

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Landasan Teori**

##### **1. 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 (Irmawaty, 2017).

Insomnia adalah salah satu gangguan tidur, kesulitan menjaga pola tidur dan memiliki kualitas tidur yang sangat buruk yang dialami individu. Insomnia akut terjadi kurang dari 4 minggu dan dapat dikaitkan dengan penyebab yang spesifik, sedangkan insomnia kronis terjadi kurang lebih selama 6 bulan dan tidak mudah ditemukan penyebabnya (Sawitri, 2020).

Insomnia adalah gangguan tidur yang menyebabkan penderitanya sulit tidur, atau tidak cukup tidur, meskipun terdapat cukup waktu untuk melakukannya. Gangguan tersebut menyebabkan kondisi penderita tidak prima untuk melakukan aktivitas keesokan harinya (Huda, 2020).

## **b. Penyebab Insomnia**

Penyebab umum insomnia terdiri dari:

### a) Sulit jatuh tidur

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

### b) Sulit tetap tidur

#### 1) Kondisi medis

*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 ketuaan.

#### 3) Kondisi psikiatrik atau lingkungan

##### a. Depresi

Depresi adalah keadaan seseorang sedang emosi atau merasa sedih, murung, motivasi menurun ataupun tidak bahagia dan kehilangan semangat untuk hidup.

b. Perubahan lingkungan.

Lingkungan dapat mendukung atau menghambat tidur, temperatur lingkungan yang tidak nyaman dan ventilasi yang kurang akan berpengaruh terhadap tidur. Penerangan ruangan juga menjadi faktor lain yang berpengaruh terhadap tidur, seseorang yang terbiasa tidur dengan ruangan yang gelap akan mengalami kesulitan jika harus tidur pada ruangan yang terang.

c. Gangguan tidur irama sirkadian

Yaitu ketidak sejaran antara priode tidur yang diinginkan dan yang sesungguhnya. Contohnya ingin tidurnya jam 22:00 namun bisa tidurnya jam 00:00 WIB.

d. Pola tidur yang tidak konsisten

Seseorang yang terlalu sering begadang dengan menggunakan media sosial akan menjadi kebiasaan dan menyebabkan seseorang susah tidur sehingga pola tidurnya tidak terpenuhi.

e. Tidur siang terlalu lama.

Tidur di siang hari meskipun singkat bisa menjadi penyebab insomnia. Sebagian orang memang bisa terbantu untuk merasakan tidur yang berkualitas di malam harinya. Namun sayangnya tidur siang juga membuat sebagian orang lainnya kesulitan untuk tidur di malam hari. Oleh karena itu, jam tidur siang yang dianjurkan hanya selama 20 hingga 30 menit

saja. Jika lebih dari itu, maka bisa memicu insomnia atau membuat kepalamu pusing.

f. Gangguan stress *pasca traumatic*.

Gangguan mental yang muncul setelah seseorang mengalami atau menyaksikan peristiwa yang tidak menyenangkan. Seseorang merasakan kecemasan yang membuat penderitanya teringat pada kejadian traumatis. Peristiwa traumatis yang dapat memicu antara lain tragedai kecelakaan, bencana alam, dan pelecehan seksual.

g. Skizofrenia

Skizofrenia adalah gangguan mental yang terjadi dalam jangka panjang. Gangguan ini menyebabkan penderitanya mengalami halusinasi, delusi atau waham, kekacauan berpikir, dan perubahan perilaku. Gejala tersebut merupakan gejala dari psikosis, yaitu kondisi di mana penderitanya kesulitan membedakan kenyataan dengan pikirannya sendiri (Irmawaty, 2017).

**c. Jenis-jenis Insomnia**

Insomnia ada 3 jenis, yaitu:

a. Transient insomnia

Biasanya penderita transient insomnia adalah termasuk orang yang tidur secara normal, biasanya disebabkan oleh stress. Pemicu utama penyakit akut, penyakit bedah, cuaca ekstrim, kehilangan

orang yang disayang, perjalanan jauh dan adanya masalah dalam pekerjaan.

b. Short trem insomnia

Biasanya mereka yang mengalami ini adalah stress situasional. Misalnya seperti kehilangan pekerjaan, kehilangan orang yang disayang, isolasi diri. Biasanya insomnia ini bertahan sampai 3 minggu dan kembali seperti normal lagi.

c. Long trem insomnia (Insomnia Jangka Panjang)

Insomnia ini termasuk serius, insomnia jenis ini merupakan insomnia kronis yang biasanya yang menyertai penyakit psikiatrik atau penyakit fisik yang berat. Insomnia jangka panjang terjadi lebih dari 4 minggu, untuk mengobati jenis insomnia ini butuh pemeriksaan fisik dan psikiatrik yang komprehensif (Sawitri, 2020).

**d. Tingkat Insomnia**

Insomnia dimasukan dalam golongan *disorder initiating and maintaining sleep* (dims), diklarifikasi menjadi 2 golongan yaitu :

a. Insomnia primer

Pada insomnia primer belum diketahui pasti penyebabnya. Sehingga pengobatannya berlangsung lama dan kronis. Jenis insomnia ini menyebabkan kecemasan dan depresi. Sehingga menyebabkan sulitnya untuk tidur, golongan ini rentan memiliki gangguan psikiatris khususnya depresi ringan hingga berat.

Sebagian penderita yang lain pecandu alkohol dan narkotika, sehingga dilakukan penanganan khusus.

b. Insomnia sekunder

Insomnia sekunder dapat dipastikan krna adanya penyakit fisik dan penyakit kejiwaan. Pengobatan ini relatif lebih mudah, cari faktor penyebab utama untuk disembuhkan terlebih dahulu.

Faktor sekunder bisa dibedakan sebagai berikut :

1) Insomnia sementara (*Transient insomnia*)

Insomnia sementara terjadi pada seseorang yang tergolong tidur normal, namun terjadinya stress dan tegangan. Biasanya susah beradaptasi di tempat yang baru sehingga membuat tidak nyaman.

2) Insomnia jangka pendek (*Short-trem insomia*)

Insomnia jangka pendek terjadi karena penyakit fisik. Misalnya seperti batuk, demam, dan stress situasional (misalnya seperti adanya kematian orang yang disayang).

3) Insomnia kronik (*Long-trem insomnia*)

Insomnia kronik kesulitan tidur biasanya terjadi sebulan atau lebih (Sawitri, 2020).

e. **Tanda-tanda Insomnia**

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

(Widya, 2011).

#### **f. Gejala Insomnia**

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, penggunaan medsos dalam waktu lama akan membuat jam tidur berkurang.

2) Tidur tidak nyenyak.

Gejala ini mengacu pada kualitas tidur, kebanyakan dari subjek normal tidurnya dalam, akan tetapi jika setiap malam menggunakan media sosial dalam waktu yang lama maka mengakibatkan tidur dangkal.

3) Sulit untuk masuk tidur.

Orang normal biasanya dapat jatuh tidur dalam waktu 5 sampai 15 menit, namun para pengguna media sosial biasanya lebih lama dari 15 menit bahkan kadang sampai 30 menit.

4) 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 dan melanjutkan menggunakan media sosial seperti instagram.

5) Perasaan tidak segar di pagi hari.

Pada orang normal merasa segar setelah tidur di malam hari, sedangkan pada penderita insomnia seperti pengguna media sosial dalam waktu lama biasanya bangun tidur tidak segar atau lesu, hal ini disebabkan karena kebutuhan tidur yang kurang dari 8 jam (Dewi, 2011).

#### **g. 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 mengindiksi 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, 2013).

#### **h. Skala Pengukuran Insomnia**

Skala pengukuran insomnia menggunakan alat ukur Studi Psikiatri Biologi Jakarta-*Insomnia Rating Scale* (KSPBJ-IRS) dalam (UMY, 2016). Kuisisioner ini terdiri dari 11 pertanyaan, mencakup 3 pertanyaan

tahapan tidur, 4 pertanyaan akibat insomnia, dan 4 pertanyaan tanda dan gejala. Kuisisioner ini menggunakan skala ordinal yaitu jawaban diberi nilai 1,2,3,4. Dimana jumlah total dapat dikategorikan sebagai berikut:

- 1) Tidak insomnia 11-19
- 2) Insomnia ringan dengan skor 20-27
- 3) Insomnia sedang dengan skor 28-36
- 4) Insomnia berat dengan skor 37-44

## **2. Konsep Media Sosial**

### **a. Definisi Media Sosial**

Media sosial merupakan sebuah istilah yang menggambarkan bermacam-macam teknologi yang digunakan untuk mengikat orang-orang ke dalam suatu kolaborasi, saling bertukar informasi, dan berinteraksi melalui isi pesan yang berbasis web. Kemudian setiap para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi membuat *web page* pribadi, kemudian terhubung dengan teman-teman untuk berbagi informasi dan berkomunikasi (Luas et al., 2019).

Media sosial (*social media*) adalah media yang berupa situs dan aplikasi yang melibatkan teknologi berbasis internet, kemudian bisa terhubung dengan teman-teman untuk berbagi informasi dan berkomunikasi. Media sosial terbesar antara lain Instagram, Youtube, Facebook, Line, Twiter, Whatsaap, dan Twitter dll. Media seperti televisi, radio, majalah dan koran digolongkan menjadi media lama/ *oldmedia*, dan media internet

yang mengandung muatan interaktif digolongkan sebagai media baru. Sehingga pengistilahan ini bukan lah berarti kemudian media lama menjadi hilang digantikan media baru, namun ini merupakan pengistilahan untuk menggambarkan karakteristik yang muncul saja (Sawitri, 2020).

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 (Irmawaty 2017).

Durasi pada penggunaan media sosial orang Indonesia menurut sosial Asosiasi Penyelenggara Internet Indonesia (APJII), adalah enam jam perhari dan 76,67% orang Indonesia mengakses internet 3 kali dalam 1 jam perhari. Menurut Penelitian University of Oxford yang mengatakan mengenai durasi ideal untuk melakukan aktivitas online dalam sehari adalah 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit. Jika lebih dari 4 jam 17 menit, maka gadget dianggap mampu mengganggu kinerja otak (Hepilita yohana, aprililian agripina, 2015).

## **b. Karakteristik Media Sosial**

Media sosial memiliki karakteristik sebagai berikut:

### 1) Jaringan (*network*)

Media sosial membentuk jaringan diantara penggunanya. Tidak peduli apakah di dunia nyata para pengguna saling mengenal satu sama lain atau tidak, kehadiran media sosial telah menjadi medium bagi pengguna media sosial agar terhubung secara teknologi. Pada saat ini media sosial bukanlah hanya sebuah alat, internet membuat media sosial berkontribusi terhadap munculnya ikatan sosial dan nilai-nilai di dalam masyarakat virtual.

### 2) Informasi (*information*)

Informasi merupakan salah satu hal yang paling penting di dalam media sosial. Informasi menjadi komoditas yang dikonsumsi oleh para pengguna media sosial, di dalam media sosial para penggunanya memproduksi, menukar dan mengkonsumsi informasi, hal ini yang membuat informasi merupakan komoditas yang sangat bernilai. Informasilah yang membuat media sosial itu menarik, industri media sosial menggunakan informasi sebagai sumber daya, oleh karena itu informasi menjadi salah satu fungsi utama dari media sosial.

### 3) Arsip (*archive*).

Setiap informasi yang diunggah kedalam media sosial tidak hilang begitu saja, informasi akan selalu tersimpan dan bisa diakses dengan mudah. Saat seseorang mengikuti (*mem-follow*) orang lain di akun

media sosialnya, ia bisa mengakses data dari orang yang diikuti tersebut, mulai dari data pribadi, lokasi mana yang sudah pernah dikunjungi, kumpulan koleksi foto pribadi, dan masih banyak lagi. “Teknologi online telah membuka kemungkinan-kemungkinan baru dari penyimpanan gambar (bergerak atau diam), suara juga teks yang secara meningkat dapat diakses secara massal dan dari mana pun, kondisi ini terjadi karena pengguna hanya memerlukan sedikit pengetahuan teknis untuk menggunakannya”.

#### 4) Interaksi (*interactivity*)

Media sosial dibangun bukan hanya dengan sekedar memperluas jaringan pertemanan semata, tetapi juga dibangun dengan interaksi antar pengguna yang aktif di akun media sosialnya. Interaksi di media sosial bisa berupa saling mengomentari status atau foto, memberi tanda suka (like) dan masih banyak lagi. Proses interaksi di media sosial juga bisa menjadi pembeda antara media lama (*old media*) dengan media baru (*new media*), dalam media lama para khalayak media merupakan khalayak yang cenderung pasif dan kebanyakan tidak mengetahui satu dengan lainnya, sementara di media baru khalayak media bisa saling berinteraksi, baik diantara sesama pembaca maupun dengan produser konten media.

#### 5) Simulasi sosial (*simulation of society*)

Simulasi bahwa kesadaran akan yang real dibenak khalayak semakin berkurang dan tergantikan dengan realitas semu. Pengguna media

sosial seakan tidak bisa lagi membedakan antara yang nyata dengan yang ada di layar smartphone mereka. Realitas yang ada di media sosial adalah ilusi, bukan cerminan dari realitas atau kehidupan nyata. Sebagai contoh, identitas seseorang di media sosial bisa berubah-ubah, di media sosial seseorang bisa menjadi siapa saja, bahkan bisa menjadi pribadi yang jauh berbeda dengan identitas aslinya di kehidupan nyata, seperti pertukaran jenis kelamin, foto profil, tempat tinggal, bahkan sampai perubahan status perkawinan.

6) Konten oleh pengguna (*user-generated content*)

Dalam media sosial, konten merupakan milik dan berdasarkan kontribusi pengguna sepenuhnya. Di media sosial memiliki budaya bahwa pengguna memiliki kebebasan dan keleluasaan dalam berpartisipasi. Hal ini berbeda dengan media lama atau media tradisional bahwa khalayak hanya merupakan penerima dan objek yang pasif. Di media sosial pengguna tidak hanya memproduksi konten, tetapi juga bisa mengonsumsi konten yang diproduksi oleh pengguna lain.

7) Penyebaran (*share/sharing*)

Khalayak aktif menyebarkan konten atau informasi sekaligus mengembangkannya. Upaya menyebarkan konten atau informasi baik itu milik sendiri maupun milik orang lain sudah menjadi seperti kebiasaan digital bagi pengguna media sosial. Namun ada yang harus diperhatikan oleh pengguna dalam menyebarkan suatu konten, yaitu

tentang aspek hukum, politik, maupun budaya atau kebiasaan suatu kelompok, pengguna harus memilah-milah konten mana yang merupakan berita benar dan mana yang bohong, karena tidak sedikit pengguna media sosial yang harus menanggung konsekuensi akibat dari konten yang mereka sebarkan (Ulfa, 2019).

### **c. Jenis Media Sosial**

#### **1) Instagram**

Salah satu jenis dari media sosial yang banyak digunakan pada saat ini adalah Instagram. Instagram adalah aplikasi berbagi foto yang memungkinkan pengguna mengambil foto, menerapkan filter digital dan membagikannya ke berbagai layanan jejaring sosial lainnya, termasuk pemilik Instagram sendiri. Nama Instagram berasal dari kata “instan”, sedangkan “gram” berasal dari kata “telegram”, dimana cara kerja telegram sendiri adalah untuk mengirimkan informasi kepada orang lain secepat mungkin. 13 sistem pertemanan di Instagram menggunakan istilah pengikut (*follower*) dan mengikuti (*following*). Setiap pengguna yang telah menjadi pengikut dan diikuti dapat saling berinteraksi misalnya dengan mengomentari unggahan, menyukai (*like*), dan berkomunikasi secara pribadi di fitur DM (*Direct Message*).

Menurut wikipedia Instagram (juga disebut IG atau Insta) adalah sebuah aplikasi berbagi foto dan video yang memungkinkan pengguna

mengambil foto, mengambil video, menerapkan filter digital, dan membagikannya ke berbagai layanan jejaring sosial, termasuk milik Instagram sendiri (Selvia, 2021).

Instagram adalah aplikasi layanan berbagi foto yang memungkinkan pengguna untuk berfoto dan memberi filter lalu menyebarkannya di jejaring sosial. Instagram merupakan salah satu media sosial yang sedang banyak digunakan oleh pengguna smartphone saat ini. Banyak pengguna Instagram yang bertujuan untuk berkomunikasi melalui media sosial Instagram, salah satunya adalah untuk memenuhi melakukan upload foto atau mengirim *chatting* yang mereka lakukan kesesama pengguna Instagram (Pahlawan, 2018).

Fungsi Instagram juga dapat mengirimkan informasi kepada orang lain berupa foto, video dan keterangan atau caption dengan cepat dengan menggunakan jaringan internet, sehingga informasi yang dikirimkan bisa diterima dalam waktu yang cepat. Oleh karena itu, Instagram berasal dari kata instan-telegram. Sistem sosial di dalam Instagram adalah dengan mengikuti akun pengguna lain, atau memiliki pengikut atau teman di akun Instagram miliknya. Instagram memiliki banyak fungsi, diantaranya adalah untuk mencari informasi berita terupdate, informasi hiburan, fashion, review tempat berkumpul yang sedang hits dikalangan anak muda, untuk mencari inspirasi, dan masih banyak lagi. Oleh karena itu, instagram adalah salah satu

aplikasi media sosial yang sangat digemari oleh masyarakat khususnya remaja (Ulfa, 2019).

Aplikasi dari Instagram yang memungkinkan pengguna berbagi video yang lebih panjang atau Langsung, remaja gunakan Instagram untuk merayakan pencapaian besar, bagikan momen sehari-hari, tetap berhubungan teman dan keluarga, bangun komunitas mendukung dan bertemu orang lain. Secara default, Memposting di Instagram itu mudah dengan mengambil file gambar atau video hingga 60 detik dan memiliki opsi untuk menyesuaikannya dengan fitur-fitur yang ada di dalam aplikasi instagram. Instagram dapat mengambil foto dan mengubahnya menggunakan filter. Pertumbuhan pesat dalam jumlah pengguna dan unggahan sejak diluncurkan pada Oktober 2010. Terlepas dari kenyataan bahwa ini adalah aplikasi pengambilan dan berbagi foto yang paling populer, itu telah menarik perhatian yang relatif kurang dari komunitas penelitian (Ulfa, 2019).

#### a) Fitur-Fitur Instagram

Instagram adalah sebuah aplikasi berbagi foto dan mengambil gambar atau foto yang menerapkan filter digital untuk mengubah tampilan efek foto, dan membagikannya ke berbagai layanan media sosial, termasuk milik Instagram sendiri. Instagram memiliki lima menu utama yang semuanya terletak dibagian bawah (Atmoko, 2012) yaitu sebagai berikut:

➤ Home Page

Home page adalah halaman utama yang menampilkan (timeline) foto-foto terbaru dari sesama pengguna yang telah diikuti. Cara melihat foto yaitu hanya dengan menggeser layar dari bawah ke atas seperti saat scroll mouse di komputer. Kurang lebih 30 foto terbaru dimuat saat pengguna mengakses aplikasi, Instagram hanya membatasi foto-foto terbaru.

➤ Comments

Sebagai layanan jejaring sosial Instagram menyediakan fitur komentar, fotofoto yang ada di Instagram dapat dikomentar di kolom komentar. Caranya tekan ikon bertanda balon komentar di bawah foto, kemudian ditulis kesan-kesan mengenai foto pada kotak yang disediakan setelah itu tekan tombol send.

➤ Explore

Explore merupakan tampilan dari foto-foto populer yang paling banyak disukai para pengguna Instagram. Instagram menggunakan algoritma rahasia untuk menentukan foto mana yang dimasukkan ke dalam explore feed.

➤ Profil

Profil pengguna dapat mengetahui secara detail mengenai informasi pengguna, baik itu dari pengguna maupun sesama pengguna yang lainnya. Halaman profil bisa diakses melalui ikon kartu nama di menu utama bagian paling kanan. Fitur ini

menampilkan jumlah foto yang telah diupload, jumlah follower dan jumlah following.

➤ News Feed

New feed merupakan Fitur yang menampilkan notifikasi terhadap berbagai aktivitas yang dilakukan oleh pengguna Instagram. News feed memiliki dua jenis tab yaitu “Following” dan “News”. Tab “following” menampilkan aktivitas terbaru pada user yang telah pengguna follow, maka tab “news” menampilkan notifikasi terbaru terhadap aktivitas para pengguna Instagram terhadap foto pengguna, memberikan komentar atau follow maka pemberitahuan tersebut akan muncul di tab ini

Menurut (Atmoko, 2012) ada beberapa bagian yang sebaiknya diisi agar foto yang di unggah lebih mempunyai makna informasi, bagian-bagian tersebut yaitu :

➤ Judul

Judul atau caption foto bersifat untuk memperkuat karakter atau pesan yang ingin disampaikan pada pengguna tersebut.

➤ Hashtag

Hashtag adalah symbol bertanda pagar (#), fitur pagar ini sangatlah penting karena sangat memudahkan pengguna untuk menemukan foto-foto di Instagram dengan hashtag tertentu.

➤ Lokasi Fitur lokasi adalah fitur yang menampilkan lokasi dimana pengguna mengambilnya. Meski Instagram disebut layanan photo sharing, tetapi Instagram juga merupakan jejaring sosial. Karena pengguna bisa berinteraksi dengan sesama pengguna. Ada beberapa aktivitas yang dapat dilakukan di Instagram, yaitu sebagai berikut :

❖ Follow

Follow adalah pengikut, dari pengguna Instagram pengguna satu agar mengikuti atau berteman dengan pengguna lain yang menggunakan Instagram.

❖ Like

Like adalah suatu ikon dimana pengguna dapat menyukai gambar ataupun foto pada Instagram, dengan cara menekan tombol like dibagian bawah caption yang bersebelahan dengan komentar. Kedua, dengan double tap (mengetuk dua kali) pada foto yang disukai.

❖ Komentar

Komentar adalah aktivitas dalam memberikan pikirannya melalui katakata, pengguna bebas memberikan komentar apapun terhadap foto, baik itu saran, pujian atau kritikan.

❖ Mentions

Fitur ini adalah untuk menambah pengguna lain, caranya dengan menambah tanda arroba (@) dan memasukan akun instagram dari pengguna tersebut.

Sistem sosial di dalam Instagram adalah dengan mengikuti akun pengguna lain, atau memiliki pengikut atau teman di akun Instagram miliknya. Instagram memiliki banyak fungsi, diantaranya adalah untuk mencari informasi berita terupdate, informasi hiburan, fashion, review tempat berkumpul yang sedang hits dikalangan anak muda, untuk mencari inspirasi, dan masih banyak lagi. Oleh karena itu, Instagram adalah salah satu aplikasi media sosial yang sangat digemari oleh banyak orang khususnya pada siswa. Adapun manfaat, keunggulan dan kelemahan Instagram adalah sebagai berikut berdasarkan (Ulfa, 2019).

#### b) Manfaat Instagram

Instagram dapat menjadi tempat untuk menemukan berbagai macam informasi dan berita, hiburan, promosi produk, hingga kegiatan sehari-hari orang lain. Instagram juga dapat menjadi wadah untuk mendapatkan eksistensi bagi orang yang menggunakannya. Memposting foto dan video mereka dapat membagikan informasi kepada pengguna lain, baik itu teman lama maupun teman baru.

#### c) Keunggulan dan kelemahan Instagram

Berikut beberapa keunggulan dan kelemahan Instagram:

##### ➤ Keunggulan Instagram

- ❖ Memperluas jaringan pertemanan

- ❖ Menyimpan momen berupa foto dan video pada galeri akun pengguna
  - ❖ Adanya layanan lokasi dan waktu yaitu untuk menunjukkan tempat dimana dan kapan foto atau video diambil
  - ❖ Menjadi sarana beriklan
  - ❖ Menjadi sarana untuk menunjukkan eksistensi diri
- Kelemahan Instagram
- ❖ Menjadi tempat ajang unjuk diri oleh sebagian orang
  - ❖ Menampilkan informasi yang sangat beragam dan bisa jadi sebagian informasi tersebut menjadi tidak pantas untuk dilihat oleh remaja dan anak-anak.

## 2) Youtube

Youtube mempunyai pengertian sebagai situs media digital (video) yang dapat di download, diunggah, serta dibagikan (*share*) di seluruh penjuru negeri. Youtube merupakan situs sosial media yang sering dipakai serta fenomenal dikalangan masyarakat. Masyarakat menggunakan youtube baik dalam melihat berita terkini, mencari informasi, bahkan untuk hiburan seperti menonton film, mendengarkan lagu atau menonton berbagai tutorial. Youtube ialah sebuah basis data berisi konten video yang populer di media sosial serta penyedia beragam informasi yang sangat membantu (Ulfa, 2019).

### 3. Facebook

Situs jejaring Facebook merupakan salah satu situs jejaring paling populer di Indonesia, di mana Indonesia merupakan negara pengguna Facebook (FB) terbesar kedua di dunia setelah Amerika Serikat (AS). Berdasarkan hal itu maka Facebook bisa dijadikan strategi alternatif dalam permasalahan mengontrol dan memberikan pemahaman yang sesuai atau memberikan pengayaan pada para peserta pembelajaran jarak jauh. Adapun fitur-fitur Facebook yang dapat digunakan sebagai media pembelajaran adalah :

- a) Wall Facebook, fitur ini bisa digunakan sebagai papan informasi.
- b) Facebook *note*, fitur ini bisa digunakan untuk membuat tulisan singkat atau handout perkuliahan.
- c) Fitur *chatting*, fitur ini bisa digunakan untuk mengobrol langsung dengan sesama pengguna Facebook lainnya yang telah menjadi teman, selain itu bisa menjadi media diskusi online.
- d) Facebook group, fitur ini bisa digunakan untuk komunitas peserta didik, kajian-kajian keilmuan, study club, dan mengontrol jumlah siswa/pelajar yang mengikuti perkuliahan atau pembelajaran secara distance learning.
- e) Facebook quiz, dalam fitur atau fasilitas ini, bisa dioptimalkan oleh guru atau peserta didik untuk latihan materi untuk evaluasi pembelajaran lewat quiz online yang interaktif.

f) Facebook share, fitur ini bisa digunakan untuk men-share materi (tulisan singkat, link, gambar, video dsb).

### 3) Twitter

Layanan sosial yang memungkinkan penggunaannya untuk mengirim dan membaca pesan berbasis teks hingga 140 [karakter](#) akan tetapi pada tanggal 07 November 2017 bertambah hingga 280 karakter yang dikenal dengan sebutan kicauan (*tweet*). Twitter didirikan pada bulan Maret 2006 oleh [Jack Dorsey](#), dan situs jejaring sosialnya diluncurkan pada bulan Juli. Sejak diluncurkan, Twitter telah menjadi salah satu dari sepuluh situs yang paling sering dikunjungi di [Internet](#), dan dijuluki dengan "[pesan singkat](#) dari Internet." Di Twitter, pengguna tak terdaftar hanya bisa membaca kicauan, sedangkan pengguna terdaftar bisa menulis kicauan melalui [antar muka](#) situs web, pesan singkat (SMS), atau melalui berbagai [aplikasi](#) untuk [perangkat seluler](#).

Twitter dimiliki dan dioperasikan oleh Twitter, Inc, yang berbasis di [San Francisco](#), dengan kantor dan peladen tambahan terdapat di [New York City](#), [Boston](#), dan [San Antonio](#). Hingga Mei 2015, Twitter telah memiliki lebih dari 500 juta pengguna, 302 juta di antaranya adalah pengguna aktif.

### 4) Line

Line adalah sebuah aplikasi [pengirim pesan instan](#) gratis yang dapat digunakan pada berbagai platform seperti [telepon cerdas](#), [tablet](#),

dan [komputer](#). LINE difungsikan dengan menggunakan jaringan internet sehingga pengguna LINE dapat melakukan aktivitas seperti mengirim pesan teks, mengirim gambar, video, pesan suara, dan lain lain. LINE diklaim sebagai aplikasi pengirim pesan instan terlaris. LINE menawarkan fitur-fitur unggulan, yaitu:

- a) Sticker, merupakan gambar yang merupakan bagian dari IM smiley. Anda dapat menggunakan sticker pada tab sticker. Terdapat 255 sticker menarik untuk mengekspresikan perbincangan dalam bentuk gambar.
- b) Attachment, anda dapat melampirkan file untuk anda kirim ke teman LINE anda seperti suara, gambar, dll.
- c) Dapat menggunakan QR code. anda bisa scan QR code dengan aplikasi ini. QR code ini berfungsi untuk menambah teman di aplikasi LINE ini. Begitu juga sebaliknya.

##### 5) Whatsapp

WhatsApp (WA) adalah aplikasi pesan untuk smartphone dengan basic mirip blackberry. WA menggunakan koneksi 3G /4G atau wifi untuk komunikasi data. Dengan menggunakan WA kita dapat melakukan obrolan online, berbagi file, bertukar foto atau data yang lain. Penggunaan whatsapp atau group WA akan membantu kita untuk menyebarkan informasi penting dengan sangat cepat dan efisien sekali.

## **a. Dampak Media Sosial**

### **a. Dampak Baik**

Penggunaan situs media sosial dapat memberikan kebaikan yang dapat diberikan berupa:

- 1) Sebagai tempat mencari kesenangan dan hiburan.
- 2) Memperluas jaringan pertemanan
- 3) Menyimpan momen berupa foto dan video pada galeri akun pengguna
- 4) Adanya layanan lokasi dan waktu yaitu untuk menunjukkan tempat dimana dan kapan foto atau video diambil
- 5) Menjadi sarana beriklan
- 6) Menjadi sarana untuk menunjukkan eksistensi diri
- 7) Salah satu jalan untuk mencari teman lama dan salah satu cara untuk membangun relasi baru.
- 8) Sebagai alat untuk membangun kepercayaan diri.
- 9) Sebagai sarana untuk mengangkat masalah-masalah sosial.
- 10) Bisa berkomunikasi melalui jarak jauh
- 11) Bisa mengetahui perkembangan zaman.

### **b. Dampak Buruk**

Keburukan yang dapat diberikan oleh situs media sosial adalah sebagai berikut:

1) Mempengaruhi kesehatan

Bila menggunakan media sosial terlalu lama akan mempengaruhi kesehatan, seperti sulit tidur (insomnia), susah berkonsentrasi, sukar emosi, sakit kepala dan mata menjadi sakit. Remaja yang terlalu lama bergaul dengan internet lebih mungkin mengalami depresi, obesitas, gangguan peredaran darah dan gangguan tumbuh kembang mereka.

2) Menggunakan profil untuk mempromosikan diri berlebihan.

3) Menipu melalui situs jejaring sosial.

4) Menampilkan informasi yang sangat beragam dan bisa jadi sebagian informasi tersebut menjadi tidak pantas untuk dilihat oleh remaja dan anak-anak.

5) Disalahgunakan untuk tindakan menyimpang seperti pencurian.

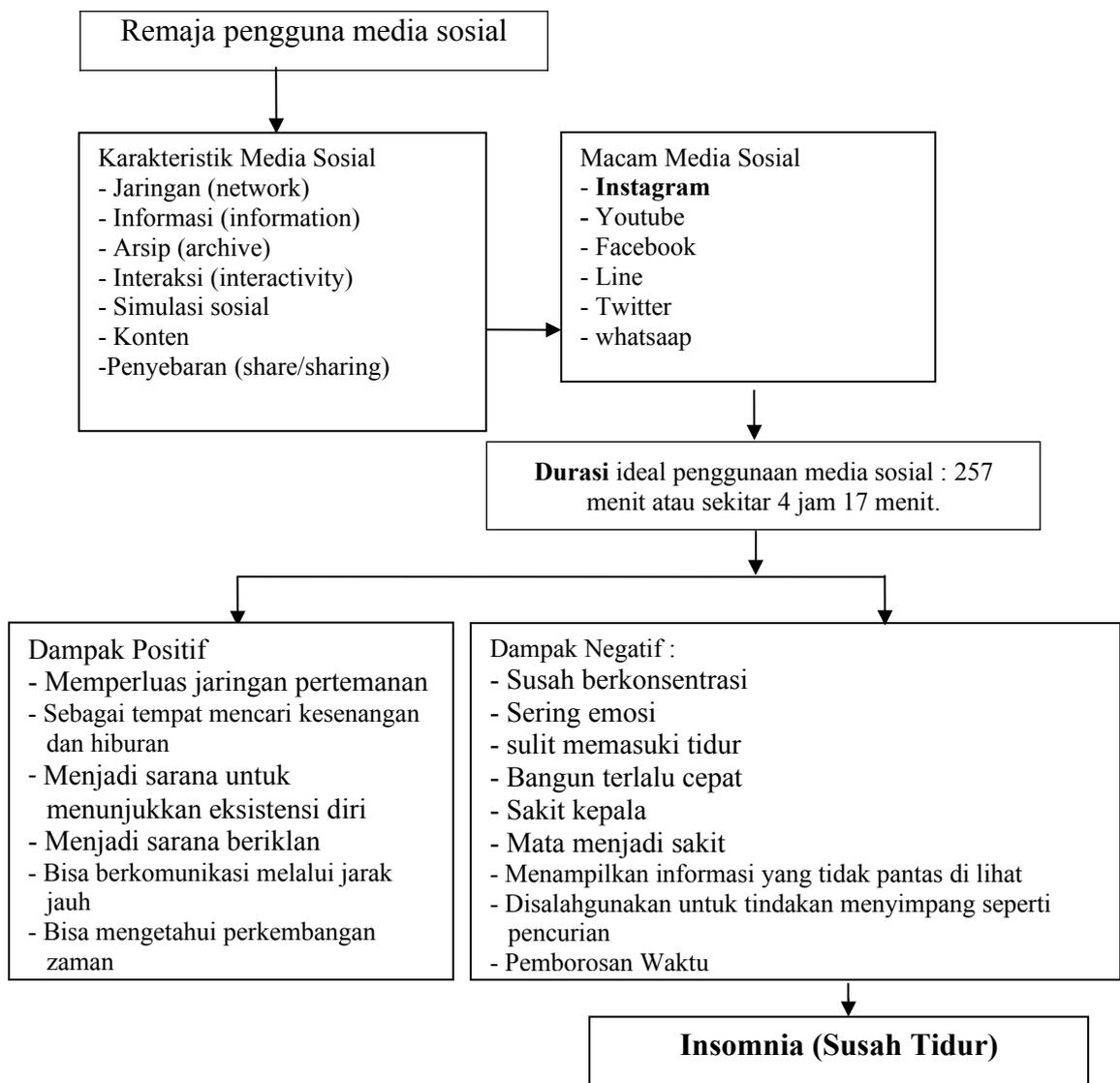
6) Pemborosan Waktu

Banyak orang mengakses situs media 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 (Irmawaty, 2017).

## B. Kerangka Teori

Kerangka teori merupakan ringkasan dari tinjauan pustaka yang di gunakan untuk mengidentifikasi variabel-variabel yang akan diteliti, yang berkaitan dengan konteks ilmu pengetahuan yang di gunakan untuk mengembangkan kerangka konsep penelitian (Notoatmodjo, 2014).

**Gambar 2.1**  
**Kerangka Teori**

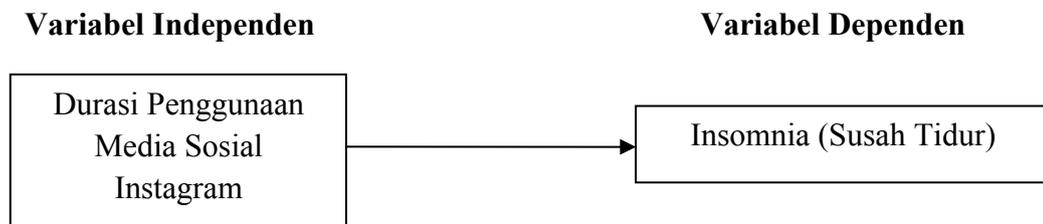


Sumber : (Hepilita Yohana, Aprililian Agripina, 2015),(Luas et al., 2019), (Irmawaty, 2017), (Sawitri, 2020), dan (Ulfa, 2019).

### C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian adalah uraian, kaitan atau visualisasi hubungan antara konsep satu terhadap konsep yang lainnya atau antara variabel yang satu dengan yang lain sesuai variabel yang di teliti (S. Notoatmodjo, 2012). Dalam kerangka konsep yang dilakukan variabel independen Durasi Penggunaan Media Sosial (Instagram ) dan variabel dependennya Insomnia (Sulit Tidur ).

**Gambar 2.2**  
**Kerangka Konsep**



### D. Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan awal peneliti mengenai hubungan antara variabel yang merupakan jawaban peneliti tentang kemungkinan hasil penelitian (Dharma, 2013).

Hipotesis dari penelitian ini adalah :

Ha: Ada hubungan durasi penggunaan media sosial instagram dengan kejadian insomnia pada siswa di MA Ma'arif Sidoharjo Lampung Selatan 2021.

