

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep jejaring Sosial

1. Jejaring Sosial

Jejaring sosial merupakan sebuah web berbasis jasa yang memungkinkan penggunanya untuk membuat profil, melihat list pengguna yang tersedia, serta mengundang atau menerima teman untuk bergabung dalam situs tersebut (Boyd dan Ellison, 2007).

Pengguna jejaring sosial *Facebook* terbanyak di Indonesia berada pada rentang usia 18-24 tahun sebanyak 41.4% atau sekitar 14 juta pengguna (*CheckFacebook.com*, 2011). Dari data ini dapat dilihat bahwa kelompok pengguna *Facebook* merupakan kelompok di usia muda. Generasi muda menggunakan jejaring sosial mereka sebagai pusat komunitas virtual, (Hempel dalam Yusuf & Subekti, 2010).

Menurut (Boyd dan Ellison, 2007) bahwa situs jejaring sosial bukan hanya tentang daftar pertemanan saja tapi juga mengenai pembagian informasi pribadi yang detail antar anggota-anggotanya. Salah satu situs jejaring sosial terpopuler di dunia adalah *Facebook*. Penggunaanya telah mencapai angka 400 juta orang (*CheckFacebook.com*, 2011).

2. Sejarah

Menurut Ichsan (2009) sejarah situs pertemanan dimulai dengan hadirnya situs-situs komunitas online, seperti *theglobe.com* (1994),

Geocities (1995), Tripod (1995). Tahun 1999 dan 2000, muncul situs sosial *lunarstorm*, *live journal*, *Cyword* yang berfungsi memperluas informasi secara searah. Tahun 2001, muncul *Ryze.com* yang berperan untuk memperbesar jejaring bisnis. Tahun 2002, muncul *friendster* sebagai situs anak muda pertama yang semula disediakan untuk tempat pencarian jodoh. Dalam kelanjutannya, *friendster* ini lebih diminati anak muda untuk saling berkenalan dengan pengguna lain.

Tahun 2003, muncul situs sosial interaktif lain menyusul kemunculan *friendster*, *Flickr R*, *You Tube*, *Myspace*. Hingga akhir tahun 2005, *friendster* dan *Myspace* merupakan situs jejaring sosial yang paling diminati. Memasuki tahun 2006, penggunaan *friendster* dan *Myspace* mulai tergeser dengan adanya *Facebook*. *Facebook* dengan tampilan yang lebih modern memungkinkan orang untuk berkenalan dan mengakses informasi seluas-luasnya.

Tahun 2009, kemunculan *Twitter* ternyata menambah jumlah situs sosial bagi anak muda. *Twitter* menggunakan sistem mengikuti - tidak mengikuti (*follow-unfollow*), dimana kita dapat melihat status terbaru dari orang yang kita ikuti (*follow*).

3. Perkembangan Di Indonesia

Perkembangan internet di Indonesia sangat luar biasa. Berdasarkan statistik *Inside Facebook Gold* per September 2011, Indonesia merupakan pengguna *Facebook* terbesar no. 2 didunia. Urutan pertama ditempati oleh Amerika Serikat dengan 154.6 juta pengguna. Indonesia menempati urutan

ke dua dengan total 40.1 juta pengguna. Selama 10 setahun, kenaikan jumlah pengguna *Facebook* di Indonesia adalah 44.4% (Jayanti, 2009).

Menurut statistik yang dimuat oleh situs *Sosialbakers.com*, pada awal Januari 2012 yang lalu jumlah pengguna *Facebook* di Indonesia mencapai 41.777.240 atau naik sekitar +7.51% dalam 6 bulan terakhir. Sedangkan jumlah pengguna *Facebook* dari India berbeda tipis dengan Indonesia yaitu sekitar 41.402.420 atau naik +40.46% dalam 6 bulan terakhir. Dengan melihat persentase pertumbuhan yang sangat tinggi dari pengguna *Facebook* di India (Kompasiana, 2009).

Perkembangan teknologi internet dan perubahan budaya yang menjadikan jejaring sosial menjadi suatu kebutuhan masyarakat, menjadikan vendor-vendor melihat kesempatan ini untuk memfasilitasi kebutuhan tersebut. Untuk itu sejak 2007 banyak ponsel yang menawarkan kemudahan mengakses jejaring sosial, sehingga hal tersebut meningkatkan penggunaan internet yang sangat signifikan.

Menurut Wikipedia, saat ini jejaring sosial semakin beraneka ragam misalnya, *twitter*, *Facebook*, *myspace*, *Google+* dsb. Keistimewaan jejaring sosial dengan keluasan jaringan dan kecepatan informasi mengajak berbagai kalangan untuk turut serta didalamnya.

Kemudahan akses kian mengukuhkan jejaring sosial sebagai suatu kebutuhan. Misalnya, muncul berbagai *handphone* yang menyediakan fitur khusus sehingga bisa langsung tersambung di jejaring sosial *Facebook*, *twitter*. *MarkPlus* menjalankan sebuah survei terhadap beban trafik data

operator penyedia layanan *BlackBerry*, dan menghasilkan angka 45% di antaranya dipergunakan untuk email, 45% untuk *chatting* dan *sosial networking* khususnya *Facebook* dan 10% sisanya untuk *browsing* (Kompasiana, 2009). Komunikasi yang paling efektif terutama mengekspresikan perasaan, terjadi ketika tidak ada media yang mengganggu kejelasan pesan atau penundaan *feedback* (timbal balik) penerima pesan. Bawasannya dalam komunikasi *Facebook* dan *twitter* adalah menggunakan media. Hal ini juga seirama dengan riset desain antarmuka yang mengamati dampak berbagai ukuran layar (Wearden, Fidler, Schierhorn, fan Schierhorn, 2010).

4. Pengertian Facebook

Facebook adalah sebuah web jejaring sosial yang didirikan oleh Mark Zuckerberg dan diluncurkan pada 4 Februari 2004 yang memungkinkan para pengguna dapat menambahkan profil dengan foto, kontak, ataupun informasi personal lainnya dan dapat bergabung dalam komunitas untuk melakukan koneksi dan berinteraksi dengan pengguna lainnya. <<http://www.idafazz.com>>.

5. Berikut beberapa nilai positif dari penggunaan Facebook bagi pelajar menurut Ramadoni (2009) yaitu :

- a. Mempererat tali silaturahmi.
- b. Memperluas jaringan pertemanan.
- c. Media refreshing
- d. Cepat mendapatkan informasi terkini tentang teman kita.

- e. Sebagai sarana diskusi dan mempromokan media penjualan
6. Sedangkan dampak buruk *Facebook* bagi pelajar yaitu :
 - a. Informasi/data pribadi terancam.
 - b. Kecanduan(keinginan untuk selalu berada di dunia maya yang dapat menyebabkan gangguan tidur (insomnia)
 - c. Informasi menjadi semakin mudah diputar-balikan
 - d. Banyak waktu yang terbuang sia-sia untuk hal yang tidak bermanfaat
 - e. Memicu untuk melakukan pergaulan bebas tanpa batas

Facebook juga memiliki fasilitas untuk membuat grup atau suatu komunitas, tidak jarang fasilitas tersebut dimanfaatkan untuk menyudutkan seseorang atau suatu kelompok tertentu (Wulantomo, 2009).
 7. Frekuensi Penggunaan Facebook

Frekuensi mengakses Facebook adalah untuk mengukur ukuran fisik dari energi atau data indera dalam mengakses situs jejaring sosial Facebook. seperti berapa durasi atau waktu yang dilakukan seseorang dalam mengakses Facebook (Nuryani, 2014).
 8. Dampak negatif atau buruk yang terkadang tidak pelajar sadari menurut (Dhidik, 2009) yaitu :
 - a. Mengurangi kinerja
 - b. Kehidupan sosial menjadi terabaikan
 - c. Perhatian kepada keluarga menjadi berkurang
 - d. Pornografi
 - e. Pemanfaatan untuk kegiatan negatif

- f. Terjadinya kesalahpahaman
- g. Terjadinya penipuan

Dapat kita lihat pengguna jejaring sosial dari teori diatas bahwa yang menggunakan jejaring sosial adalah kelompok dari usia muda yaitu pada rentang usia 15-24, dimana usia tersebut merupakan dari kalangan pelajar SMA sampai Mahasiswa. Dampak jejaring sosial pun sangat beragam yang nantinya hal tersebut sangat mempengaruhi kehidupan maupun produktivitas seorang Pelajar.

B. Konsep Insomnia

1. Pengertian insomnia

Insomnia adalah ketidakmampuan untuk mencukupi kebutuhan tidur baik kualitas maupun kuantitas. Jenis insomnia ada 3 macam yaitu insomnia insial atau tidak dapat memulai tidur, insomnia intermitten atau tidak bisa mempertahankan tidur atau sering terjaga dan insomnia terminal atau bangun secara dini dan tidak dapat tidur kembali (Potter, 2012).

Semiun (2012) mengemukakan bahwa gangguan tidur atau Insomnia adalah gangguan tidur yaitu seseorang secara terus-menerus mengalami kesulitan tidur atau bangun terlalu cepat. Ini mungkin muncul sebagai reaksi terhadap perasaan yang meluap-luap atau gangguan emosional, atau mungkin terjadi sebagai ciri khas pola tidur individu yang relatif tetap.

Insomnia sering kali dilihat sebagai simptom orang dewasa, tetapi ditemukan juga pada anak-anak dan apabila tetap berlangsung maka harus dilihat sebagai gangguan emosi yang berat. Gangguan tidur yang kadang

terjadi pada anak-anak boleh dianggap sebagai reaksi terhadap kesulitan dan tekanan hidup yang rutin.

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).

Erliana (2009), berpendapat kesulitan tidur atau 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.

2. Penyebab Insomnia

a. Gangguan psikologis

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan bahwa insomnia bukan hanya sebagai teman yang muncul bersamaan dengan kecemasan, depresi, dan stres, melainkan dimungkinkan bahwa insomnia merupakan penyebab dari depresi. Penelitian *Research Triangle Institute International* oleh Eric Johnson pada tahun 2006, mengungkapkan bahwa setengah dari remaja yang pernah mengalami gangguan insomnia didapati mengembangkan gangguan psikiatri.

b. Begadang dan alat elektronik

Begadang atau bekerja begadang mengurangi kemampuan untuk memasukkan hal baru pada otak hampir 40%, sehingga hal ini disebabkan oleh penutupan bagian otak selama kehilangan waktu tidur.

Seseorang yang bekerja memakai sarana benda-benda elektronik, seperti laptop, iPad, dan komputer. Benda elektronik yang bersinar terang dan langsung menyorot pada mata dapat dan merusak sistem jam biologis tubuh dan mengganggu kerja otak. Sebagaimana dikatakan oleh ahli saraf dari Northwestern University, Phyllis Zee, bila seseorang sering menyalakan iPad, komputer, atau laptop sebelum tidur, cahayanya dapat memicu atau menstimulasi otak untuk membuat kita terbangun dan menunda keinginan untuk tidur dimana nantinya seseorang akan mengalami gangguan tidur (Insomnia).

c. Alkohol, rokok, dan kopi

Studi telah menemukan bahwa alkohol yang dikonsumsi enam jam sebelum waktu tidur dapat mengganggu periode tidur. Alkohol bagi sebagian orang berhasil membuat tidur lebih cepat, namun di saat yang sama, alkohol membuat tubuh mengalami dehidrasi. Ketika tubuh terbangun untuk mencari air karena dehidrasi, tubuh tak dapat kembali tidur tahap REM (*Rapid Eye Movement* terjadi setiap 90 menit). Pecandu alkohol aktif mengalami gangguan tidur yang spesifik, yakni membutuhkan waktu lebih banyak untuk jatuh tertidur, sering terbangun, kekurangan tidur yang berkualitas, dan bahkan kelelahan di siang hari.

d. Perubahan jam kerja

Banyak ditemui dalam dunia kerja jika perusahaan memberlakukan jam kerja secara *shift*, yaitu pada satu orang waktu shift-nya berubah-ubah. Semisal, pada hari Senin masuk pukul 09.00, hari Selasa masuk pukul

12.00, hari Rabu kembali masuk pukul 09.00, dan seterusnya. Jam kerja yang sering berubah dapat memicu insomnia. Hal tersebut disebabkan, pola tidur jadi tak teratur sehingga tubuh mengalami kesulitan menyesuaikan diri (irama tubuh menjadi kacau).

e. Perubahan hormon

Wanita dikatakan lebih sering menderita insomnia bila dibandingkan pria. Pada wanita, selain faktor psikis, seperti stres atau depresi, insomnia juga terkait dengan pengaruh hormon estrogen dan progesteron. Itu sebabnya, mereka lebih sering mengalami gangguan tidur dibandingkan para pria.

f. Pemakaian obat-obatan

Banyak obat-obatan yang membuat kita terjaga dan waspada. Obat-obatan tersebut menyebabkan insomnia ketika dikonsumsi mendekati waktu tidur atau ketika dosisnya ditingkatkan. Salah satu contoh kecil adalah penghentian obat pendorong tidur yang digunakan dalam jangka panjang dapat menimbulkan insomnia yang parah. Beberapa obat yang dapat menyebabkan insomnia antara lain termasuk kontrasepsi oral, antidepresan (semisal *Prozac* dan *zoloft*), *dopamin agonis* (beberapa pengobatan pada parkinson), *psikostimultan*, *amfetamin* (terkadang terdapat dalam obat-obat pengurus badan), *antikonvulsan*, obat demam, *dekongestan*, *efedrin* dan *pseudoefedrin*, *kortison* dan *adrenokortikotropin*, *beta agonis*, *teifilin*, pengobatan untuk menurunkan tekanan darah (*alfa agonis*, *beta blocker*), *lipid* dan agen penurun

kolesterol, diuretik, penekan selera makan, kafein, niasin, *antibiotic quinolone*, dan *agen antineoplastik*.

g. Penyakit tertentu

Gangguan yang disertai rasa sakit konstan, seperti radang sendi dan peradangan otak dapat menyebabkan insomnia. Demikian pula dengan masalah medis yang menimbulkan gatal-gatal dapat mengganggu tidur. Orang-orang dengan alzheimer sering kesulitan tidur. Banyak penderita alzheimer yang terkena “sindrom matahari terbenam” yaitu kondisi ketika mereka menjadi bingung dan gelisah di waktu sekitar matahari terbenam, yang berlanjut di malam hari, dan mengganggu waktu tidur.

h. Keturunan

Masih sulit untuk dikatakan apabila faktor keturunan benar-benar menjadi salah satu penyebab insomnia. Berdasarkan penelitian di Amerika Serikat, sepertiga dan seluruh kasus penderita insomnia memiliki satu orang tua yang menderita insomnia. Selain itu, banyak anak kembar yang menderita insomnia. Ini mungkin sebuah jembatan penghubung, tetapi belum dapat secara akurat dipastikan kejelasannya (Widya, 2011).

i. Perubahan Hormon

Wanita dikatakan lebih sering menderita insomnia bila dibandingkan pria. Pada wanita, selain faktor psikis, seperti stres atau depresi, insomnia juga terkait dengan pengaruh hormon estrogen dan progesteron. Itu

sebabnya, mereka lebih sering mengalami gangguan tidur dibandingkan para pria.

3. Jenis-jenis insomnia

Menurut Widya (2011) bahwa jenis insomnia ada 3, yaitu:

a. Insomnia sementara

Keadaan yang termasuk dalam insomnia sementara, yakni apabila seseorang mengeluh sulit tidur berlangsung beberapa hari sampai dengan satu minggu. Insomnia sementara dapat disebabkan oleh stres akut, jetlag, sistem pekerjaan berdasarkan *shift* (giliran waktu), gangguan lain, seperti perubahan dalam lingkungan tidur (semisal, pindah rumah, tidur di tempat terbuka sehingga merasa tidak nyaman, dan sebagainya), waktu tidur yang tak teratur, dan depresi berat.

b. Insomnia jangka pendek

Keadaan yang termasuk dalam insomnia jangka pendek, yakni apabila seseorang tidak mampu tidur dengan baik secara konsisten untuk jangka waktu antara 1-4 minggu. Insomnia jangka pendek dapat disebabkan stres yang terus-menerus atau berkelanjutan, penyakit akut, dan efek samping pengobatan.

c. Insomnia kronis

Keadaan yang termasuk dalam insomnia kronis, yakni apabila keluhan sulit tidur terjadi lebih dari 4 minggu. Insomnia kronis dapat disebabkan oleh adanya perubahan pada struktur kimia otak dan hormon otak, dan terdapat gangguan psikiatrik cemas/depresi.

4. Tanda-tanda insomnia

- a. Adanya gangguan tidur yang bervariasi dari ringan sampai parah.
- b. Sulit jatuh ke dalam fase tidur.
- c. Sering terbangun di malam hari.
- d. Saat terbangun sulit untuk tidur kembali.
- e. Terbangun terlalu pagi.
- f. Terbangun terlalu cepat.
- g. Tidur yang tidak memulihkan.
- h. Pikiran seolah dipenuhi berbagai hal
- i. Selalu kelelahan di siang hari
- j. Penat
- k. Mengantuk
- l. Sulit berkonsentrasi
- m. Lemas marah/emosi
- n. Merasa tidak pernah mendapat tidur yang cukup
- o. Sering sakit,/nyeri kepala

5. Kerugian akibat insomnia

Kerugian akibat insomnia meliputi kerugian kesehatan fisik, kerugian kesehatan psikis, kerugian dalam hidup bermasyarakat, maupun dari sisi finansial. Pada ujungnya, kerugian-kerugian tersebut menurunkan kualitas hidup dan orang yang bersangkutan. Kerugian insomnia, yaitu sebagai berikut:

a. Kerugian Kesehatan Fisik

Adapun kerugian kesehatan fisik akibat dari kurang tidur atau insomnia ini di antaranya meliputi kegemukan, gangguan pada jantung, diabetes, serta rawan mendapat kecelakaan.

1) Kegemukan

Penelitian menunjukkan bahwa sebesar 30 persen dari orang yang waktu tidurnya kurang dari tujuh jam setiap hari adalah mereka yang kegemukan. Kurang tidur memengaruhi hormon yang membuat perut lebih cepat lapar sehingga orang tersebut makan lebih banyak sebagai tenaga untuk beraktivitas.

2) Diabetes

Menurut sebuah studi yang dipublikasikan dalam *Archives of Internal Medicine*, mereka yang hanya bisa tidur kurang dari lima jam setiap malam berisiko dua kali menderita diabetes, apabila dibandingkan dengan mereka yang tidur lelap 7-8 jam. Kurang tidur juga mengurangi kemampuan tubuh mengatur kadar gula darah.

3) Gangguan Jantung

Wanita yang tidur kurang dari lima jam setiap malam cenderung menderita darah tinggi, yang bisa memicu timbulnya gangguan jantung. Saat tubuh kurang tidur, produksi hormon stres dalam tubuh akan meningkat dan menyebabkan peradangan. Hal ini mendorong peningkatan risiko serangan jantung dan stroke.

4) Rawan Mendapat kecelakaan

Apa jadinya bila seorang pengendara ataupun sopir mendapat serangan insomnia. Apalagi, bila ia memiliki tanggung jawab untuk membawa banyak orang ketempat tujuan. Tentunya, Hal ini akan membahayakan bagi dirinya maupun orang lain karena Ia menjadi kurang waspada (Widya 2011).

b. Kerugian Kesehatan Psikis

Penelitian menunjukkan bahwa kurang tidur dapat menyebabkan *amygdala* (bagian otak yang bertugas memproses emosi) menjadi lebih aktif dan *prefrontal cortex* (bagian otak depan) menjadi kurang aktif. Akibatnya, kita mudah emosi dan tersinggung. “Kurang tidur membuat otak tak bisa membaca pengalaman emosi dan tak bisa merespons secara rasional, “ kata peneliti Matthew Walker, Ph.D. Emosi tak stabil pada seseorang akan memengaruhi kemampuannya berhubungan dengan orang lain (bersosialisasi) dan menyikapi berbagai masalah serta dalam hal pengambilan keputusan.

c. Kerugian Finansial

Kerugian finansial dalam hal ini dapat dikaitkan dengan gangguan kesehatan, Ketika seseorang mengalami gangguan kesehatan, terutama yang serius, baik itu fisik maupun psikis, dengan sendirinya ia ataupun orang terdekatnya akan mencari pengobatan yang diperlukan. lalu, apabila gangguan kesehatan itu berkelanjutan, Tentunya, di sini akan melibatkan finansial yang tak sedikit (Widya 2011).

d. Kerugian dalam Hidup Bermasyarakat

Apabila dikaitkan dengan dalam hidup bermasyarakat, contoh kecilnya adalah dalam hal penampilan. Orang yang kurang tidur, apalagi telah terjadi berkali-kali, akan menampilkan tampilan wajah atau tubuh yang tak segar (kurang bergairah), selalu tampak lesu, dan muram (tidak cerah). Saat kita tidur, tubuh menghasilkan kolagen. kolagen berfungsi menjaga kelembapan pada kulit. Apabila kita kekurangan tidur, otomatis produksi kolagen berkurang. Kulit pun mengalami dehidrasi. Tak heran apabila kemudian kulit kita tampak kusam, kering, dan tua. Tak jarang pula, ketika sistem tubuh dan imun tubuh sedang menurun karena kurang tidur, akan terdapat ruam-ruam pada kulit, Keadaan tampilan yang tak segar ataupun gangguan yang ditimbulkan pada kulit bagi sebagian orang akan memengaruhi rasa percaya diri mereka, sehingga lebih memilih untuk tidak tampil dalam kegiatan masyarakat.

Teori insomnia menjelaskan begitu berbahayanya jika seseorang mengalami gangguan tidur (insomnia), karena hal tersebut bisa mempengaruhi system syaraf yang menyebabkan timbulnya perubahan suasana kejiwaan, sehingga penderita menjadi lesu, lamban menghadapi rangsangan, dan sulit berkonsentrasi, selain itu insomnia dapat menimbulkan berbagai kerugian berupa kesehatan fisik, kerugian psikis, kerugian hidup bermasyarakat, serta kerugian finansial. Tentunya hal tersebut nantinya akan sangat mempengaruhi aktivitas dan kualitas seseorang dalam bekerja maupun bersosialisasi, khususnya pelajar.

C. Konsep Pelajar

1. Pengertian pelajar

Pelajar adalah orang-orang yang ikut serta dalam proses belajar. Menurut Nasution (2012) belajar merupakan kegiatan mengumpulkan dan menambah sejumlah ilmu dan pengetahuan, sedangkan pelajar adalah pelakunya. Sedangkan Sudjana mengemukakan pengertian belajar secara lebih jelas, yakni setiap upaya yang sengaja diciptakan agar terjadi suatu kegiatan yang edukatif antara peserta didik (pelajar) dan pendidik (pengajar). Pelajar pada dasarnya adalah konsumen dari jasa yang diberikan oleh pengajar.

Pelajar merupakan aset yang penting bagi suatu negara. Karena generasi pelajar adalah bibit-bibit yang harus dikembangkan untuk menjadi generasi yang dapat memajukan agama, nusa dan bangsa. Tak hanya itu, dengan adanya pelajar maka pergaulan sosial juga semakin baik. Seorang pelajar yang baik seharusnya mampu menempatkan diri dengan baik pula di kalangan masyarakat. Sebagai seorang peserta didik, secara tidak langsung pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki juga lebih baik dibandingkan yang lain. Hal ini menuntut agar pelajar berperilaku sopan agar dapat ditiru oleh masyarakat lain yang tidak berpendidikan atau berpendidikan rendah.

Berdasarkan kamus besar bahasa Indonesia, pengertian siswa, murid atau pelajar adalah orang (anak yang sedang berguru, belajar atau bersekolah). Khan (2011) memberikan pengertian masing-masing sebagai berikut: Orang yang datang ke suatu lembaga untuk memperoleh atau

mempelajari beberapa tipe pendidikan. Selanjutnya orang ini disebut pelajar atau orang yang mempelajari ilmu pengetahuan berapapun usianya, dari manapun, siapa pun, dalam bentuk apapun, dengan biaya apapun untuk meningkatkan pengetahuan dan moral pelaku belajar.

2. Karakteristik pelajar

a. Usia pelajar

1) Sekolah dasar (7-13 tahun)

2) Masa usia sekolah dasar sebagai masa kanak-kanak akhir yang berlangsung dari usia enam tahun hingga kira-kira usia sebelas tahun atau dua belas tahun. Karakteristik utama siswa sekolah dasar adalah mereka menampilkan perbedaan-perbedaan individual dalam banyak segi dan bidang, di antaranya, perbedaan dalam intelegensi, kemampuan dalam kognitif dan bahasa, perkembangan kepribadian dan perkembangan fisik anak. Menurut Erikson perkembangan psikososial pada usia enam sampai pubertas, anak mulai memasuki dunia pengetahuan dan dunia kerja yang luas. Peristiwa penting pada tahap ini anak mulai masuk sekolah, mulai dihadapkan dengan teknologi masyarakat, di samping itu proses belajar mereka tidak hanya terjadi di sekolah.

3) Sekolah Menengah Pertama (13-16 Tahun)

Menurut Desmita (2009) anak usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) berada pada tahap perkembangan pubertas dan ada beberapa

karakteristik siswa usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) antara lain:

- a) Terjadi ketidakseimbangan proporsi tinggi dan berat badan.
- b) Mulai timbulnya ciri-ciri seks sekunder.
- c) Kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orangtua.
- d) Senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa.
- e) Mulai mempertanyakan secara skeptis mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan.
- f) Reaksi dan ekspresi emosi masih labil.
- g) Mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial.
- h) Kecenderungan minat dan pilihan karir relatif sudah lebih jelas.

Menurut Yusuf (2005) masa usia sekolah menengah bertepatan dengan masa remaja. Masa remaja merupakan masa yang banyak menarik perhatian karena sifat-sifat khas yang dimiliki dan perannya yang menentukan dalam kehidupan individu dalam masyarakat orang dewasa. Masa ini dapat diperincikan lagi menjadi beberapa masa, yaitu sebagai berikut:

a) Masa praremaja (remaja awal)

Masa praremaja biasa berlangsung hanya dalam waktu relatif singkat. Masa ini ditandai oleh sifat-sifat negatif pada remaja sehingga seringkali masa ini disebut masa negatif dengan gejala seperti tidak tenang, kurang suka bekerja, pesimistik, dan sebagainya. Secara garis besar sifat-sifat negatif tersebut dapat diringkas, yaitu:

- (1) Negatif dalam prestasi, baik prestasi jasmani maupun prestasi mental.
- (2) Negatif dalam sikap sosial, baik dalam bentuk menarik diri dalam masyarakat (negatif pasif) maupun dalam bentuk agresif terhadap masyarakat (negatif aktif).

b) Masa remaja (remaja madya).

Pada masa ini mulai tumbuh dalam diri remaja dorongan untuk hidup, kebutuhan akan adanya teman yang dapat memahami dan menolong, teman yang dapat turut merasakan suka dan duka. Pada masa ini, sebagai masa mencari sesuatu yang dapat dipandang bernilai, pantas dijunjung tinggi, dan dipuja-puja sehingga masa ini disebut masa merindu puja (mendewa-dewakan), yaitu sebagai gejala remaja. Proses terbentuknya pendirian atau pandangan hidup atau cita-cita hidup itu dapat dipandang sebagai penemuan nilai-nilai kehidupan. Proses penemuan nilai-nilai kehidupan tersebut adalah pertama, karena tiadanya pedoman, remaja merindukan

sesuatu yang dianggap bernilai, pantas dipuja walaupun sesuatu yang dipuja belum mempunyai bentuk tertentu, bahkan seringkali remaja hanya mengetahui bahwa dia menginginkan sesuatu tetapi tidak mengetahui apa yang diinginkan. Kedua, objek pemujaan itu telah menjadi lebih jelas, yaitu pribadi-pribadi yang dipandang mendukung nilai-nilai tertentu. Pada anak laki-laki sering aktif meniru, sedangkan pada anak perempuan kebanyakan pasif, mengagumi, dan memuja dalam khayalan.

c) Masa Remaja Akhir

Setelah dapat menentukan pendirian hidup, pada dasarnya telah tercapailah masa remaja akhir dan telah terpenuhilah tugas-tugas perkembangan masa remaja, yaitu menemukan pendirian hidup dan masuklah individu ke dalam masa dewasa.

Dapat disimpulkan bahwa Siswa SMP berada pada tahap perkembangan pubertas yaitu pada umur 10-14 tahun. Pada tahap ini siswa cenderung mempunyai karakter ingin bebas dari bimbingan/pengawasan orang tua, emosi masih labil, pada laki-laki sering aktif meniru sedangkan pada anak perempuan kebanyakan pasif, mengagumi dan memuja dalam khayalan, dan mulai mengembangkan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial, serta cenderung ambivalensi atau bisa dikatakan perasaan tidak sadar yang saling bertentangan terhadap situasi.

4) Sekolah Menengah Atas (16-19 Tahun)

Masa SMA yang memiliki rentan usia 15-18 tahun bisa dikatakan merupakan masa peralihan seseorang dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa atau yang lebih sering kita kenal dengan istilah masa remaja. Masa remaja merupakan suatu tahap transisi menuju ke status yang lebih tinggi yaitu status sebagai orang dewasa. Berdasarkan teori perkembangan, masa remaja adalah masa saat terjadinya perubahan-perubahan yang cepat, termasuk perubahan fundamental dalam aspek kognitif, emosi, sosial dan pencapaian (Fagan, 2006).

Usia siswa SMA secara umum berada pada rentang 15/16-18/19 tahun yang kerap disebut sebagai usia remaja, oleh karena itu sebelum kita membahas lebih lanjut mengenai karakteristik siswa SMA atau karakteristik seorang remaja kita akan bahas terlebih dahulu apa yang sebenarnya dimaksud dengan usia remaja itu. Berikut merupakan batasan usia remaja menurut para ahli:

- (a) Menurut Hurlock (2010) remaja adalah mereka yang beradapada usia 12-18 tahun.
- (b) Monks, dkk (2010) memberi batasan usia remaja adalah 12-21 tahun.
- (c) Menurut Hall (dalam Santrock, 2011) usia remaja berada pada rentang 12-23 tahun.

Berdasarkan batasan-batasan yang diberikan para ahli, bisa dilihat bahwa mulainya masa remaja relatif sama akan tetapi berakhirnya masa remaja sangat bervariasi. Bahkan ada yang dikenal juga dengan istilah remaja yang diperpanjang dan remaja yang diperpendek.

Remaja adalah masa yang penuh dengan permasalahan. Statemen ini sudah dikemukakan jauh pada masa lalu yaitu di awal abad ke-20 oleh Bapak psikologi remaja yaitu Stanley Hall. Pendapat Stanley Hall pada saat itu yaitu bahwa masa remaja merupakan masa badai dan tekanan (*storm and stress*) sampai sekarang masih banyak dikutip orang. Menurut Erickson(2012) masa remaja adalah masa terjadinya krisis identitas atau pencarian identitas diri. Karakteristik remaja yang sedang berproses untuk mencari identitas diri ini juga sering menimbulkan masalah pada diri remaja.

3. Karakteristik Perkembangan Pelajar

a. Perkembangan fisik

Perubahan-perubahan fisik merupakan gejala primer dalam pertumbuhan masa remaja, yang berdampak terhadap perubahan-perubahan psikologis (Sarwono, 2012). Perkembangan fisik mencakup aspek-aspek anatomis dan fisiologis. Perkembangan fisiologis ialah perubahan-perubahan secara kuantitatif, kualitatif dan fungsional dari sistem-sistem kerja hayati seperti kontraksi otot peredaran darah dan pernapasan, persyarafan, sekresi kelenjar dan pencernaan. Perkembangan fisik berlangsung mengikuti prinsip-prinsip *cephalocaudal* (mulai dari bagian

kepala menuju kaki) dan *proximodistal* (mulai dari bagian tengah ke tepi atau tangan). Laju perkembangan berjalan secara berirama, pada masa remaja akhir menjelang dewasa laju perkembangan fisik menurun sangat lambat.

b. Perkembangan kognitif

Ditinjau dari kurva perkembangan intelegensi, laju perkembangan inteligensi berangsur menurun. Dimana puncak perkembangan pada umumnya dicapai di penghujung masa remaja akhir menjelang dewasa (Syamsudin, 2009). Sedangkan ditinjau dari perspektif teori kognitif Piaget, maka pemikiran masa remaja akhir menjelang telah mencapai tahap pemikiran operasional formal yang sempurna. Pada remaja akhir, banyak yang mulai memantapkan pemikiran operasional formalnya, dan menggunakannya dengan lebih konsisten. Pemikiran operasional formal cenderung dipakai remaja akhir dalam menghadapi masalah, bila remaja cukup memiliki pengalaman atau pengetahuan tentang bidang tersebut (Santrock, 2010).

c. Perkembangan moral

Individu menyadari bahwa dirinya sendiri merupakan bagian anggota dari kelompoknya, secepat itu pula pada umumnya individu menyadari bahwa terdapat aturan-aturan perilaku yang boleh, harus atau terlarang melakukannya. Proses penyadaran tersebut berangsur tumbuh melalui interaksi dengan lingkungannya di mana dirinya sendiri mungkin mendapat larangan, suruhan, pembenaran atau persetujuan, kecaman atau

celaan, atau merasakan akibat-akibat tertentu yang mungkin menyenangkan atau memuaskan mungkin pula mengecewakan dari perbuatan-perbuatan yang dilakukannya.

d. Perkembangan emosi

Emosi adalah setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu serta keadaan mental yang hebat dan meluap-luap. Masa remaja merupakan puncak emosionalitas, yaitu perkembangan emosi yang tinggi. Pada remaja akhir sudah mampu mengendalikan emosinya. Emosi remaja seringkali sangat kuat, tidak terkendali dan tampaknya irasional, tetapi pada umumnya dari tahun ke tahun terjadi pengabaikan perilaku emosional.

e. Perkembangan sosial

Perkembangan sosial berkaitan erat dengan sosialisasi. Sosialisasi merupakan suatu proses di mana individu melatih kepekaan individu terhadap rangsangan-rangsangan sosial terutama tekanan-tekanan dan tuntutan kehidupan (kelompoknya); belajar bergaul dengan dan bertingkah laku seperti orang lain, bertingkah laku di dalam lingkungan sosio-kulturalnya. Dengan demikian, perkembangan sosial yaitu rangkaian dari perubahan yang bersinambungan dalam perilaku individu untuk menjadi makhluk sosial yang dewasa.

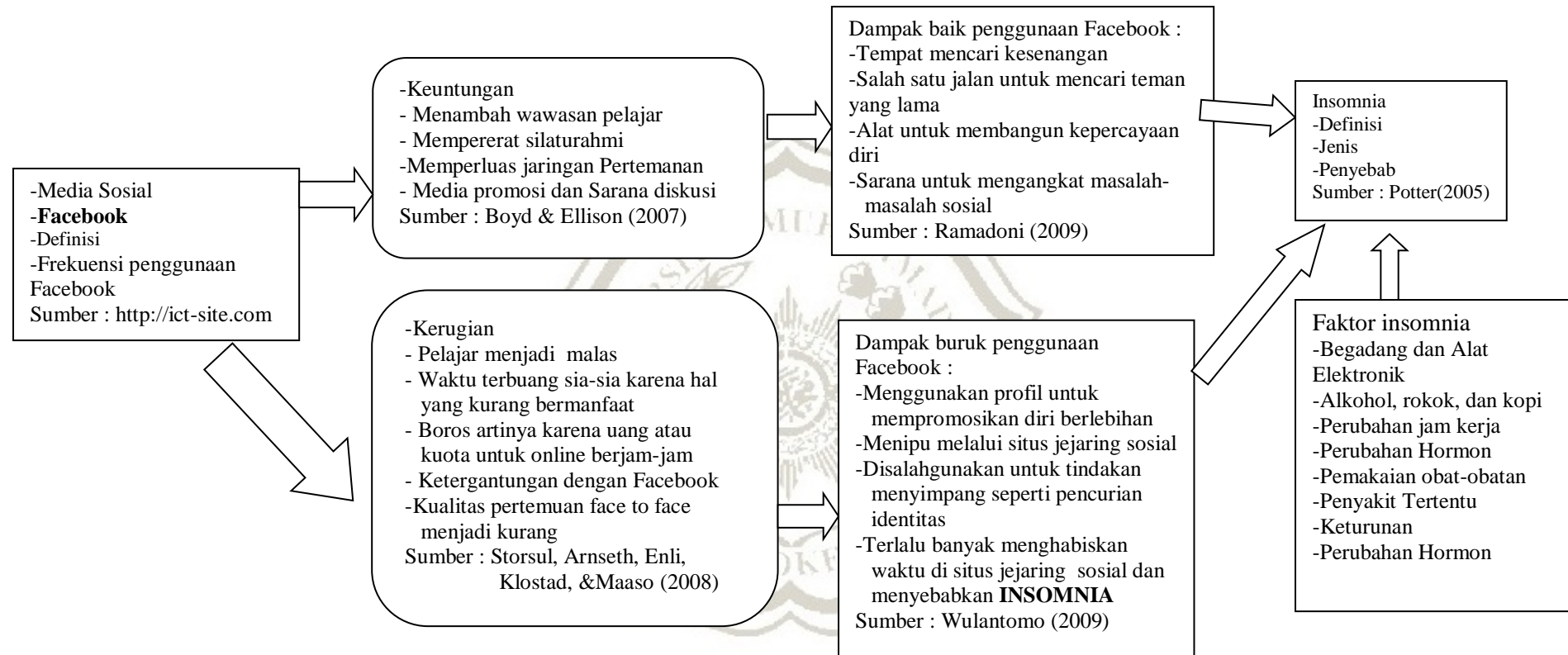
f. Perkembangan religi

Perkembangan religi pada periode remaja disebut sebagai periode keraguan religi. Maksudnya yaitu banyak remaja menyelidiki agama

sebagai suatu sumber dari rangsangan emosional dan intelektual. Para remaja ingin mempelajari agama berdasarkan pengertian intelektual dan tidak ingin menerimanya secara begitu saja. Mereka meragukan agama bukan karena ingin menjadi agnostik atau atheis, melainkan karena mereka ingin menerima agama sebagai sesuatu yang bermakna berdasarkan keinginan mereka untuk mandiri dan bebas menentukan keputusan-keputusan mereka sendiri.



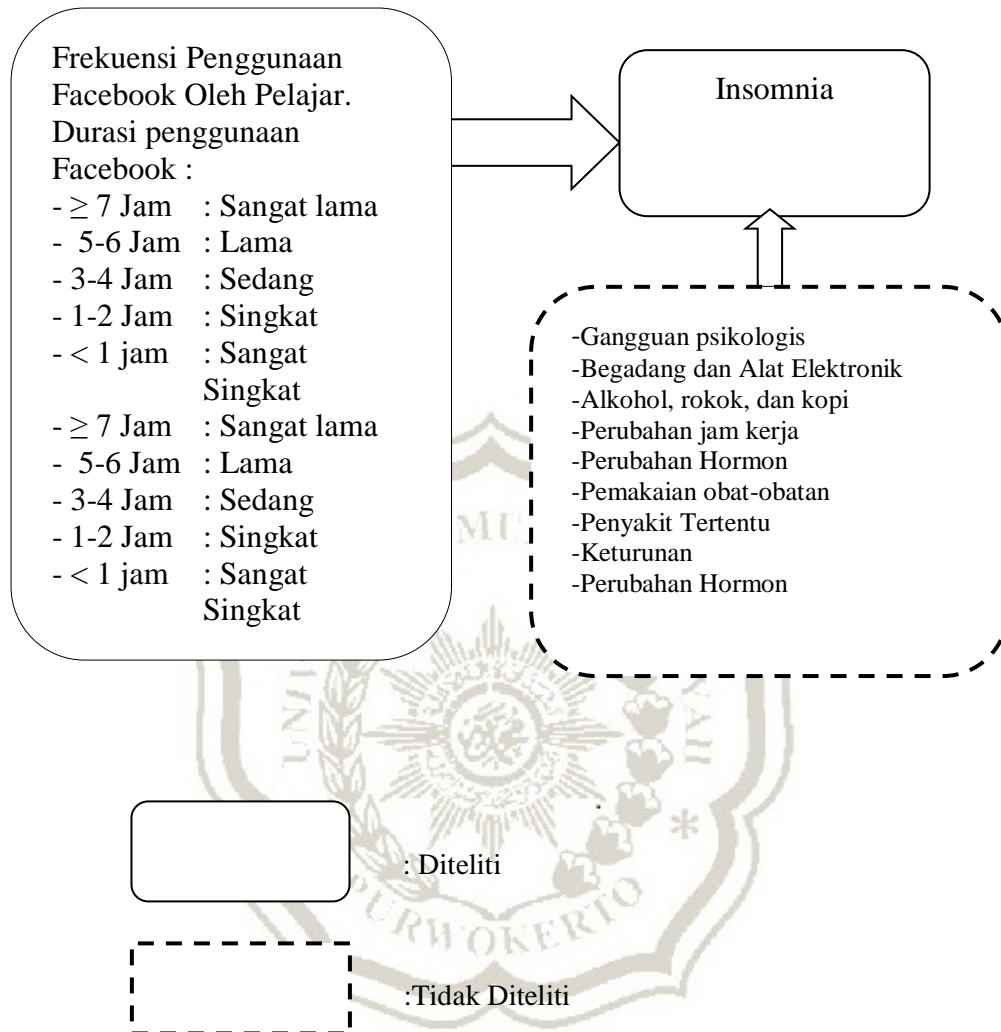
D. Kerangka Teori



Bagan 2.1 Kerangka Teori

Modifikasi sumber: <http://ict-site.com>, Boyd & Ellison (2007), Storsul, Arnseth, Enli, Klostad, & Maaso (2008), Ramadoni (2009), Wulantomo (2009), Potter (2005)

E. Kerangka Konsep



F. Hipotesis Penelitian

Pengertian hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori dan belum menggunakan fakta. Oleh karena itu, setiap penelitian yang dilakukan memiliki suatu hipotesis atau jawaban sementara terhadap penelitian yang akan dilakukan. Dari hipotesis tersebut akan

dilakukan penelitian lebih lanjut untuk membuktikan apakah hipotesis tersebut benar adanya atau tidak benar.

Berdasarkan kerangka konsep di atas, maka rumusan hipotesis penelitian ini yaitu hubungan antara frekuensi penggunaan fasilitas jejaring sosial (Facebook) dengan kejadian insomnia pada pelajar di SMA negeri 1 Rawalo.

Ho : Tidak ada hubungan antara frekuensi penggunaan facebook dengan kejadian insomnia pada pelajar di SMA Negeri 1 Rawalo.

Ha : Ada hubungan antara frekuensi penggunaan facebook dengan kejadian insomnia pada pelajar di SMA Negeri 1 Rawalo.

