

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian terkait yang digunakan dalam penelitian ini akan disajikan dalam tabel 2.1 sebagai berikut :

Tabel 2.1. Penelitian Terkait

No	Judul Penelitian	Desain & Metodologi	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	<i>The Association Between Social Media Use And Sleep Disturbance Among Young Adults</i> (Jessica C. Levenson, PhD, Ariel Shensa, MA, Jaime E. Sidani, PhD, Jason B. Colditz, MEd, and Brian A. 2016)	D :cross sectional S : 1788 responden V : penggunaan media sosial, gangguan tidur, kovariansi I : kuesioner A : chi square dan regresi	Gangguan tidur yang signifikan disebabkan oleh volume dan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi.	Merupakan penelitian tentang penggunaan media sosial pada remaja, metode yang digunakan adalah kuantitatif, responden sama-sama usia remaja	Perbedaan dengan peneliti adalah variabel terikatnya yakni gangguan tidur dan dari jumlah responden pun berbeda
2.	<i>Sleepyteens: Social Media Use In Adolescence Is Associated With Poor Sleep Quality, Anxiety, Depression And Low Self-Esteem.</i> (Woods & Scott, 2016)	D:cross sectional S: 467 responden, usia 11-17 tahun. V: kuallitas tidur buruk, kecemasan dan depresi, harga diri, investasi emosional di medsos ,	Penggunaan media sosial larut malam dan investasi emosional keduanya sangat ampuh di media sosial, tetapi penggunaan media sosial di malam hari terkait dengan kurang tidur daripada penggunaan	Metode yang digunakan sama-sama kuantitatif, responden usia remaja, variabel bebasnya penggunaan media sosial	Variabel terikatnya berbeda yakni, kualitas tidur buruk, kecemasan, depresi, harga diri, dan investasi emosional. Jumlah responden berbeda.

		penggunaan medsos	media sosial secara keseluruhan.		
3.	<i>How is Social Networking Sites Effecting Teen 's Social and Emotional Development : A Systemic Review</i> (Christofferso n, Jenna Palermo, 2016)	D: kualitatif S: usia 12-18 tahun V: jejaring sosial, sosial dan pembentukan akademik	Penelitian ini menunjukkan bagaimana kaum muda menggunakan media sosial untuk mempengaruhi budaya dalam komunitas online, menampilkan perilaku yang terkait dengan pembentukan dan konsekuensi sosial yang baik, dan membentuk budaya dalam komunitas itu sendiri.	Variabel bebasnya sama yakni jejaring sosial (media sosial), responden sama-sama remaja	Menggunakan metode kualitatif, variabel terikatnya berbeda yakni pembentukkan akademik
4.	<i>Social Anxiety Scale for Adolescents: Normative Data and Further Evidence of Construct Validity</i> Inderbitzen-Nolan, Heidi M. Walters, Kenneth S. (2010)	D : cross sectional S : 316 mahasiswa sarjana V : kecemasan sosial, penggunaan Facebook I : kuesioner SIAS dan SPS A : Fisher Exact Test dan Chi square	Menurut perkiraan kelainan substansial terkait dengan kecemasan sosial, wanita yang memiliki kecenderungan untuk menderita skor fobia sosial yang tinggi terkait dengan ketidakmampuan untuk meminimalkan penggunaan Facebook mereka.	Metode penelitian yang digunakan sama, kuantitatif, instrumen sama kuisisioner, sama-sama tentang media sosial	Variabel terikatnya berbeda yakni kecemasan sosial, menggunakan uji fisher exact test, jumlah responden pun berbeda walaupun sama-sama usia remaja
5.	Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Interaksi Sosial Dan	D : Cross sectional S : 80 Remaja V : Durasi Penggunaan media sosial,	Berdasarkan hasil penelitian, tidak ada hubungan yang signifikan antara lama waktu yang dihabiskan di	Metode yang digunakan sama-sama kuantitatif, responden usia remaja, variabel	Perbedaan dengan peneliti adalah variabel terikatnya yakni

	Kualitas Pola Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 3 Manado	interaksi sosial, kualitas pola tidur I : Kuisisioner A : Chi Square	platform media sosial, jumlah waktu yang dihabiskan untuk berinteraksi dengan orang lain, dan kualitas pola tidur pada remaja yang bersekolah di SMA Negeri 3 Manado.	bebasnya penggunaan media sosial, dan instrumennya menggunakan kuisisioner	interaksi sosial dan kualitas pola tidur, dari jumlah responden pun berbeda
	Kaluasi Melisa, Rakinaung Natalia, Rumampuk Vonny, (2020)				
6.	Hubungan Tren Penggunaan Media Sosial Dengan Perubahan Self Esteem Dan Kualitas Tidur Remaja Di Sman 2 Kotamobagu Heriyana Amir, Widya Astuti, Suci Rahayu Ningsih, Hairil Akbar (2021)	D : Cross sectional S : 51 remaja V : Penggunaan media sosial, perubahan self esteem, kualitas tidur I : Kuisisioner A : Chi-square	Berdasarkan temuan penelitian ini, tidak terdapat hubungan antara perubahan harga diri dengan peningkatan penggunaan media sosial, tetapi terdapat hubungan antara peningkatan penggunaan media sosial dengan peningkatan kualitas tidur yang dialami oleh remaja.	Metode yang digunakan sama-sama kuantitatif, responden usia remaja, variabel bebasnya penggunaan media sosial, dan instrumennya menggunakan kuisisioner	Perbedaan dengan peneliti adalah variabel terikatnya yakni perubahan self esteem, dari jumlah responden pun berbeda
7.	Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan (Ulfiana, 2018)	D : cross sectional S : 44 mahasiswa V : penggunaan media sosial, kualitas tidur I : kuisisioner A : uji spearman correlation	uji Korelasi Spearman diperoleh nilai 0,368 untuk variabel r, dan nilai 0,014 untuk variabel p. Dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa.	Metode yang digunakan sama-sama kuantitatif, variabel bebasnya penggunaan media sosial, dan variabel terikatnya kualitas tidur, instrumennya menggunakan kuisisioner	Perbedaan dengan peneliti adalah uji statistiknya yakni menggunakan spearman correlation, dari jumlah responden pun berbeda, responden mahasiswa

B. Landasan Teori

1. Penggunaan Media sosial

Layanan yang memungkinkan pengguna untuk berkomunikasi satu sama lain melalui teks, video, foto, dan audio disebut sebagai "media sosial." Berbagi ini dapat terjadi antara orang-orang, antara bisnis, atau bahkan antara orang dan bisnis (Kotler & Keller, 2016). Setiap pengguna dapat membuat profil mereka sendiri di situs jejaring sosial, di mana mereka dapat terhubung dengan pengguna lain untuk berbagi informasi dan berinteraksi.

Menurut Sudiyatmoko (2015), beberapa ciri media sosial antara lain sebagai berikut: Ada aspek fungsional media sosial seperti identitas, interaksi, berbagi, keberadaan, hubungan, status, dan kelompok. Penggunaan media sosial melibatkan berbagi, dan konten yang dikirimkan dibagikan tidak hanya oleh satu orang tetapi oleh sejumlah besar pengguna secara online atau menggunakan koneksi internet.

Karena platform media sosial memudahkan pengguna untuk terhubung dengan banyak atau sejumlah besar orang yang memiliki minat yang sama, mereka memungkinkan pengguna untuk membuat dialog dan bahkan komunitas. Jenis komunikasi ini memudahkan manajemen bisnis, organisasi masyarakat, dan badan pemerintah untuk berinteraksi langsung dengan masyarakat umum. Dengan membuat informasi sosial dan pribadi mereka tersedia secara online, pengguna

dapat menjalin hubungan satu sama lain. Ada beberapa situs jejaring sosial yang tersedia, antara lain Facebook, YouTube, Twitter, Messenger, Instagram, Path, dan Tiktok (Sudiyatmoko, 2015).

Pengguna media sosial rentan terhadap pengaruh, yang mungkin memiliki hasil yang menguntungkan atau tidak menguntungkan (Triastuti, Endah, Dimas Adrianto, 2017). Remaja dapat dengan cepat terhubung dengan keluarga dan teman yang tinggal dekat atau jauh melalui media sosial, dan mereka juga dapat menggunakannya untuk menemukan solusi masalah kesehatan. Remaja dapat dengan mudah mencari dan memperoleh informasi yang berhubungan dengan tugas sekolah dan kelas. Ini hanya beberapa keuntungan yang dapat diperoleh remaja dari media sosial. Ini adalah keuntungan tambahan. Cyberbullying, harga diri rendah, kecanduan atau ketergantungan, ketidakstabilan emosional, dan kurang tidur adalah beberapa kerugian menggunakan media sosial untuk remaja..

2. Kualitas Tidur Remaja

Menurut Hidayat, kualitas tidur adalah kenyamanan atau kepuasan individu terhadap tidur, sehingga individu tidak dapat menunjukkan perasaan letih, cape, cemas, mudah emosi, apatis, pening, dan mudah sekali mengantuk (Wicaksono, D. W., Yusuf, A., & Widyawati, 2013). Remaja membutuhkan 7,5 hingga 8,5 jam tidur setiap malam, dengan sekitar 20% waktu dihabiskan untuk tidur REM. Remaja semakin sulit untuk bangun dari tempat tidur di pagi hari, yang mungkin

merupakan tanda bahwa mereka memiliki gangguan yang disebut sindrom penundaan fase tidur, yang disebabkan oleh ketidakteraturan dalam jam sirkadian mereka (Riyadi & Widuri, 2015).

Ketika kualitas tidur tidak terjaga, kesehatan fisiologis dan psikologis seseorang akan memburuk. Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan seseorang merasa kurang sehat dan lebih lelah, jika dilihat dari segi fisiologis. Secara psikologis, kurang tidur dapat mengakibatkan ketidakstabilan emosi, harga diri rendah, impulsif, dan kecerobohan (Sulistiyani, 2012). Beberapa dari sekian banyak variabel yang dapat mempengaruhi kebutuhan tidur seseorang, baik dari segi jumlah maupun kualitas, antara lain kesehatan, lingkungan, pola makan, obat-obatan, dan gaya hidup (Riyadi & Widuri, 2015).

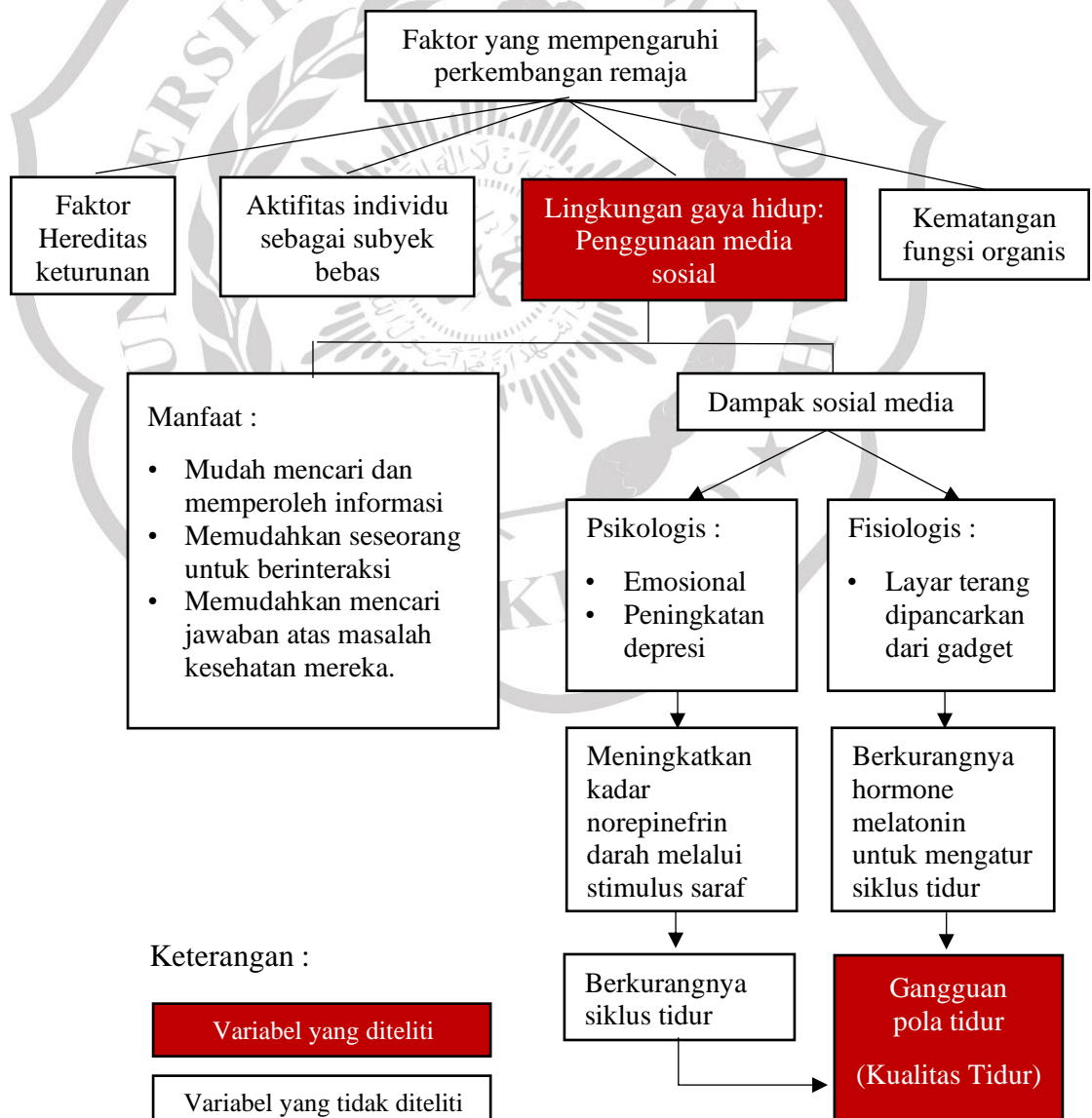
Jumlah waktu yang dihabiskan untuk tidur, berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, seberapa sering Anda terbangun di malam hari, seberapa nyaman Anda merasa, dan berapa banyak waktu yang Anda habiskan untuk tidur nyenyak adalah faktor-faktor yang mempengaruhi seberapa baik Anda tidur secara keseluruhan. Selain itu, menurut Hidayat, tidur seseorang dikatakan berkualitas tinggi jika tidak menunjukkan salah satu dari berbagai tanda tidur yang buruk, seperti kurang tidur atau masalah tidur (Wicaksono, 2013).

Teknik untuk menilai kualitas dan pola tidur adalah Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). PSQI menganalisis tujuh karakteristik

berbeda, termasuk kualitas tidur, latensi tidur, lama tidur, kemanjuran rutinitas tidur seseorang, gangguan tidur, penggunaan obat-obatan, dan disfungsi siang hari, untuk mengkategorikan tidur menjadi dua kategori: tidur yang sangat baik dan tidur yang buruk.

C. Kerangka Teori

Berdasarkan landasan teori yang telah dijelaskan mengenai penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur remaja, maka kerangka teori dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

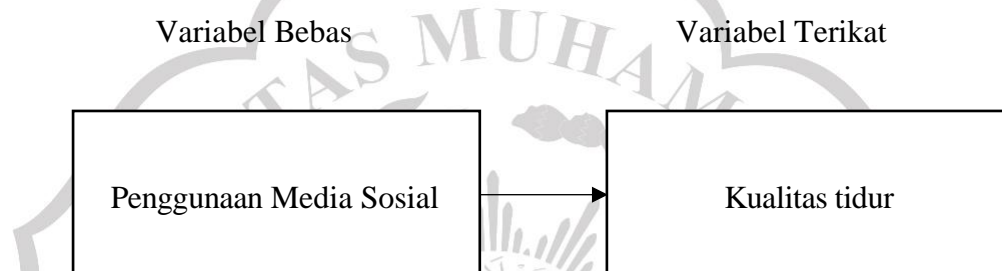


Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber : (Potter, A & Perry, 2012), (Ikalor, 2013), (Levenson, 2016).

D. Kerangka Konsep

Kerangka konsep dalam penelitian ini bertujuan untuk menunjukkan hubungan antara variabel independen (bebas) yaitu penggunaan media sosial dengan variabel dependen (terikat) yaitu kualitas tidur.



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

E. Hipotesis Penelitian

H_a : Ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja di masa pandemi covid-19 pada pelajar kelas XI di SMA Negeri 1 Bawang.

H_o : Tidak ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja di masa pandemi covid-19 pada pelajar kelas XI di SMA Negeri 1 Bawang