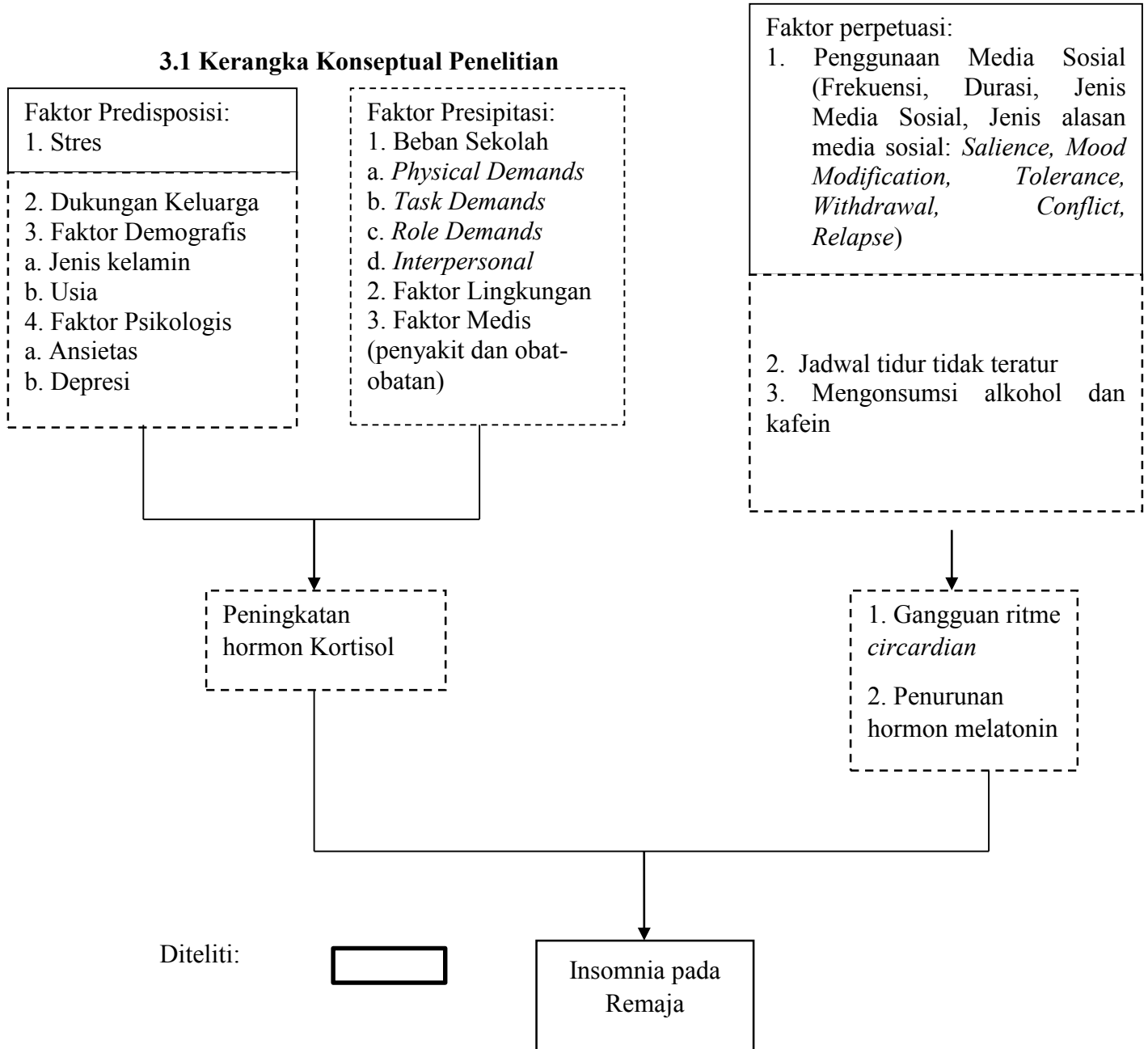



BAB 3

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka Konseptual Penelitian



Tidak Diteliti 

Gambar 3. 1 Kerangka konseptual hubungan penggunaan media sosial dan tingkat stres dengan insomnia remaja pada remaja di SMA Negeri Surabaya berdasarkan teori Spielman (1987)

In
 somnia pada remaja dapat disebabkan 35 banyak faktor. Teori Spielman (1987) menyatakan terdapat tiga faktor yaitu faktor predisposisi, faktor presipitasi, dan faktor perpetuasi. Media sosial merupakan salah satu media bagi remaja dalam pengaplikasian peran, bersosial, serta menjalin hubungan interpersonal. Menurut Kuss & Griffiths (2011) menyatakan terdapat enam aspek yaitu *salience, mood modification, tolerance, withdrawal, conflict, relapse*. Menurut Teori Lazarus (1976) stres merupakan hubungan antara individu dengan lingkungannya yang terjadi jika terdapat kesenjangan atau ketidakseimbangan antara tuntutan dari lingkungan dengan kemampuan yang dimiliki individu. Stres menurut Lazarus memiliki tiga bentuk yaitu stimulasi, respon, dan proses. Kondisi psikis, kognitif, dan tingkah laku pada remaja sangat rentan untuk memicu terjadinya proses stres dalam diri remaja. Beban sekolah atau *academic stress* merupakan salah satu *stressor* yang sering dialami oleh hampir seluruh pelajar di seluruh dunia (Karaman & Watson, 2017). Beban sekolah terjadi ketika seorang pelajar mengalami perasaan tidak nyaman, kesulitan maupun kurang motivasi (Yeo & Lee, 2017). Tekanan dari lingkungan sekolah dapat menyebabkan stres pada remaja. Stres yang dialami remaja akan meningkatkan hormon kortisol sehingga mengganggu *ritme circadian*. Kondisi tersebut dapat menyebabkan insomnia pada remaja (Brand *et*

al., 2009; Chiang *et al.*, 2016). Verma & Gupta (2000) menyatakan aspek-aspek tuntutan sekolah yang menjadi beban sekolah bagi pelajar yaitu *physical demands*, *task demands*, *role demands*, dan *interpersonal demands*.

3.2 Hipotesis

Hipotesis yang ditetapkan pada penelitian ini adalah:

- 1 : Ada hubungan penggunaan media sosial dengan insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Surabaya
- 2 : Ada hubungan stres dengan insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Surabaya