dan Informatika yang bekerjasama dengan *United Nations International Children's Emergency Foundation (UNICEF)* pada tahun 2014 yang berjudul "*Digital Citizenship Safety among Children and Adolescents in Indonesia*" (Keamanan Penggunaan Media Digital pada Anak dan Remaja di Indonesia), hasil survei menemukan fakta, bahwa : Studi ini menemukan bahwa 98% dari remaja yang disurvei tahu tentang internet dan bahwa 79,5% diantaranya adalah pengguna internet, Pencarian informasi yang dilakukan sering didorong oleh tugas-tugas sekolah, sedangkan penggunaan media sosial dan konten hiburan didorong oleh kebutuhan pribadi. (Gatot,S ,2014)

Menurut Maentingsih (2008) Remaja memiliki kebutuhan-kebutuhan diantaranya adalah kebutuhan akan kasih sayang atau

secure attachment dan kebutuhan berprestasi. Dimensi karakteristik *secure attachment* dapat berupa sikap hangat dalam berhubungan dengan orang lain, tidak akan menjauhi orang lain, sangat dekat dengan orang yang disayangi, lebih empati, sangat percaya pada orang yang disayangi, dan lebih nyaman bersama dengan orang yang disayangi. Tidak heran jika banyak remaja yang aktif di berbagai media sosial yang sebagian besar bertujuan untuk tetap bisa menjalin komunikasi dan keakraban dengan orang-orang disekitarnya.

Dari hasil survey menyatakan bahwa penggunaan internet untuk pertemanan (31 %), mencari informasi (27%), dan membaca berita (15%). Hal ini membuktikan bahwa situs pertemanan atau yang biasa dikenal sebagai situs jejaring sosial banyak diminati oleh para pengguna internet. Dengan situs jejaring sosial kita dapat menjalin sebuah pertemanan dan berkomunikasi dengan lebih dari satu orang yang berada tidak hanya di daerah yang sama melainkan diberbagai penjuru dunia (Purba, 2013).

Studi yang dilakukan oleh *Associated Chambers of Commerce and Industry of India ASSOCHAM*, 2012 mayoritas responden menyatakan bahwa kecanduan jejaring sosial telah membuat mereka mengalami insomnia, depresi dan hubungan personal yang buruk dengan rekan-rekan mereka di dunia nyata (Firman dan Ngaziz, 2012).

Studi yang selanjutnya membuktikan bahwa kejadian insomnia ada kaitannya dengan penggunaan situs jejaring sosial adalah studi yang dilakukan oleh (Kiayi,S ,2015) dengan judul “Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial dengan Insomnia pada Remaja di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo” sebagian besar responden intens menggunakan situs jejaring sosial sebanyak (65.8%) dan responden yang mengalami insomnia yaitu sebanyak (55.8 %) Dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan insomnia pada remaja.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan jumlah siswa SMA Negeri 14 kelas XI yaitu berjumlah 102 orang yang dilakukan pada tanggal 23 November 2016 dengan remaja siswa sebanyak 10 orang, 9 orang diantaranya mengatakan bahwa sering menggunakan situs jejaring sosial, diantaranya untuk mengerjakan tugas dan mencari teman serta hiburan dan 1 orang mengatakan jarang menggunakan situs jejaring sosial. Dengan jenis jejaring sosial seperti facebook, twitter, line dan path menggunakan smartphone. Dari 9 orang tersebut 6 orang mengatakan bahwa mereka menggunakan situs jejaring sosial hingga berjam-jam sampai larut jam 11 malam . Kebiasaan menggunakan jejaring sosial hingga larut malam dapat memicu masalah diantaranya menyebabkan seseorang kurang tidur, memicu insomnia dan

kesulitan berkonsentrasi, dan dampak yang tidak baiknya adalah siswa merasa tidak segar dipagi hari dan merasa mengantuk disiang hari.

Berdasarkan dari uraian latar belakang diatas, maka keingintahuan peneliti untuk melakukan penelitian dan mencoba mengetahui hubungan tingkat penggunaan situs jejaring sosial dengan kejadian insomnia pada remaja siswa kelas XI di SMA Negeri 14 Samarinda.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari hasil uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah ada hubungan tingkat penggunaan situs jejaring sosial dengan kejadian insomnia pada remaja siswa kelas XI di SMA Negeri 14 Samarinda.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat penggunaan situs jejaring sosial dengan kejadian insomnia pada remaja siswa kelas XI di SMA Negeri 14 Samarinda.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden (umur, jenis kelamin dan tempat tinggal).
- b. Mengidentifikasi tingkat penggunaan situs jejaring sosial pada remaja siswa kelas XI di SMA Negeri 14 Samarinda.

- c. Mengidentifikasi kejadian insomnia pada remaja siswa kelas XIdi SMA Negeri 14 Samarinda.
- d. Menganalisis hubungan tingkat penggunaan situs jejaring sosial dengan kejadian insomnia pada remaja siswa kelas XIdi SMA Negeri 14 Samarinda.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk berbagai pihak, baik secara teoritis maupun secara praktis, diantaranya sebagai berikut :

1. Secara teoritis

- a. Menambah bahan kepustakaan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Samarinda sebagai masukan informasi.
- b. Memberikan informasi dan sebagai bahan pemikiran sehingga dapat dikembangkan serta dijadikan acuan penelitian selanjutnya.

2. Secara praktis

a. Bagi peneliti

Menambah wawasan pengetahuan peneliti dan pengalaman yang dapat menjadi acuan pustaka bagi peneliti selanjutnya.

b. Bagi responden

Sebagai bahan acuan agar remaja siswakelas XIdi SMA 14 Samarindalebih selektif dalam menggunakan jejaring sosial,

sehingga tidak menjadi korban teknologi dan untuk dapat mengontrol tingkat penggunaan jejaring sosial yang menyebabkan kecanduan sehingga lupa waktu.

c. Bagi institusi pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan dokumentasi, bacaan dan acuan untuk menambah wawasan serta referensi keperawatan di perpustakaan STIKES Muhammadiyah Samarinda terutama pemahaman tentang hubungan antara tingkat penggunaan situs jejaring sosial dengan kejadian insomnia pada remaja siswa kelas XI di SMA Negeri 14 Samarinda.

d. Bagi pihak sekolah SMA N 14 Samarinda

Hasil penelitian diharapkan sebagai masukan bagi pihak institusi terkait (Kepala Sekolah SMA negeri 14 Samarinda) sebagai motivasi pihak sekolah untuk dapat memberikan edukasi kepada siswa-siswitentang penggunaan situs jejaring sosial yang berlebihan terhadap pola tidur.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian dengan judul “Hubungan tingkat penggunaan situs jejaring sosial dengan kejadian insomnia pada remaja siswa kelas XI di SMA Negeri 14 Samarinda”, belum pernah dilakukan sebelumnya di SMA Negeri 14 Samarinda.

Namun terdapat beberapa penelitian yang terkait dengan penelitian ini, antara lain :

1. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Syamsoedin, Bidjuni, Wowiling (2015) berjudul “ Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. Penelitian ini bersifat survei analitik dengan pendekatan *cross sectional* , sampel diambil dengan dengan teknik pengambilan *Purposive Sampling* yaitu sebanyak 62 sampel. Instrumen yang digunakan dalam dalam penelitian ini adalah lembar wawancara, kuisisioner, dan lembar observasi . Hasil penelitian menggunakan analisis uji statistik *Pearson Chi Square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0.05$ atau 95%. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0.000 < \alpha = 0,05$.

Persamaan dengan hasil penelitian menggunakan analisis uji statistik *Pearson Chi Square*, dan Instrumen yang digunakan dalam dalam penelitian ini adalah lembar kuisisioner. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan peneliti terletak pada variabel independen, yaitu pada penelitian Syamsoedin (2015) adalah durasi penggunaan media sosial sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti

ada penggunaan situs jejaring sosial , Penelitian ini menggunakan metode penelitian *non-eksperimen* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* sedangkan peneliti menggunakan metode deskriptif korelasional pada penelitian syamsoedin menggunakan teknik pengambilan *purposive* sedangkan peneliti menggunakan teknik *stratified random sampling*.

2. Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Kiayi, S (2015) berjudul Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial dengan Insomnia pada Remaja di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan insomnia pada remaja di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo. Desain penelitian yang digunakan adalah *survey deskriptif analitik* dengan pendekatan Cross Sectional. Populasi dalam penelitian adalah 172 orang. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 120 responden. Pengambilan sampel dengan cara simple random sampling. Penelitian ini menggunakan Uji *Chi Square* dengan derajat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan insomnia pada remaja dengan nilai $p=0,000$ ($p < 0,05$).

Persamaan dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah variabel dependen yaitu kejadian insomnia. Penelitian ini menggunakan Uji *Chi Square* dengan derajat kemaknaan $\alpha = 0,05$ Sedangkan perbedaan dengan penelitian yang dilakukan peneliti terletak pada variabel independen, yaitu pada penelitian Kiayi, S (2015) adalah intensitas penggunaan jejaring sosial sedangkan yang akan peneliti lakukan adalah tingkat penggunaan situs jejaring sosial pada remaja siswa di SMA Negeri 14 Samarinda. Pengambilan sampel dengan cara *simple random sampling* sedangkan peneliti menggunakan *stratified random sampling*. Desain penelitian yang digunakan adalah survey deskriptif analitik dengan pendekatan *Cross Sectional* sedangkan desain yang peneliti lakukan adalah menggunakan deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional*.

3. Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Dewi (2011) berjudul "Hubungan antara kecanduan internet dan kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa S1 FK UNS yang sedang skripsi". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan internet dan kecemasan dengan insomnia. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran UNS. Penelitian ini mengambil populasi dari mahasiswa prodi pendidikan dokter yang dipilih sesuai kriteria yang telah ditentukan sebelumnya. Teknik pengambilan sampel dalam

penelitian ini yaitu *combined sampling* yang terdiri dari dari *purposive sampling* dan *incidental sampling*. Kriteria dalam *purposive sampling* meliputi mahasiswa S1 Fakultas Kedokteran UNS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai F-test =20,784, $p < 0,05$, dan nilai R = 0,674. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima, yaitu ada hubungan yang signifikan antara kecanduan internet dan kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa S1 Fakultas Kedokteran UNS.

Persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah variabel dependennya yaitu kejadian insomnia. Sedangkan perbedaan dengan penelitian yang dilakukan peneliti terletak pada variabel independen, yaitu pada penelitian Dewi (2011) adalah kecanduan internet dan kecemasan sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah penggunaan situs jejaring sosial pada remajasiswa di SMA Negeri 14 Samarinda, Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu *combined sampling* yang terdiri dari dari *purposive sampling* dan *incidental sampling* sedangkan peneliti menggunakan teknik *stratified random sampling*.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Konsep Istirahat dan Tidur

a. Pengertian istirahat dan tidur

Kata 'istirahat' mempunyai arti yang sangat luas meliputi bersantai, menyegarkan diri, diam menganggur setelah melakukan aktivitas, serta melepaskan diri dari apapun yang membosankan, menyulitkan atau menjengkelkan. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa istirahat merupakan keadaan yang tenang, rileks, tanpa tekanan emosional dan bebas dari kecemasan (Asmadi, 2008). Istirahat adalah suatu keadaan dimana kegiatan jasmaniah menurun yang berakibat badan menjadi lebih segar (Asmadi, 2008).

Tidur adalah suatu keadaan relatif tanpa sadar yang penuh ketenangan tanpa kegiatan yang merupakan urutan siklus yang berulang-ulang dan masing-masing menyatakan fase kegiatan otak dan badaniah yang berbeda (Tarwoto & Wartonah, 2006).

Tidur juga merupakan suatu keadaan tidak sadar dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan

menurun atau hilang, dan dapat dibangunkan kembali dengan indra atau rangsangan yang cukup (Asmadi, 2008).

Seseorang dapat dikategorikan sedang tidur apabila terdapat tanda-tanda sebagai berikut (Asmadi, 2008):

- 1) Aktifitas fisik minimal.
- 2) Tingkat kesadaran yang bervariasi.
- 3) Terjadi perubahan- perubahan proses fisiologis tubuh.
- 4) Penurunan respons terhadap rangsangan dari luar.

Istirahat dan tidur merupakan kebutuhan dasar yang mutlak harus dipenuhi oleh semua orang. Dengan istirahat dan tidur yang cukup, tubuh baru dapat berfungsi secara optimal. Istirahat dan tidur sendiri memiliki makna yang berbeda pada setiap individu (Mubarak & Chayatin, 2007).

Potter & Perry (2011) Tidur adalah suatu keadaan yang berulang-ulang, perubahan status kesadaran yang terjadi selama periode tertentu. Meiner dan Annette (2006, dalam Al-Halaj, 2014) menambahkan bahwa selain keadaan perubahan status kesadaran yang berulang-ulang selama periode tertentu, tidur juga merupakan kegiatan yang alami, dimana tubuh dan pikiran mengalami istirahat secara fisiologis. Menurut Mosby's Dictionary (2006 dalam Al-Halaj, 2014) pada saat tidur aktifitas otot skeletal berkurang dan metabolisme tubuh melambat.

b. Fisiologi tidur

Tidur adalah sebuah siklus dari proses yang fisiologis dan diganti dengan periode terjaga yang lebih lama. Karena tidur adalah sebuah siklus fisiologi, tentunya ada yang mengatur siklus tidur-bangun. Siklus tidur-bangun mengikuti irama sirkadian, yaitu irama yang terjadi selama 24 jam (Potter & Perry, 2011). Bagian hipotalamus, yaitu suprachiasmatic nuclei diyakini yang mengatur irama sirkadian menurut Crowley (2010, dalam Al-Halaj, 2014) irama sirkadian dipengaruhi oleh cahaya, suhu, stress, dan aktivitas social (Potter & Perry, 2011). Fisiologi tidur merupakan pengaturan kegiatan tidur oleh adanya hubungan mekanisme serebral yang secara bergantian mengaktifkan dan menekan pusat otak agar dapat tidur dan bangun. Salah satu aktivitas tidur ini diatur oleh sistem pengaktifasi retikularis yang merupakan sistem yang mengatur seluruh tingkatan kegiatan susunan saraf pusat termasuk pengaturan kewaspadaan dan tidur (Hidayat, 2008). Pusat pengaturan aktivitas kewaspadaan dan tidur terletak dalam mesensefalon dan bagian atas pons. *Reticular Activating System* (RAS) berlokasi pada batang otak teratas. RAS dipercayai terdiri dari sel khusus yang mempertahankan kewaspadaan dan tidur. Selain itu, RAS

dapat memberikan rangsangan visual, pendengaran, nyeri, dan perabaan juga dapat menerima stimulasi dari korteks serebri termasuk rangsangan emosi dan proses pikir. Dalam keadaan sadar, neuron dalam RAS akan melepaskan katekolamin seperti norepineprin. Demikian juga pada saat tidur, kemungkinan disebabkan adanya pelepasan serum serotonin dari sel khusus yang berada di pons dan batang otak tengah, yaitu *Bulbar Synchronizing Regional (BSR)*, sedangkan bangun tergantung dari keseimbangan impuls yang diterima di pusat otak dan sistem limbic. Dengan demikian, sistem pada batang otak yang mengatur siklus atau perubahan dalam tidur adalah RAS dan BSR (Hidayat, 2008). Ketika orang mencoba tertidur, mereka akan menutup mata dan berada dalam posisi relaks. Stimulus ke RAS menurun. Jika ruangan gelap dan tenang, maka aktivasi RAS selanjutnya menurun yang menyebabkan tidur (Potter & Perry, 2006).

c. Pola Tidur Normal Pada Remaja

1) Remaja

Tidur 8,5 jam pada malam hari dan Tahap REM 20% (Potter dan Perry, 2010), untuk usia remaja 12-18 tahun jumlah kebutuhan tidur 8,5 jam perhari (Hidayat, 2006).

2) Dewasa muda,

Pada masa ini umumnya mereka sangat aktif dan membutuhkan waktu tidur antara 7 – 8 jam dalam semalam. Kurang lebih 20 % tidur mereka adalah tidur REM. Dewasa muda yang sehat membutuhkan cukup tidur untuk berpartisipasi dalam kesibukan aktifitas karena jarang sekali mereka tidur siang (Asmadi, 2008).

Untuk usia dewasa muda 18-40 tahun jumlah kebutuhan tidur berkisar 7-8 jam perhari (Hidayat, 2006).

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Tidur

Menurut Tarwoto dan Wartonah (2010), faktor-faktor yang mempengaruhi tidur yaitu :

1) Penyakit

Seseorang yang mengalami sakit memerlukan waktu tidur lebih banyak dari normal. Namun demikian, keadaan sakit menjadikan pasien kurang tidur atau tidak dapat tidur. Misalnya pada pasien dengan gangguan pernapasan seperti asma, bronkitis, penyakit kardiovaskuler, dan penyakit persyarafan.

2) Lingkungan

Pasien yang biasa tidur pada lingkungan yang tenang dan nyaman, kemudian terjadi perubahan suasana seperti gaduh maka akan menghambat tidurnya.

3) Motivasi

Motivasi dapat mempengaruhi tidur dan dapat menimbulkan keinginan untuk tetap bangun dan waspada menahan kantuk.

4) Kelelahan

Kelelahan dapat memperpendek periode pertama dari tahap REM.

5) Kecemasan

Pada keadaan cemas seseorang mungkin meningkatkan saraf simpatis sehingga mengganggu tidurnya.

6) Alkohol

Alkohol menekan REM secara normal, seseorang yang tahan minum alkohol dapat mengakibatkan insomnia dan lekas marah.

7) Obat-obatan

Beberapa jenis obat yang dapat menimbulkan gangguan tidur antara lain:

- a) Diuretik : menyebabkan insomnia.
- b) Antidepresan : menyupresi REM.
- c) Kafein : meningkatkan saraf simpatik
- d) Narkotika : menyupresi REM

e. Gangguan Pola Tidur

Insomnia

Insomnia adalah keluhan tentang kurangnya kualitas tidur yang disebabkan oleh satu dari hal berikut ini: sulit memasuki tidur, sering terbangun malam kemudian kesulitan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi, dan tidur yang tidak nyenyak (Erliana, 2009).

Insomnia adalah suatu keadaan ketidakmampuan mendapatkan tidur yang adekuat, baik kualitas maupun kuantitas, dengan tidur yang hanya sebentar atau susah tidur. Insomnia ini terbagi menjadi dua jenis yaitu: pertama *initial insomnia* yang merupakan ketidakmampuan untuk jatuh tidur atau mengawali tidur, karena selalu terbangun pada malam hari dan ketiga terminal insomnia merupakan ketidakmampuan untuk tidur kembali setelah bangun tidur pada malam hari (Alimul, 2012).

2. Konsep Insomnia

a. Definisi Insomnia

Insomnia adalah keluhan tentang kurangnya kualitas tidur yang disebabkan oleh satu dari hal berikut ini: sulit memasuki tidur, sering terbangun malam kemudian kesulitan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi, dan tidur yang tidak nyenyak (Erliana, 2009).

Insomnia didefinisikan sebagai kesulitan memulai tidur, mempertahankan tidur, merasa tidak segar dan mengalami kualitas tidur yang buruk. Insomnia bukan berarti berapa lama waktu tidur tetapi lebih mengarah kualitas tidur, yaitu seberapa jauh dapat beristirahat dengan tidur tersebut menurut Frances dkk (2005, dalam Dewi, 2011).

Masalah tidur pada seseorang biasanya ditandai pada segi mental dan kejiwaan, insomnia akan mempengaruhi sistem syaraf , menyebabkan timbulnya perubahan suasana kejiwaan , sehingga penderita akan menjadi lesu , lamban menghadapi rangsangan , dan sulit berkonsentrasi . Gangguan mental yang erat hubungannya dengan gangguan tidur adalah cemas, masalah psikis dan stres psikologis yang terjadi pada seseorang dapat menimbulkan insomnia. Menurut National Sleep Foundation, di Indonesia prevalensi penderita insomnia mencapai 70% paling sedikit seminggu sekali dan 30 juta orang sulit tidur setiap malamnya (Subandi,2008).

b. Penyebab Insomnia

Penyebab umum insomnia menurut (Kaplan, 2007), terdiri dari:

1) Sulit jatuh tidur

- a) Kondisi medis yaitu tiap kondisi yang menyakitkan atau tidak menyenangkan.
- b) Kondisi psikiatrik atau lingkungan yaitu kecemasan, ketegangan otot-otot, perubahan lingkungan.

2) Sulit tetap tidur

a) Kondisi medis;

(1) sindroma apnea tidur: (henti nafas saat tidur) gangguan tidur yang ditandai dengan tidur mendengkur (ngorok) dan rasa kantuk berlebih.

(2) Faktor diet, kejadian episodic (parasomnia), efek zat langsung dan putus zat (termasuk alkohol), interaksi zat, penyakit endokrin atau metabolic, penyakit infeksi, neo plastic, kondisi yang menyakitkan atau tidak menyenangkan, lesi atau penyakit batang otak atau hipotalamus dan ketunaan.

(3) Kondisi psikiatrik atau lingkungan

(a) Depresi (terutama depresi primer).

(b) Perubahan lingkungan.

(c) Gangguan tidur irama sirkadian (ketidaksejajaran antara priode tidur yang diinginkan dan yang sesungguhnya).

- (d) Pola tidur yang tidak konsisten, terlalu sering bergadang (sehingga menjadi kebiasaan).
Ataupun tidur siang terlalu lama.
- (e) Gangguan stress pasca traumatic.
- (f) Skizofren.

c. Klasifikasi Insomnia

Menurut (Dohrmaji, 2006 dalam Fatmasari, 2009) penggolongan insomnia berdasarkan berat-ringannya insomnia, yaitu :

- 1) *Mild insomnia* yaitu kesulitan memulai dan mempertahankan tidur, tanpa ada sedikit mengalami penurunan kualitas hidup.
- 2) *Moderate insomnia* yaitu kesulitan memulai dan mempertahankan tidur hampir sepanjang malam.
- 3) *Severe insomnia* yaitu kesulitan memulai dan mempertahankan tidur sepanjang malam dan setiap hari.

Hidayat (2006) mengemukakan insomnia ada 3 jenis yaitu :

- 1) Initial insomnia merupakan ketidakmampuan untuk jatuh tidur atau mengawali tidur.
- 2) Intermiten insomnia merupakan ketidakmampuan tetap tidur karena selalu terbangun pada malam hari.
- 3) Terminal insomnia merupakan ketidakmampuan untuk tidur kembali setelah tidur pada malam hari. Proses

gangguan tidur ini kemungkinan besar disebabkan oleh adanya rasa khawatir, tekanan jiwa maupun stres .

d. Tanda-tanda Insomnia

Menurut (Widya, 2011) ada 15 tanda-tanda umum apabila seseorang mengalami serangan insomnia yaitu :

- 1) Adanya gangguan tidur yang bervariasi dari ringan sampai parah.
- 2) Sulit jatuh ke dalam fase tidur.
- 3) Sering terbangun di malam hari.
- 4) Saat terbangun sulit untuk tidur kembali.
- 5) Terbangun terlalu pagi.
- 6) Terbangun terlalu cepat.
- 7) Tidur yang tidak memulihkan.
- 8) Pikiran seolah dipenuhi berbagai hal.
- 9) Selalu kelelahan di siang hari.
- 10) Penat.
- 11) Mengantuk.
- 12) Sulit berkonsentrasi.
- 13) Lekas marah atau emosi.
- 14) Merasa tidak pernah mendapat tidur yang cukup.
- 15) Sering sakit atau nyeri kepala.

e. Gejala insomnia

Iskandar dan Setyonegoro (1985, dalam Dewi, (2011) mengemukakan bahwa insomnia memiliki gejala-gejala atau keluhan sebagai berikut :

- 1) Kurangnya jumlah jam tidur. Pada kebanyakan subjek normal lamanya tidur biasanya lebih dari 6 jam, sedangkan pada penderita insomnia umumnya tidur lebih sedikit dari itu.
- 2) Adanya mimpi-mimpi yang mengganggu. Pada subjek normal biasanya tidak terdapat mimpi atau tidak mengingat apabila mimpi atau kadang-kadang mimpi yang dapat diterima. Sedangkan pada penderita insomnia mempunyai mimpi yang lebih banyak atau selalu bermimpi dan kadang-kadang mempunyai yang lebih buruk.
- 3) Tidur tidak nyenyak. Gejala ini mengacu pada kualitas tidur, kebanyakan dari subjek normal tidurnya dalam, akan tetapi penderita insomnia biasanya tidur dangkal.
- 4) Sulit untuk masuk tidur. Orang normal biasanya dapat jatuh tidur dalam waktu 5 sampai 15 menit. Penderita insomnia biasanya lebih lama dari 15 menit.
- 5) Tidak dapat mempertahankan tidur (tidur mudah terbangun). Pada orang normal dapat mempertahankan

tidur sepanjang malam, kadang-kadang mereka terbangun satu sampai dua kali tetapi pada penderita insomnia biasanya terbangun selama lebih dari tiga kali.

6) Bila telah terbangun sulit untuk tidur kembali. Pada orang normal mudah sekali untuk tidur kembali setelah terbangun di malam hari dan biasanya kurang dari 5 menit mereka dapat tertidur kembali. Sedangkan pada penderita insomnia memerlukan waktu yang panjang tidur kembali.

7) Bangun dipagi hari. Orang normal dapat terbangun kapan pun ingin bangun, tetapi penderita insomnia biasanya bangun lebih cepat, misalnya 1 sampai 2 jam sebelum waktu untuk bangun (dini pagi hari).

8) Perasaan tidak segar di pagi hari. Pada orang normal merasa segar setelah tidur di malam hari, sedangkan pada penderita insomnia biasanya bangun tidak segar atau lesu.

f. Dampak Insomnia

Insomnia dapat memberi efek pada kehidupan seseorang, antara lain :

1) Efek fisiologis : Karena kebanyakan insomnia diakibatkan oleh stress.

- 2) Efek psikologis : Dapat berupa gangguan memori, gangguan berkonsentrasi, kehilangan motivasi, depresi dan lain-lain.
- 3) Efek fisik/somatic : Dapat berupa kelelahan, nyeri otot, hipertensi dan sebagainya.
- 4) Efek sosial : Dapat berupa kualitas hidup yang terganggu, seperti susah mendapat promosi pada lingkungan kerjanya, kurang bisa menikmati hubungan sosial dan keluarga.
- 5) Kematian : orang yang tidur kurang dari 5 jam semalam memiliki angka harapan hidup lebih sedikit dari orang yang tidur 7-8 jam semalam.

Hal ini mungkin disebabkan karena penyakit yang menginduksi insomnia yang memperpendek angka harapan hidup atau karena high arousal state yang terdapat pada insomnia. Selain itu, orang yang menderita insomnia memiliki kemungkinan 2 kali lebih besar untuk mengalami kecelakaan lalu lintas jika dibandingkan dengan orang yang normal (Turana, 2007).

g. Skala Pengukuran Insomnia

Skala pengukuran insomnia penelitian ini adalah menggunakan skala *Insomnia Rating Scale (IRS)* dari Iskandar dan Setyonegoro (1985, dalam Fatimah, 2016)

yang dibakukan oleh Kelompok Studi Psikiatrik Biologik Jakarta (KSPBJ). Skala insomnia ini, terdiri dari 8 item pertanyaan yang mengacu gejala-gejala insomnia. Setiap pertanyaan dinilai dengan skor antara 0-5 , 0 = tidak insomnia skor < 10, 1 = insomnia skor ≥ 10.

3. Konsep Remaja

a. Pengertian Remaja

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin *adolescenta* yang berarti remaja) yang berarti tumbuh menjadi dewasa. *Adolescence* artinya berangsur-angsur menuju kematangan secara fisik, akal, kejiwaan dan sosial serta emosional. Hal ini mengisyaratkan kepada hakikat umum, yaitu bahwa pertumbuhan tidak berpindah dari satu fase ke fase lainnya secara tiba-tiba, tetapi pertumbuhan itu berlangsung setahap demi setahap (Al-Mighwar,2006).

Masa remaja merupakan masa peralihan yang melibatkan perubahan dalam aspek fisik, kognitif dan psikososial yang saling berhubungan (Papalia dkk, 2009).

Santrock (2007) mendefinisikan masa remaja sebagai periode transisi perkembangan masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Perubahan biologis, kognitif dan sosio-emosional bermula pada perkembangan

fungsi seksual yang diikuti oleh proses berpikir abstrak hingga kemandirian (Santrock, 2007).

b. Tahap Perkembangan Remaja

Menurut Sarwono (2006) ada 3 tahap perkembangan remaja dalam proses penyesuaian diri menuju remaja :

1) Remaja Awal (*Early Adolescence*)

Seorang remaja pada 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 terangsang dengan lawan jenis, ia sudah berfantasi erotis. Dengan dipegang bahunya saja oleh lawan jenis, ia sudah berfantasi erotik. Kepekaan yang berlebihan 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 materialistis, dan sebagainya. Remaja pria harus membebaskan diri dari *Oedipoes Complex* (perasaan cinta pada ibu sendiri pada masa kanak-kanak) dengan mempererat hubungan dengan kawan-kawan dari lawan jenis.

3) Remaja Akhir (*Late Adolescence*)

Tahap ini (16-19 tahun) adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal dibawah ini.

- a). Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.
- b). Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang- orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru.
- c). Terbentuknya identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
- d). *Egosentrisme* (terlalu memusatkan pikiran pada diri sendiri)

e). Tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan masyarakat umum (*the public*)

c. Ciri-ciri remaja

Gunawan (2011) menyebutkan bahwa remaja memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

1) Masa Yang Penting

Pada masa ini adanya akibat yang langsung terhadap sikap dan tingkah laku serta akibat-akibat jangka panjangnya menjadikan periode remaja lebih penting daripada periode lainnya. Baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang serta pentingnya bagi remaja karena adanya akibat fisik dan akibat psikologis.

2) Masa Transisi

Merupakan tahap peralihan dari satu tahap perkembangan ketahap berikutnya, maksudnya, apa yang telah terjadi sebelumnya akan membekas pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang.

3) Masa Perubahan

Selama masa remaja perubahan sikap dan perilaku sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Perubahan yang terjadi pada masa remaja memang beragam, tetapi ada perubahan yang terjadi pada semua remaja.

4) Emosi yang tinggi

Perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok social menimbulkan masalah baru. Perubahan nilai-nilai sebagai konsekuensi perubahan minat dan pola tingkah laku. Bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan. remaja menghendaki dan menuntut kebebasan, tetapi sering takut bertanggung jawab akan resikonya dan meragukan kemampuannya untuk mengatasinya.

5) Masa Bermasalah

Setiap periode memiliki masalah sendiri, masalah masa remaja termasuk masalah yang sulit diatasi, baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan karena pada masa remaja dia ingin mengatasi masalahnya sendiri, dia sudah mandiri.

6) Masa Pencarian Identitas

Menyesuaikan diri dengan standar kelompok dianggap jauh lebih penting bagi remaja dari pada individual. Bagi remaja penyesuaian diri dengan kelompok pada tahun-tahun awal masa remaja adalah penting. Secara bertahap, mereka mulai mengharapakan identitas diri dan tidak lagi merasa puas dengan adanya

kesamaan dalam segala hal dengan teman-teman sebayanya.

7) Masa Munculnya Ketakutan

Persepsi negative terhadap remaja seperti tidak dapat dipercaya, cenderung merusak dan perilaku merusak, mengindikasikan pentingnya bimbingan dan pengawasan orang dewasa. Demikian pula terhadap kehidupan remaja muda yang cenderung tidak simpatik dan takut bertanggung jawab.

8) Masa Yang Tidak Realistik

Mereka memandang diri sendiri dan orang lain berdasarkan keinginannya, dan bukan berdasarkan kenyataan yang sebenarnya. Apabila dalam hal cita-cita yang tidak realistic ini berakibat pada tingginya emosi yang merupakan ciri awal masa remaja.

9) Masa Menuju Masa Dewasa

Saat usia kematangan kian dekat, para remaja merasa gelisah untuk meninggalkan stereotip usia belasan tahun yang indah disatu sisi, dan harus bersiap-siap menuju usia dewasa disisi lainnya.

d. Karakteristik Perkembangan Remaja

Menurut Wong (2008), karakteristik perkembangan remaja dapat dibedakan menjadi :

1) Perkembangan Psikososial

Teori perkembangan psikososial menurut Erickson dalam Wong (2008), menganggap bahwa krisis perkembangan pada masa remaja menghasilkan terbentuknya identitas . Periode remaja awal dimulai dengan awitan pubertas dan berkembangnya stabilitas emosional dan fisik yang relatif pada saat atau hampir lulus dari SMU. Pada saat ini, remaja dihadapkan pada krisis identitas kelompok versus pengasingan diri.

Pada periode selanjutnya , individu berharap untuk mencegah otonomi dari keluarga dan mengembangkan identitas diri sebagai lawan terhadap difusi peran . Identitas kelompok menjadi sangat penting untuk permulaan pembentukan identitas pribadi. Remaja pada tahap awal harus mampu memecahkan masalah tentang hubungan dengan teman sebaya sebelum mereka mampu menjawab pertanyaan tentang siapa diri mereka dalam kaitannya dengan keluarga dan masyarakat.

2) Perkembangan Kognitif

Teori perkembangan kognitif menurut Piaget dalam Wong (2008), remaja tidak lagi dibatasi dengan kenyataan dan aktual, yang merupakan ciri periode berpikir konkret; mereka juga memerhatikan terhadap kemungkinan yang akan terjadi. Pada saat ini mereka lebih jauh ke depan. Tanpa memusatkan perhatian pada situasi saat ini, mereka dapat membayangkan suatu rangkaian peristiwa yang mungkin terjadi, seperti kemungkinan kuliah dan bekerja; memikirkan bagaimana segala sesuatu mungkin dapat berubah di masa depan, seperti hubungan dengan orang tua, dan akibat dari tindakan mereka, misalnya dikeluarkan dari sekolah.

Remaja secara mental mampu memanipulasi lebih dari dua kategori variabel pada waktu yang bersamaan. Misalnya, mereka dapat mempertimbangkan hubungan antara kecepatan, jarak dan waktu dalam membuat rencana perjalanan wisata. Mereka dapat mendeteksi konsistensi atau inkonsistensi logis dalam sekelompok pernyataan dan mengevaluasi sistem, atau serangkaian nilai-nilai dalam perilaku yang lebih dapat dianalisis.

3) Perkembangan Moral

Teori perkembangan moral menurut Kohlberg dalam Wong (2009), masa remaja akhir dicirikan dengan suatu pertanyaan serius mengenai nilai moral dan individu. Remaja dapat dengan mudah mengambil peran lain. Mereka memahami tugas dan kewajiban berdasarkan hak timbal balik dengan orang lain, dan juga memahami konsep peradilan yang tampak dalam penetapan hukuman terhadap kesalahan dan perbaikan atau penggantian apa yang telah dirusak akibat tindakan yang salah. Namun demikian, mereka mempertanyakan peraturan-peraturan moral yang telah ditetapkan, sering sebagai akibat dari observasi remaja bahwa suatu peraturan secara verbal berasal dari orang dewasa tetapi mereka tidak mematuhi peraturan tersebut.

4) Perkembangan Spiritual

Pada saat remaja mulai mandiri dari orang tua atau otoritas yang lain, beberapa diantaranya mulai mempertanyakan nilai dan ideal keluarga mereka. Sementara itu, remaja lain tetap berpegang teguh pada nilai-nilai ini sebagai elemen yang stabil dalam hidupnya seperti ketika mereka berjuang melawan konflik pada periode pergolakan ini. Remaja mungkin menolak

aktivitas ibadah yang formal tetapi melakukan ibadah secara individual dengan privasi dalam kamar mereka sendiri. Mereka mungkin memerlukan eksplorasi terhadap konsep keberadaan Tuhan. Membandingkan agama mereka dengan orang lain dapat menyebabkan mereka mempertanyakan kepercayaan mereka sendiri tetapi pada akhirnya menghasilkan perumusan dan penguatan spiritualitas mereka.

5) Perkembangan Sosial

Untuk memperoleh kematangan penuh, remaja harus membebaskan diri mereka dari dominasi keluarga dan menetapkan sebuah identitas yang mandiri dari wewenang orang tua. Namun, proses ini penuh dengan ambivalensi baik dari remaja maupun orang tua. Remaja ingin dewasa dan ingin bebas dari kendali orang tua, tetapi mereka takut ketika mereka mencoba untuk memahami tanggung jawab yang terkait dengan kemandirian.

e. Tugas Perkembangan Pada Masa Remaja

Tugas-tugas perkembangan pada masa remaja menurut Wong (2008) antara lain :

- 1) Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita

Tugas perkembangan pada masa remaja menuntut perubahan besar dalam sikap dan perilaku anak. Akibatnya, hanya sedikit anak laki-laki dan anak perempuan yang dapat diharapkan untuk menguasai tugas-tugas tersebut selama awal masa remaja, apalagi mereka yang matangnya terlambat. Kebanyakan harapan ditumpukkan pada hal ini adalah bahwa remaja muda akan meletakkan dasar-dasar bagi pembentukan sikap dan pola perilaku.

- 2) Mencapai peran sosial pria, dan wanita

Perkembangan masa remaja yang penting akan menggambarkan seberapa jauh perubahan yang harus dilakukan dan masalah yang timbul dari perubahan itu sendiri. Pada dasarnya, pentingnya menguasai tugas-tugas perkembangan dalam waktu yang relatif singkat sebagai akibat perubahan usia kematangan yang menjadi delapan belas tahun, menyebabkan banyak tekanan yang mengganggu para remaja.

- 3) Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif.

Seringkali sulit bagi para remaja untuk menerima keadaan fisiknya bila sejak kanak-kanak mereka telah mengagungkan konsep mereka tentang penampilan diri pada waktu dewasa nantinya. Diperlukan waktu untuk memperbaiki konsep ini dan untuk mempelajari cara-cara memperbaiki penampilan diri sehingga lebih sesuai dengan apa yang dicita-citakan.

- 4) Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab.

Menerima peran seks dewasa yang diakui masyarakat tidaklah mempunyai banyak kesulitan bagi laki-laki; mereka telah didorong dan diarahkan sejak awal masa kanak-kanak. Tetapi halnya berbeda bagi anak perempuan. Sebagai anak-anak, mereka diperbolehkan bahkan didorong untuk memainkan peran sederajat, sehingga usaha untuk mempelajari peran feminin dewasa yang diakui masyarakat dan menerima peran tersebut, seringkali merupakan tugas pokok yang memerlukan penyesuaian diri selama bertahun-tahun.

Karena adanya pertentangan dengan lawan jenis yang sering berkembang selama akhir masa kanak-kanak dan masa puber, maka mempelajari hubungan baru dengan lawan jenis berarti harus mulai dari nol dengan tujuan untuk mengetahui lawan jenis dan bagaimana harus bergaul dengan mereka. Sedangkan pengembangan hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya sesama jenis juga tidak mudah.

- 5) Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya

Bagi remaja yang sangat mendambakan kemandirian, usaha untuk mandiri secara emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lain merupakan tugas perkembangan yang mudah. Namun, kemandirian emosi tidaklah sama dengan kemandirian perilaku. Banyak remaja yang ingin mandiri, juga ingin dan membutuhkan rasa aman yang diperoleh dari ketergantungan emosi pada orang tua atau orang-orang dewasa lain. Hal ini menonjol pada remaja yang statusnya dalam kelompok sebaya tidak meyakinkan atau yang kurang memiliki hubungan yang akrab dengan anggota kelompok.

6) Mempersiapkan karier ekonomi

Kemandirian ekonomi tidak dapat dicapai sebelum remaja memilih pekerjaan dan mempersiapkan diri untuk bekerja. Kalau remaja memilih pekerjaan yang memerlukan periode pelatihan yang lama, tidak ada jaminan untuk memperoleh kemandirian ekonomi bilamana mereka secara resmi menjadi dewasa nantinya. Secara ekonomi mereka masih harus tergantung selama beberapa tahun sampai pelatihan yang diperlukan untuk bekerja selesai dijalani.

7) Mempersiapkan perkawinan dan keluarga

Kecenderungan perkawinan muda menyebabkan persiapan perkawinan merupakan tugas perkembangan yang paling penting dalam tahun-tahun remaja. Meskipun tabu sosial mengenai perilaku seksual yang berangsur-angsur mengendur dapat mempermudah persiapan perkawinan dalam aspek seksual, tetapi aspek perkawinan yang lain hanya sedikit yang dipersiapkan. Kurangnya persiapan ini merupakan salah satu penyebab dari masalah yang tidak terselesaikan, yang oleh remaja dibawa ke masa remaja.

- 8) Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi.

Sekolah dan pendidikan tinggi mencoba untuk membentuk nilai-nilai yang sesuai dengan nilai dewasa, orang tua berperan banyak dalam perkembangan ini. Namun bila nilai-nilai dewasa bertentangan dengan teman sebaya, masa remaja harus memilih yang terakhir bila mengharap dukungan teman-teman yang menentukan kehidupan sosial mereka. Sebagian remaja ingin diterima oleh teman-temannya, tetapi hal ini seringkali diperoleh dengan perilaku yang oleh orang dewasa dianggap tidak bertanggung jawab.

4. Remaja Dengan Insomnia

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Umumnya pada masa ini mereka banyak sekali melakukan hal yang menyenangkan dan selalu ingin tahu. Mulai dari hal kecil sampai hal paling rumit pada masa ini mereka mulai berfikir dan mencari hal-hal logis untuk menjelaskan suatu hal yang tidak anda mengerti. Biasanya untuk remaja laki-laki mereka sangat suka berkompetisi dan membentuk geng dan untuk remaja perempuan mereka suka berkumpul dan saling curhat tentang apa saja. Di masa ini juga banyak sekali perubahan sehingga banyak menimbulkan hal

positif dan negatif sedangkan untuk hal negatif yang di timbulkan salah satunya adalah insomnia. Penyebab tidur dikalangan insomnia ada dua yaitu faktor psikologis yaitu faktor yang banyak menyebabkan terjadinya insomnia pada seseorang. Contohnya adalah gangguan mental, paranoid dan kecemasan dan yang kedua adalah faktor lingkungan misalnya karena pola tidur yang tidak konsisten, terlalu sering bergadang, tinggal dilingkungan rumah yang gaduh dan berselancar di jejaring sosial seperti facebook penyebab utama susah memejamkan mata sulit tidur di malam hari dimana disaat mau tidur remaja mengakses situs jejaring sosial sambil tiduran. (*Remaja dengan Insomnia*, [http://asmianifawziah.blogspot.co. id](http://asmianifawziah.blogspot.co.id), diakses pada tanggal 20 November 2016).

5. Konsep Jejaring Sosial

a. Pengertian Jejaring Sosial

Jejaring sosial merupakan web berbasis jasa yang memungkinkan penggunanya untuk membuat profil, melihat list pengguna yang tersedia, serta mengundang atau menerima teman untuk bergabung dalam situs tersebut. Situs jejaring sosial bukan hanya tentang daftar pertemanan saja tapi juga mengenai pembagian informasi pribadi yang detail antara anggota-anggotanya. Salah satu situs jejaring

sosial terpopuler di dunia adalah facebook (Boyd dan Ellison, 2007).

Mayfield (2008, dalam Damayanti dan Harti, 2015) mendefinisikan jejaring sosial sebagai situs yang memperbolehkan penggunaannya untuk membuat halaman web pribadi dan berhubungan dengan teman dunia maya untuk berbagi konten dan berkomunikasi.

b. Jenis-jenis Jejaring Sosial

- 1) Facebook
- 2) Twitter
- 3) Path
- 4) Line

Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemenkominfo) mengungkapkan pengguna internet di Indonesia saat ini mencapai 63 juta orang. Dari angka tersebut, 95 persennya menggunakan internet untuk mengakses jejaring sosial. Indonesia menempati peringkat 4 pengguna Facebook terbesar setelah USA, Brazil, dan India. Indonesia menempati peringkat 5 pengguna Twitter terbesar di dunia. Selain Twitter dan Facebook jejaring sosial lain yang dikenal di Indonesia adalah Path dengan jumlah pengguna 700.000 di Indonesia. Line sebesar 10 juta pengguna, (Kementerian

Komunikasi Informatika RI (2015). *Pengguna Internet di Indonesia*, <https://kominfo.go.id> , diakses pada tanggal 30 November 2016).

c. Aspek-aspek Situs Jejaring Sosial

Ada beberapa aspek yang dapat dilihat, dalam situs jejaring sosial, Boyd dan Ellison (2007) menyebutkan bahwa aspek-aspek tersebut antara lain adalah:

Aspek pertama adalah jalinan persahabatan , dan konstruksi identitas (terkait dengan profil dan pengguna). Aspek kedua adalah struktur jaringan atau kumpulan data yang terdapat pada situs jejaring sosial, untuk menggambarkan pola interaksi. Aspek ketiga adalah situs jejaring sosial memungkinkan individu untuk berhubungan dengan satu sama lain, baik dalam keadaan aktif maupun tidak aktif. Aspek keempat adalah privasi terkait dalam kemampuan pengguna untuk mengatur tampilannya serta mengelola isi dalam jejaring sosial.

Serupa dengan Boyd dan Ellison (2007), menurut Gotta (2008), situs jejaring sosial memiliki beberapa aspek/ komponen yaitu :

- 1) Berperan sebagai fasilitas bagi individu untuk menjalin hubungan dengan individu lainnya sehingga

memungkinkan mereka untuk bersama-sama membangun atau memperluas jejaring sosial mereka.

- 2) Merupakan sebuah fasilitas bagi orang-orang untuk berinteraksi satu sama lain, berbagi informasi dalam situs yang berbeda, dan membangun komunitas secara informasi dan sukarela.
- 3) Terintegrasi dengan platform infrastruktur yang terkait untuk melengkapi sistem end-to-end (misalnya direktori, keamanan dan aplikasi integrasi).
- 4) Mengandung komponen spesifik yang memungkinkan orang untuk :
 - a) Mendefinisikan profil secara online.
 - b) Menjelaskan hubungan antar individu..
 - c) Pemberitahuan tentang suatu kegiatan (notification).
 - d) Berpartisipasi dalam kegiatan suatu kelompok masyarakat (group).
 - e) Pengaturan privasi dan izin.

d. Dampak Baik dan Buruk Jejaring Sosial

1) Dampak Baik

(Boyd & Ellison, 2007) penggunaan situs jejaring sosial dapat memberikan kebaikan dan keburukan. Kebaikan yang dapat diberikan berupa:

- a) sebagai tempat mencari kesenangan dan hiburan.
 - b) salah satu cara menjaga relasi yang sudah ada.
 - c) salah satu jalan untuk mencari teman lama.
 - d) salah satu cara untuk membangun relasi baru.
 - e) sebagai alat untuk membangun kepercayaan diri.
 - f) sebagai kesempatan untuk menjadi orang lain.
 - g) sebagai sarana untuk mengangkat masalah-masalah sosial.
- 2) Keburukan yang dapat diberikan oleh situs jejaring sosial adalah sebagai berikut:
- a) terlalu banyak menghabiskan waktu pada situs jejaring sosial
 - b) menggunakan profil untuk mempromosikan diri berlebihan.
 - c) menipu melalui situs jejaring sosial.
 - d) disalahgunakan untuk tindakan menyimpang seperti pencurian.
 - e) identitas

Dampak negatif penggunaan jejaring sosial sendiri yaitu pemborosan waktu, di mana banyak orang mengakses situs jejaring sosial setiap hari dengan waktu yang lama sehingga produktivitasnya menurun, banyak waktu yang dihabiskan hanya untuk mengakses situs

jejaring sosial. Kemudian orang juga akan malas untuk bersosialisasi di dunia nyata serta seseorang menjadi ketergantungan terhadap situs jejaring sosial. (Ridhota, 2016, *Dampak negatif Penggunaan jejaring sosial*, <https://ridhota.wordpress.com>. Diakses pada tanggal 27 November 2016)

e. Pengukuran tingkat penggunaan situs jejaring sosial.

Jejaring sosial merupakan salah satu tujuan yang banyak dituju oleh para peselancar di internet. Bahkan terkadang mereka melakukan frekuensi kunjungan lebih dari satu kali sehari dan rela menghabiskan waktu berjam-jam untuk memberikan perhatian pada akun jejaring sosialnya. Untuk mengetahui tingkat penggunaan jejaring sosial pada seseorang dapat diketahui dari beberapa indikator yang diambil dari beberapa jurnal dan penelitian terdahulu, yakni indikator 1) kepemilikan akun jejaring sosial, 2) frekuensi akses, 3) durasi akses, 4) isi pesan (Muntokiyah, 2015).

Dimana untuk indikator akun jejaring sosial, dapat dilihat dari jenis jejaring sosial mana yang paling banyak dimiliki oleh siswa serta akun jejaring sosial apa yang paling sering atau paling aktif digunakan oleh siswa. Lalu untuk indikator kedua yaitu indikator frekuensi akses, dapat dilihat dari seberapa sering pengguna online tersebut mengunjungi

akun jejaring sosialnya . Menggunakan hasil penelitian dari (Kiayi,S, 2015) menjadi pengguna intens dan tidak intens.Indikator ketiga yaitu indikator durasi akses, digunakan untuk mengetahui seberapa lama waktu yang dihabiskan oleh seseorang dalam sekali kunjungan pada akun jejaring sosialnya. Menggunakan hasil penelitian (Syamsuedin, 2015) dengan durasi singkat 1-2 jam, durasi sedang 3-4 jam, durasi lama 5-6 jam, dan indikator keempat adalah isi pesan yaitu adalah informasi yang didapat dari jejaring sosial.

Tinggi rendahnya tingkat penggunaan situs jejaring sosial dihitung dengan kuesioner, dimana semakin tinggi skornya maka individu semakin aktif dalam menggunakan situs jejaring sosial(Muntokiyah, 2015).

Menurut Trusov dan Bodapati (2010, dalam Damayanti dan Harti, 2015), angka tertinggi dari frekuensi *log-ins* menandakan bahwa ada penggunaan yang tinggi dari jejaring sosial, begitu pula dengan frekuensi *log-ins* yang rendah, dapat menandakan penggunaan yang rendah pula dari situs jejaring sosial.

(Abrar, dalam Pramudawardani 2016), menggolongkan pengguna internet menjadi tiga kategori dengan berdasarkan intensitas internet yang digunakan yaitu

: 1) pengguna berat : pengguna internet menghabiskan waktu lebih dari 40 jam kerja per bulan. Jenis pengguna internet ini adalah salah satu ciri-ciri pengguna internet yang *addicted*; 2) pengguna sedang : pengguna internet yang menghabiskan waktu antara 10 sampai 40 jam per bulan; 3) pengguna ringan : pengguna internet yang menghabiskan waktu kurang dari 10 jam per bulan.

B. Penelitian Terkait

1. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Syamsuudin, Bidjuni, Wowiling (2015) berjudul “ Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. Penelitian ini bersifat survei analitik dengan pendekatan cross sectional , sampel diambil dengan dengan teknik pengambilan *Purposive Sampling* yaitu sebanyak 62 sampel. Instrumen yang digunakan dalam dalam penelitian ini adalah lembar wawancara, kuisisioner, dan lembar observasi . Hasil penelitian menggunakan analisis uji statistik *Pearson Chi Square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0.05$ atau 95%. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0.000 < \alpha = 0,05$. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada hubungan durasi penggunaan media

sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado.

2. Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Kiayi, S (2015) berjudul Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial dengan Insomnia pada Remaja di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan insomnia pada remaja di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo. Desain penelitian yang digunakan adalah survey *deskriptif analitik* dengan pendekatan Cross Sectional. Populasi dalam penelitian adalah 172 orang. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 120 responden. Pengambilan sampel dengan cara simple random sampling. Penelitian ini menggunakan Uji *Chi Square* dengan derajat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan insomnia pada remaja dengan nilai $p=0,000$ ($p < 0,05$).
3. Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Dewi (2011) berjudul "Hubungan antara kecanduan internet dan kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa S1 FK UNS yang sedang skripsi". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan internet dan kecemasan dengan insomnia. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran UNS.

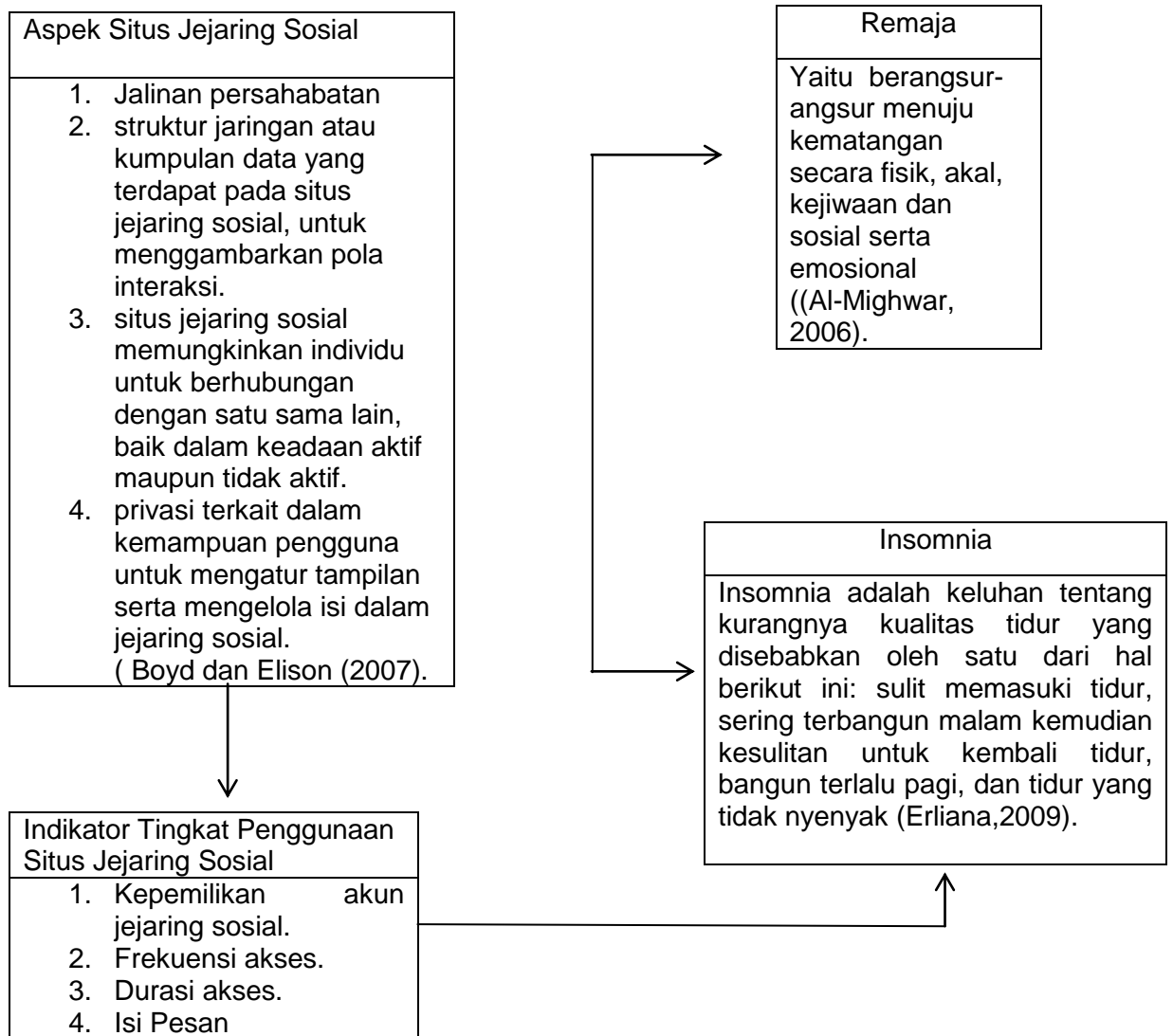
Penelitian ini mengambil populasi dari mahasiswa prodi pendidikan dokter yang dipilih sesuai kriteria yang telah ditentukan sebelumnya. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu *combined sampling* yang terdiri dari *purposive sampling* dan *incidental sampling*. Kriteria dalam *purposive sampling* meliputi mahasiswa S1 Fakultas Kedokteran UNS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai F-test = 20,784, $p < 0,05$, dan nilai R = 0,674. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima, yaitu ada hubungan yang signifikan antara kecanduan internet dan kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa S1 Fakultas Kedokteran UNS.

C. Kerangka Teori Penelitian

Menurut Notoadmojo (2010), kerangka teori merupakan suatu model yang menerangkan bagaimana hubungan suatu teori dengan Faktor –faktor yang penting dalam suatu penelitian.

Penelitian yang akan dilakukan adalah hubungan tingkat penggunaan situs jejaring sosial dengan kejadian insomnia pada remaja siswa kelas XI di SMA Negeri 14 Samarinda. Sehubungan dengan penelitian, variabel independen yang akan diteliti adalah tingkat penggunaan situs jejaring sosial dan variabel dependen dalam penelitian ini adalah kejadian insomnia pada remaja

siswakelas XI di SMA Negeri 14 Samarinda, maka kerangka konsep yang dibuat adalah sebagai berikut :



Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian

D. Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep penelitian adalah hubungan-hubungan antara konsep yang satu dengan konsep lainnya dari masalah yang

diteliti sesuai dengan apa yang telah diuraikan pada tinjauan pustaka (Notoatmodjo.2012)

Menurut Nursalam (2010) kerangka konsep berisikan semua variabel penelitian, adapun beberapa variabel yang terdapat pada penelitian ini sebagai berikut :

a) Variabel Independen (bebas)

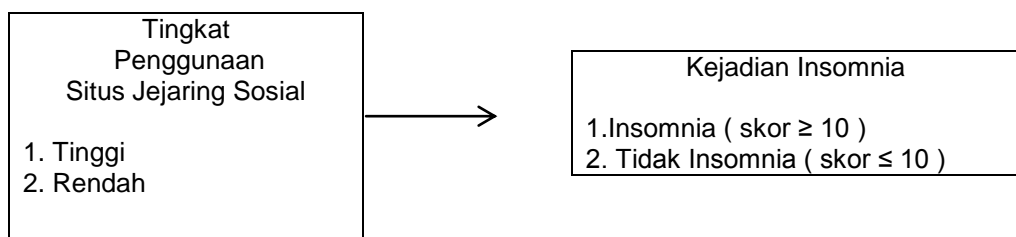
Variabel yang nilainya menentukan variabel lain. Variabel bebas biasanya dimanipulasi, di amati, dan diukur untuk diketahui hubungannya atau pengaruhnya terhadap variabel lain.

b) Variabel dependen (terkait)

Variabel yang nilainya ditentukan oleh variabel lain. Variabel terikat faktor yang diamati dan diukur untuk menentukan ada tidaknya hubungan atau pengaruh dari variabel bebas.


Variabel Independent

Variabel Dependent



Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian

Keterangan :

 = Area yang diteliti

= Arah Hubungan

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan anggapan dasar yang kemudian membuat suatu teori yang masih harus diuji kebenarannya. Hipotesis akan ditolak jika salah atau palsu dan akan diterima jika fakta-fakta membenarkannya (Arikunto,2010).

Hipotesis adalah jawaban sementara penelitian, patokan gugat, atau detail sementara, yang sebenarnya akan dibuktikan dalam penelitian ini (Notoatmojdo, 2010).

Menurut Suryabrata (2006) hipotesis terbagi menjadi 2 yaitu hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a).

1. Hipotesis nol (H_0)

Adalah hipotesis yang menyatakan tidak adanya saling hubungan antara dua variabel atau lebih, atau hipotesis yang menyatakan tidak adanya perbedaan antara kelompok lainnya.

Dalam penelitian ini H_0 adalah : tidak terdapat hubungan antara tingkat penggunaan situs jejaring sosial dengan kejadian insomnia pada remaja siswa kelas XI di SMA Negeri 14 Samarinda.

2. Hipotesis alternatif (H_a)

Menyatakan adanya saling hubungan antara dua variabel atau lebih, atau menyatakan adanya perbedaan dalam hal tertentu pada kelompok-kelompok yang berbeda.

Dalam penelitian ini Ha adalah : ada hubungan antara tingkat penggunaan situs jejaring sosial dengan kejadian insomnia pada remaja siswa kelas XI di SMA Negeri 14 Samarinda.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Pada bab ini, peneliti akan mengemukakan kesimpulan penelitian pembahasan “Hubungan tingkat penggunaan situs jejaring sosial dengan kejadian insomnia pada siswa kelas XI SMA Negeri 14 Samarinda” serta memberikan saran kepada beberapa pihak agar dapat dijadikan acuan untuk perkembangan keilmuan khususnya dibidang keperawatan.

1. Karakteristik responden

- a. Bahwa karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa responden dengan usia 16 tahun sebanyak 34 orang (42,0 %), responden yang berusia 17 tahun sebanyak 43 orang (53,1 %), kemudian responden yang berusia 18 tahun sebanyak 4 orang (4,9 %).
- b. Bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa responden laki-laki sebanyak 24 orang (29,4 %), responden perempuan sebanyak 57 orang (70,4 %).
- c. Bahwa karakteristik responden berdasarkan tempat tinggal menunjukkan bahwa responden yang bertempat tinggal dirumah sendiri (bersama orang tua) sebanyak 74

orang (91,4 %), dan responden yang bertempat tinggal di kos sebanyak 7 orang (8,6 %).

2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan tingkat penggunaan situs jejaring sosial rendah sebanyak 27 orang (33,3 %), dan responden dengan tingkat penggunaan situs jejaring sosial tinggi sebanyak 54 orang (66,7 %).
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang tidak mengalami insomnia sebanyak 32 orang (39,5 %) dan responden yang mengalami insomnia sebanyak 49 orang (60,5 %).
4. Ada hubungan yang bermakna antara tingkat penggunaan situs jejaring sosial dengan kejadian insomnia pada siswa kelas XI SMA Negeri 14 Samarinda Tahun 2015 dengan taraf signifikansi α 5 % dengan nilai P Value $0,005 < \alpha < 0,05$

B. Saran

Dalam penelitian ini ada beberapa saran yang dapat disampaikan dan kiranya dapat bermanfaat dalam peningkatan pelayanan keperawatan terhadap komunitas terutama pada :

1. Bagi Pelajar

Kepada siswa diharapkan untuk mengontrol tingkat penggunaan situs jejaring sosial sehingga dapat meminimalisir penggunaan yang berlebihan yang dapat mengurangi jumlah jam tidur yang akan berdampak negatif disekolah seperti

terlambat masuk ke sekolah, mengantuk dan kesulitan konsentrasi ketika saat pembelajaran di kelas dikarenakan adanya pola tidur yang mengganggu akibat terlalu lama dalam menggunakan situs jejaring sosial. Dan siswa diharapkan tidak berlebihan dalam menyikapi kemajuan teknologi yang dapat menyebabkan kecanduan jejaring sosial.

2. Bagi Keperawatan

Dengan adanya penelitian ini diharapkan agar perawat dapat membantu siswa dalam mengatasi masalah insomnia ini dengan terapi yang dapat mengurangi gangguan tidur pada siswa. Dan diharapkan perawat dapat membantu melakukan penyuluhan ke siswa tentang akibat negatif yang dapat ditimbulkan apabila terlalu berlebihan dalam menggunakan situs jejaring sosial yang tentunya dapat berdampak pada kesehatan dan prestasi akademik siswa di sekolah.

3. Bagi Instansi terkait

Bagi sekolah sendiri seharusnya sudah mempunyai pelayanan konseling di sekolah agar remaja yang mempunyai masalah dalam tidurnya dapat berkonsultasi langsung untuk menemukan solusi yang tepat atas permasalahannya, konseling yang bisa menjadi konselor komunitas dan kesehatan remaja.

4. Bagi Institusi

Bagi institusi penelitian ini dapat menjadi tambahan ilmu bagi keperawatan, agar institusi lebih banyak membahas masalah yang banyak terdapat dikomunitas salah satunya yaitu masalah tingkat penggunaan situs jejaring sosial dan kejadian insomnia pada remaja agar saat terjun kelapangan dapat mengetahui dan memberikan lebih banyak informasi dalam hal tersebut.

5. Bagi Peneliti Terkait

Bagi peneliti-peneliti yang akan datang yang akan melakukan penelitian serupa diharapkan untuk lebih menyempurnakan penelitian ini. Peneliti disini hanya meninjau hubungan saja , sehingga bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengadakan penelitian sejenis atau dengan topik yang sama dapat melihat faktor apa sajakah yang dapat mempengaruhi insomnia dan bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan responden yang lebih banyak lagi dan mencakup setiap kelas agar dapat terlihat dengan jelas bagaimana hubungan tingkat penggunaan situs jejaring sosial dengan kejadian insomnia pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Hajaj, Q. M.I. (2014). *Pengaruh Dzikir Menjelang Tidur Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia Di Panti Tresna Werdha Budi Mulia 01 Jakarta Timur*, Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.

Alimul, (2012). *Konsep Insomnia*. (<http://repository.usu.ac.id> Di akses pada tanggal 15 Desember 2016).

Al-Mighwar, M. (2006). *Psikologi Remaja : Petunjuk bagi Guru dan Orang Tua*. Bandung : Pustaka Setia.

Amelia, Ayu, 2013. *Makalah Media Sosial*. Ayuamelia12.blogspot.co.id. Diakses pada tanggal 7 Juli 2017.

APJII, 2014, *Pengguna internet di Indonesia*, <http://tekno.kompas.com> , diakses tanggal 24 Oktober 2016.

Asmadi, (2008). *Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta : Salemba Medik.

Ariani, M. (2013). *Hubungan Tingkat Penggunaan Jejaring Sosial Terhadap Kualitas Tidur Remaja Di SMAN 3 SIAK*. Jurnal, Siak, Universitas Siak.

Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.

_____ (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.

Boyd, M Dana. Ellison, B Nicole. (2007). *Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship*. Journal of Computer-Mediated Communication.

_____ (2007). *Jejaring Sosial*. (library.binus.ac.id) Di akses pada tanggal 16 Desember 2016).

Dewi. (2011). *Hubungan antara kecanduan internet dan kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa S1 FK UNS yang sedang skripsi*, tidak dipublikasikan , Surakarta, Universitas Sebelas Maret, Surakarta.

Dahlan, Sopiudin (2011) *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan*, Jakarta : Salemba Medika.

Fatimah (2016). *Hubungan Tingkat Kecemasan Sebelum Praktik Klinik Di Rumah Sakit Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa DIII Keperawatan Semester II Stikes Muhammadiyah Samarinda*. Skripsi, tidak dipublikasikan, Samarinda, STIKES Muhammadiyah Samarinda.

Fatmasari. M (2009). *Perbedaan Proporsi Kejadian Insomnia Pada Kelompok Remaja, Dewasa, dan Lansia Di RW I Bener Ngrampal Sragen* Skripsi, Surakarta, UNIVERSITAS SEBELAS MARET SURAKARTA.

Firman dan Ngaziz, (2012) . *Pengguna Internet Mulai Bosan Media Sosial*, <http://m.viva.co.id> . Diakses pada tanggal 5 februari 2017.

Gatot,S. (2014). *Siaran Pers Tentang Riset Kominfo Dan Unicef Mengenai Perilaku Anak Dan Remaja Dalam Menggunakan Internet*. Pusat Data Dan Sarana Informatika Kementerian Komunikasi Dan Informatika. (<http://kominfo.go.id>). Diakses pada tanggal 29 September 2016.

Hanjani , Febyuka. (2013). *Peningkatan Kebutuhan akan Media Sosial Pada Remaja, Salah Siapa?. Personal Growth, Conseling and Development Center*.(<http://www.personalgrowth.co.id/en/journalviewarticle.php?id=91>). Diakses Pada tanggal 2 Oktober 2016.

Harti (2015). *Pengaruh Tingkat Keaktifan Penggunaan Jejaring Sosial Terhadap Perilaku Konsumtif Siswa SMAN 9 Surabaya Dalam Berbelanja Online*. Jurnal, Surabaya, Universitas Negeri Surabaya.

Hasan (2008). *Pokok-pokok Materi Statistik*. Jakarta: Bumi Aksara.

Hidayat (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia : Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba.

_____ (2010). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.

Kaplan (2007) , Penyebab insomnia (<http://burhansx.blogspot.co.id/2011/04/insomnia.html>) diakses pada tanggal 27 November 2016)

Hutahaeen, N. Br. (2012). *Hubungan Penggunaan Situs Jejaring Sosial Terhadap Hasil Belajar Fisika Siswa Kelas XII IPA SMA Di Kota Medan Tahun Ajaran 2012/2013*. Skripsi, Universitas Negeri Medan.

Judhitha, C (2011). *Hubungan Penggunaan Situs Jejaring Sosial Facebook Terhadap Perilaku Remaja Di Kota Makassar*. Makassar. Jurnal.

Kementerian Komunikasi Informatika RI (2015). Pengguna Internet di Indonesia(<https://kominfo.go.id>) , diakses pada tanggal 30 November 2016).

Kiayi, S. (2015). *Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMA Negeri 1 TELAGA KABUPATEN GORONTALO*. Jurnal. Jurusan Ilmu Keperawatan FIKK UNG.

Maentiningasih, Desiani. (2008). *Hubungan antara secure attachment dengan motivasi berprestasi pada remaja* (<http://www.gunadarma.ac.id>) . Diakses pada tanggal 8 Oktober 2016.

Mubarak & Chahyatin. (2007). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia Teori & Aplikasi dalam Praktik*, Jakarta : EGC.

Muntokiyah, (2015) *Hubungan Tingkat Aktifitas Pengguna Jejaring Sosial dan Game Online dengan Inferioritas*. Thesis, Yogyakarta, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Notoatmodjo, (2010). *Metedologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.

Nursalam. (2008). *Pendekatan Praktis Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta : Info Media.

Papalia, D.E, dkk. (2009). *Human Development : Perkembangan Manusia (Buku 2 edisi 10)*.Jakarta : Salemba Humanika.

Purba, (2013), *Pengaruh Jejaring Sosial (Facebook) terhadap perilaku manusia*. KTI. Fakultas Ilmu Komputer Dan Teknologi Informasi.

Pramudawardani (2016). *Pengaruh Intensitas Penggunaan Jejaring Sosial Facebook dan Twitter Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Pendidikan IPS*. Jurnal, Yogyakarta, Universitas Negeri Yogyakarta.

Remaja dengan Insomnia ,[http://asmianifawziah.blogspot.co. id](http://asmianifawziah.blogspot.co.id), diakses pada tanggal 20 November 2016.

Riduan. (2010). *Dasar-dasar Statistika*. Bandung : ALFABETA.

Ridhota, 2016, *Dampak negatif Penggunaan jejaring sosial*, <https://ridhota.wordpress.com>. Diakses pada tanggal 27 November 2016.

Riyanto, A. (2011). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika.

Santrock, J.W. 2007. *Psikologi Pendidikan (edisi kedua)*. (Penerj. Tri Wibowo B.S). Jakarta: Kencana.

Sarwono, J. (2006). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Subandi, (2008) . (<http://eprints.ums.ac.id>). Di akses pada tanggal 02 Desember 2016).

Sugiyono, (2007). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.

_____ (2010). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.

Sumanto .(2014). *Teori dan Aplikasi Metode Penelitian*. Yogyakarta : CAPS.

Syamsoedin, W.K.P (2015). *Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado*. jurnal, Manado, Universitas Ram Ratulangi Manado.

Tarwonto & Martonah. (2006). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Edisi Ke-3. Jakarta : Salemba Medika.

Turana Y, 2007, Gangguan Tidur: Insomnia, (<http://medikaholistik.com>) diakses tanggal 28 Oktober 2016.

Wasis. (2008). *Pedoman Riset Praktis Untuk Profesi Perawat*. Jakarta : ECG.

Widya, G. (2011). *Mengatasi Insomnia*. Yogyakarta: Katahati.

Wong, D. L2. (2009). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik Wong* (edisi ke-6). Agus Sutarna, Neti Juniarti, H. Y. Kuncara, dan Egi Komara Yudha (penterjemah). Jakarta: EGC.

Yudha, P. N (2015). *Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di S1 Keperawatan Semester VIII Stikes Muhammadiyah Samarinda*. Skripsi tidak dipublikasikan , Samarinda, STIKES Muhammadiyah Samarinda.