

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja adalah waktu manusia berumur belasan tahun. Pada masa remaja manusia tidak dapat disebut sudah dewasa tetapi tidak dapat pula disebut anak-anak. Masa remaja adalah masa peralihan manusia dari anak - anak menuju dewasa. Pada usia remaja cenderung mencari jati diri dan mencoba coba hal – hal baru walaupun melalui banyak kesalahan (Karlina, 2020).

Menurut pendapat (Purnomo et al., 2024) masa remaja cenderung menggambarkan periode badai dan stress, yang melibatkan hormon-hormon pertumbuhan. Memasuki masa remaja menandakan semakin besarnya tanggung jawab, dimana pada masa ini bergegas menuju masa dewasa dengan memasuki dunia kerja, menikah, atau menjadi orang tua.

Remaja adalah beralihnya masa kanak-kanak menuju masa dewasa dengan rentang usia antara 13 tahun sampai 21 tahun dengan adanya perubahan fisik, perkembangan psikologi dan sikap kemandirian. Perkembangan permulaan masa remaja ditandai oleh perubahan-perubahan fisik yang mendahului kematangan seksual. Proses perkembangan psikis remaja juga segera dimulai, dimana mereka mulai melepaskan diri dari ikatan orang tuanya. Pada masa remaja juga dimulai dengan menyesuaikan perilaku dengan masyarakat melalui perubahan - perubahan kepribadian (Sodik & Anwar, 2022).

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan remaja adalah masa peralihan dari kanak – kanak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan peningkata sikap kemandirian. Pada masa ini, individu cenderung mengalami gejala emosi, pencarian jati diri dan keinginan untuk mencoba hal – hgal baru sebagai bagian dari proses penyesuaian diri dengan lingkungan sosial serta persiapan menuju peran dan tanggung jawab dewasa.

2. Ciri-ciri Remaja

Menurut Sidiq Jatmika (dalam Purnomo et al., 2024) menyatakan bahwa ciri-ciri remaja adalah sebagai berikut :

- a. Masa remaja adalah periode emas. Periode yang sangat penting untuk keberlangsungan kehidupan setelah nya. Adanya perkembangan fisik yang cepat disertai perkembangan mental dan seksual nya menimbulkan penyesuaian perilaku terhadap lingkungan nya.
- b. Masa remaja merupakan periode peralihan dari fase anak menuju fase dewasa. Remaja harus bisa beradaptasi dengan lingkungannya ketika proses peralihan tersebut, dimana banyak sekali benturan/gesekan masalah yang selama ini peran sebagai anak-anak yang harus terpenuhi dengan berubah peran sebagai dewasa yang harus memerlukan perjuangan atau terkadang sesuatu yang tidak sesuai dengan harapannya.
- c. Masa remaja merupakan masa perubahan fisik, mental dan seksual nya, dimana remaja harus bisa menyikapi perubahan tersebut untuk menjalani kehidupan nya sehari hari. Ketika remaja tidak bisa

mengikuti perubahan fisik nya akan menjadi kesulitan/bahaya untuk diri nya sendiri.

- d. Remaja memasuki masa sebagai usia yang bermasalah, dikarenakan setiap fase tahapan perkembangan remaja mempunyai permasalahan nya tersendiri. Terkadang masalah masa remaja menjadi persoalan yang tidak dapat tertangani sehingga banyak remaja yang melakukan hal-hal negative yang membahayakan dirinya.
- e. Remaja merupakan masa pencarian identitas. Masa pencarian identitas ini merupakan masa untuk menjadi cikal bakal penemuan jati diri. Jika pada masa ini remaja mengalami dilemma akan menyebabkan krisis identitas yang akan mempengaruhi dalam pencarian jati diri.
- f. Remaja merupakan masa yang cenderung berperilaku merusak menurut anggapan stereotip budaya tertentu di Indonesia, sehingga memerlukan pengawasan dan bimbingan dari orang dewasa.
- g. Masa remaja merupakan masa yang tidak realistis dimana memandang kehidupan sesuai dengan persepsi diri nya sendiri dan pencapaian harapan/cita-cita setinggi mungkin sehingga terdapat kekecewaan karena tidak berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan nya sendiri.
- h. Masa remaja merupakan masa di ambang dewasa. Berpakaian seperti orang dewasa, mencoba untuk merokok, menggunakan narkoba, minum minuman keras maupun mencoba melakukan perbuatan seks bebas.

Menurut Hurlock (dalam Bawono, 2023) mengemukakan ciri-ciri masa remaja sebagai berikut:

- a. Masa remaja sebagai periode yang penting. Pada periode remaja, baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetap penting. Ada periode yang penting karena akibat fisik dan karena akibat psikologis, keduanya sangat penting pada periode ini.
- b. Masa remaja sebagai periode peralihan. Peralihan tidak berarti terputus dengan atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya, melainkan lebih-lebih sebuah peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Artinya apa yang telah terjadi sebelumnya akan membekas pada apa yang terjadi sekarang maupun masa yang akan datang.
- c. Masa remaja sebagai periode perubahan. Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Ada lima perubahan yang sama yang hampir bersifat universal. Pertama, meningkatnya emosi yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Kedua, perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk diperankan menimbulkan masalah baru. Keempat, dengan berubahnya minat dan pola perilaku, maka nilai-nilai juga berubah. Kelima, sebagian besar remaja bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan. Mereka menginginkan dan menuntut kebebasan, tetapi takut bertanggung jawab akan akibatnya.

- d. Masa remaja sebagai usia bermasalah. Periode ini merupakan periode yang sulit bagi remaja dalam mengatasi masalah. Hal ini dikarenakan selama masa kanak-kanak, masalah anak-anak sering diselesaikan oleh orang tua atau guru. Sehingga remaja merasa tidak berpengalaman untuk mengatasi masalahnya sendiri. Selain itu, remaja merasa dirinya harus mandiri dalam menyelesaikan masalah tanpa bantuan orang tua atau guru.
- e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas. Pada tahun tahun awal remaja, penyesuaian diri dengan kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan. Lambat laun mereka akan mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman temannya. Pencarian identitas diri yang menimbulkan dilema akan membuat remaja mengalami krisis identitas.
- f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan. Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapih, tidak dapat dipercaya, cenderung merusak dan berperilaku merusak membuat orang-orang dewasa merasa khawatir dan menimbulkan ketakutan terhadap remaja.
- g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis. Remaja melihat dirinya dan orang lain sebagaimana yang diinginkannya bukan sebagaimana adanya, termasuk cita-citanya. Cita-cita yang tidak realistis ini akan membuat remaja emosi dan membuat remaja marah jika tidak dapat mencapainya dan dikecewakan oleh orang lain.

- h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa. Peralihan masa remaja ke masa dewasa mengakibatkan remaja bingung dalam bersikap dan berperilaku selayaknya dewasa dan bukan seperti remaja. Sehingga mereka bertindak seperti dewasa seperti minum-minuman keras, menggunakan obat terlarang dan berbuat seks.

Berdasarkan beberapa ciri-ciri di atas, dapat disimpulkan bahwa ciri- ciri masa remaja ditandai oleh perubahan fisik , mental, emosional dan seksual, pencarian identitas diri, serta tuntutan untuk bersikap mandiri dalam menghadapi berbagai permasalahan.

3. Tugas Perkembangan Remaja

Menurut Havighurst (dalam Hamidah & Rizal, 2022) tugas perkembangan remaja meliputi:

- a. 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.

- b. 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.

- c. 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.

- d. 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 sederhana, 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.

- e. 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.

- f. 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.

- g. 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.

- h. 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 temanteman yang menentukan kehidupan sosial mereka. Sebagian remaja ingin diterima oleh temantemannya, tetapi hal ini seringkali diperoleh dengan perilaku yang oleh orang dewasa dianggap tidak bertanggung jawab.

Tugas perkembangan remaja menurut (Hamidah & Rizal, 2022) , yaitu;

- 1) Mencapai hubungan baru yang lebih matang,
- 2) Mencapai peran sosial pria dan wanita,
- 3) Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya,
- 4) Mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab,
- 5) Mencapai kemandirian emosional,

- 6) Mempersiapkan karier ekonomi,
- 7) Mempersiapkan perkawinan dan keluarga,
- 8) Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa tugas perkembangan remaja mencakup upaya membangun hubungan sosial yang lebih matang dengan teman sebaya dan lawan jenis, menerima serta menyesuaikan diri dengan perubahan fisik, dan menjalankan peran sosial sebagai pria atau wanita secara bertanggung jawab. Remaja juga dituntut untuk mencapai kemandirian emosional dari orang tua, mempersiapkan diri menuju kemandirian ekonomi, serta memiliki kesiapan dalam membangun kehidupan berkeluarga. Selain itu, remaja perlu mengembangkan sistem nilai, sikap moral, dan ideologi sebagai pedoman dalam berperilaku, meskipun dalam prosesnya sering terjadi tekanan dan konflik antara tuntutan lingkungan, orang tua, dan kelompok sebaya.

4. Tahap Perkembangan Remaja

Tahap perkembangan remaja terbagi menjadi tiga, sebagai berikut :
(Purnomo et al., 2024)

1. Remaja Awal

Masa remaja awal berusia antara 10 -13 tahun, pada tahap ini terjadi lonjakan pertumbuhan dan perkembangan ciri - ciri seksual sekunder. Perkembangan seksualitas pada remaja awal terutama remaja perempuan lebih cepat matang secara fisik dibandingkan remaja laki - laki. Perubahan fisik pada remaja awal mengalami

pertambahan tinggi dan berat badan, pertumbuhan rambut kemaluan dan ketiak, peningkatan keringat dan bau badan, peningkatan produksi minyak pada rambut dan kulit, perkembangan payudara dan menstruasi pada remaja perempuan. Pertumbuhan testis dan penis, perubahan suara menjadi lebih dalam, pertumbuhan rambut di wajah pada remaja laki-laki.

Masa remaja awal munculnya identitas yang dibentuk seiring berjalannya waktu oleh pengaruh internal dan eksternal. Kemampuan menggunakan ucapan untuk mengekspresikan diri, mengungkapkan perasaan melalui tindakan dibandingkan dengan kata² kata lebih banyak dilakukan remaja pria. Perkembangan remaja awal memperlihatkan persahabatan teman dekat menjadi lebih penting, kurangnya perhatian yang ditunjukan kepada orang tua dengan sesekali bersikap kasar, mencari orang baru untuk dicintai selain orang tua. Kecenderungan untuk kembali ke perilaku kekanak - kanakan pada saat stress.

2. Remaja Pertengahan

Masa remaja pertengahan antara 14 - 15 tahun, pada tahap ini ditandai dengan terbentuknya hubungan baru dengan lawan jenis dan kelompok teman sebaya serta berkembangnya identitas yang terpisah dari orang tua. Perubahan fisik pada remaja pertengahan laki - laki terus menunjukkan kenaikan tinggi dan berat badan, sementara pertumbuhan remaja pertengahan perempuan melambat.

Perkembangan kognitif pada remaja pertengahan berfokus pada kepentingan intelektual, beberapa energi seksual dan agresif diarahkan pada kepentingan kreatif dan karier, serta kecemasan dapat muncul terkait dengan tugas sekolah dan akademik. Perkembangan seksualitas pada remaja pertengahan mengalami kekhawatiran tentang daya tarik seksual, dengan konflik internal yang sering dialami ketakutan terhadap lawan jenis, dan perasaan cinta.

3. Remaja Akhir

Masa remaja akhir berusia antara 16 - 21 tahun, pada tahap ini remaja berperilaku serupa dengan orang dewasa dan telah membentuk identitas tersendiri serta mempunyai pendapat dan gagasan tersendiri. Perubahan fisik pada remaja akhir sebagian besar remaja putri telah berkembang sepenuhnya meliputi tinggi badan, berat badan, tumbuh bulu dan massa otot. Perkembangan pada masa remaja akhir dengan identitas yang lebih kokoh, kemampuan memikirkan ide, kemampuan mengungkapkan kata - kata, selera humor yang lebih berkembang, stabilitas emosional yang lebih besar, kemampuan untuk mengambil keputusan secara independent, dan kemampuan untuk berkompromi, serta kepedulian yang lebih besar terhadap orang lain. Perkembangan kognitif pada remaja akhir dengan kebiasaan kerja yang lebih jelas dan tingkat kepedulian yang lebih tinggi terhadap masa depan. Perkembangan seksualitas pada remaja akhir berkaitan dengan hubungan serius, dan identitas seksual yang jelas.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan perkembangan remaja berlangsung secara bertahap, dimulai dari perubahan fisik dan pembentukan identitas diri pada remaja awal, dilanjutkan dengan peningkatan hubungan sosial, minat akademik, serta pencarian jati diri pada remaja pertengahan, hingga mencapai kematangan fisik, emosional, kognitif, dan sosial pada remaja akhir yang ditandai dengan identitas diri yang stabil serta kesiapan menghadapi masa depan.

5. Masalah dan Gangguan Remaja

Kenakalan remaja merujuk pada perilaku menyimpang yang dilakukan oleh anak-anak muda. Ini merupakan suatu gejala sosial yang bersifat patologis pada remaja, disebabkan oleh berbagai bentuk ketidaksesuaian sosial atau kurangnya keterlibatan positif dalam kehidupan sosial (Mahesha et al., 2024)

Berikut beberapa masalah dan gangguan pada remaja (Mahesha et al., 2024) :

1. Merokok

Merokok pada remaja merupakan salah satu bentuk kenakalan yang sering terjadi karena dorongan rasa ingin tahu dan pengaruh lingkungan pergaulan. Banyak remaja mulai merokok karena ajakan teman sebaya atau meniru orang di sekitarnya. Kebiasaan ini dapat menimbulkan ketergantungan nikotin dan berdampak buruk pada kesehatan, seperti gangguan pernapasan dan penurunan konsentrasi belajar. Jika dilakukan secara terus-menerus, merokok juga dapat memengaruhi prestasi akademik dan pola perilaku remaja. Remaja

mengonsumsi rokok yaitu awalnya hanya coba-coba dan pengaruh lingkungan seperti teman sebaya dalam pergaulan. mereka merasa pada saat merokok pertama timbul rasa kepercayaan diri yang tinggi pada diri mereka dalam menunjukkan kepribadian sebagai seorang laki-laki dan mereka merasa merokok dapat meningkatkan konsentrasi dalam menghadapi masalah .

2. Alkohol

Konsumsi alkohol pada remaja termasuk perilaku menyimpang karena dilakukan pada usia yang belum matang secara fisik dan psikologis. Alkohol dapat mengganggu fungsi otak dan mengurangi kemampuan remaja dalam mengendalikan emosi serta pengambilan keputusan. Remaja sering melakukan kumpul bersama untuk meminum minuman beralkohol. Masa remaja adalah periode perkembangan saraf yang sangat rentan yang ditandai dengan tingginya tingkat keterlibatan dengan penggunaan alkohol. Pesta minuman keras dan penggunaan alkohol berat dikaitkan dengan penurunan fungsi kognitif yang lebih buruk pada berbagai penilaian neuropsikologis, termasuk pembelajaran, kecepatan psikomotor, perhatian, fungsi eksekutif, dan impulsif.

3. Seks bebas

Seks bebas pada remaja merupakan perilaku seksual yang dilakukan tanpa kesiapan dan tanpa mempertimbangkan norma sosial maupun agama. Seks bebas yang terjadi pada remaja dipengaruhi oleh keinginan individu untuk melakukannya dan faktor teman sebaya dan

pasangan. Hal ini terjadi ketika remaja tersebut menonton video porno sehingga menimbulkan keinginan untuk mencobanya dengan pasangannya.

Kartono (2014) (dalam Purnomo et al., 2024) berpendapat bahwa bentuk-bentuk kenakalan remaja adalah sebagai berikut:

- a. Kebut-kebutan di jalan yang dapat memnggau pengendara yang lain dan juga diri sendiri.
- b. Ugal-ugalan, urakan, mengacaukan ketentraman lingkungan.
- c. Perkelahian antar gang, sekolah, maupun kelompok yang dapat menyebabka korban jiwa.
- d. Membolos sekolah hanya untuk bersembunyi di tempat terpencil (warung) maupun hanya berkeliaran di sepanjang jalan.
- e. Kriminalitas, remaja biasanya melakukan pencurian, memeras uang sesama teman, membunuh, melakukan tindak kekerasan, dan lain-lain.
- f. Minum-minumam keras yang dapat mengganggu lingkungan dan melakukan seks bebas.
- g. Pemerkosaan, emosi karena balas dendam, kekecewaan yang cinanya ditolak oleh wanita.
- h. Kecanduan obat-obat terlarang (narkoba).
- i. Melakukan tindak seksual dengan terang-terangan tanpa ada rasa malu.
- j. Gangguan seksual lain pada anak remaja disertai tindakan yang sadis.
- k. Perjudian dan bentuk permainan lain dengan taruhan.
- l. Menggugurkan janin pada remaja wanita dari hasil seks bebas.

- m. Penculikan dan pembunuhan yang dilakukan oleh remaja.
- n. Perbuatan anti-sosial yang disebabkan oleh gangguan kejiwaan.
- o. Tindak kejahatan juga dapat disebabkan karena luka di kepala dengan kerusakan pada otak adakalanya membuahkan kerusakan mental, sehingga orang yang bersangkutan tidak mampu melakukan kontrol-diri.
- p. Penyimpangan tingkah-laku disebabkan oleh kerusakan pada karakter anak.

6. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kenakalan Remaja

Berikut beberapa faktor kenakalan remaja menurut (Purnomo et al., 2024) :

1) Faktor Dari Dalam Diri Remaja

a. Lemahnya Pemahaman nilai-nilai Agama

Pada diri Remaja Kehidupan manusia melalui beberapa tahap perkembangan salah satunya yaitu masa remaja. Lemahnya pemahaman nilai-nilai agama pada diri remaja menjadi salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya kenakalan remaja.

b. Lemahnya Pertahanan Diri

Ketahanan diri merupakan respon yang dilatih dan ditumbuh kembangkan melalui berbagai cara, salah satunya melalui pendidikan, baik pendidikan formal maupun pendidikan non formal. Remaja yang disebut memiliki

ketahanan diri adalah remaja yang tangguh meski dalam keadaan yang sangat menekan, mengubah hal yang mengganggu, tantangan hidup, kesulitan hidup, dan konflik menjadi peluang pertumbuhan. Respon ketahanan diri ini tumbuh melalui kebiasaan yang terus menerus diulang dan dibawa ke alam bawah sadar.

2. Faktor Lingkungan Rumah Tangga

Keluarga merupakan sumber utama atau lingkungan pertama penyebab kenakalan remaja. Hal ini disebabkan karena anak itu hidup dan berkembang permulaan sekali dari pergaulan keluarga, yaitu hubungan orang tua dan anak, ayah dengan ibu, dan hubungan anak dengan anggota keluarga yang lainnya. Keluarga yang besar jumlah anggota keluarganya pengawasannya agak sukar dilakukan dengan baik, demikian juga menanamkan kedisiplinan pada anak.

a. Kurangnya kasih sayang dan perhatian orang tua

Keluarga yang kurang hangat dan jarang menghabiskan waktu bersama anggota keluarga lainnya menjadi salah satu faktor penyebab kenakalan remaja

b. Lemahnya Keadaan Ekonomi Keluarga

Status sosial ekonomi orang tua sangat berpengaruh dalam berbagi aspek kehidupan dari suatu keluarga karena

status sosial ekonomi orang tua memegang peranan penting dalam keluarga.

c. Kondisi keluarga yang tidak harmonis

Salah satu faktor penyebab timbulnya kenakalan remaja adalah tidak berfungsinya orangtua sebagai figur tauladan bagi anak. Selain itu, suasana keluarga yang menimbulkan rasa tidak aman dan tidak menyenangkan serta hubungan keluarga yang kurang baik dapat menimbulkan bahaya bagi setiap usia terutama pada masa remaja. Apabila anak remaja dibesarkan dari keluarga yang tidak utuh (broken home) maka perkembangan anaknya bisa jadi mengarah kearah yang baik atau sebaliknya.

3. Faktor Lingkungan Masyarakat Tidak Kondusif

Kenakalan remaja merupakan salah satu masalah yang sering dihadapi oleh orang tua maupun guru dan masyarakat luas. Selain keluarga, lingkungan sekitar rumah juga berpengaruh terhadap perkembangan anak. Lingkungan keluarga yang kondusif jika tidak diimbangi dengan lingkungan sekitar rumah yang baik juga bisa memberikan dampak yang negatif pada anak. Karena sedikit banyak anak tidak hanya bergaul dalam lingkungan rumah saja tapi juga dengan teman-teman sekitar rumah mereka.

4. Faktor Lingkungan Sekolah

Lembaga pendidikan yang pertama dan utama, seluruh pihak sekolah harus memanfaatkan seluruh potensi demi

menanggulangi kenakalan remaja ini. Sinergi yang padu antara berbagai unsur di sekolah menjadi langkah urgen mengatasi kenakalan remaja terutama di sekolah. Guru sebagai aktor utama dalam proses pendidikan di sekolah, sudah seharusnya bertindak intensif dalam membangun karakter remaja. Keteladanan seorang guru menjadi senjata ampuh dalam proses internalisasi dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah. Keteladanan guru tersebut tidak hanya ditunjukkan dalam hal intelektualitas semata, tapi juga dari segi moralitas, integritas, dan kualitas

B. Konsep Rokok dan Perilaku Merokok

1. Pengertian Rokok

Rokok merupakan produk tembakau yang dibuat dari daun tembakau yang dikeringkan dan dicampur dengan bahan tambahan tertentu, kemudian dibungkus dan dikonsumsi dengan cara dibakar dan dihisap asapnya. Aktivitas menghisap rokok disebut sebagai perilaku merokok, yaitu suatu kebiasaan yang berpotensi menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan karena asap rokok mengandung berbagai zat berbahaya yang dapat masuk ke dalam tubuh melalui saluran pernapasan Manoppo, (2023).

Menurut Puspita, (2024) rokok adalah produk yang terbuat dari daun tembakau yang telah diolah dan dikeringkan. Namun, tembakau bukanlah satu – satunya komponen dalam rokok. Saat dibakar rokok menghasilkan asap yang mengandung lebih dari 7.000 bahan kimia,

dimana ratusan di antaranya beracun dan 70 di antaranya dikenal dapat menyebabkan kanker.

Menurut (Asa, 2023) rokok adalah produk tembakau yang terdiri dari daun tembakau yang dikeringkan, dicacah, dan dikemas dalam kertas atau daun tembakau yang digulung, yang kemudian dinyalakan dan dihisap untuk menghasilkan asap yang dihirup. Rokok mengandung lebih dari 7.000 zat kimia, diantaranya lebih dari 70 zat yang diketahui bersifat karsinogenik atau berpotensi menyebabkan kanker.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan rokok adalah produk tembakau yang dikonsumsi dengan cara dibakar dan dihisap, yang menghasilkan asap mengandung ribuan zat kimia berbahaya. Oleh karena itu, perilaku merokok dapat menimbulkan berbagai dampak buruk bagi kesehatan.

2. Kandungan Zat Berbahaya dalam Rokok

Kandungan zat berbahaya dalam rokok menurut Asa, (2023) yaitu, sebagai berikut :

1) Tembakau

Tembakau adalah bahan utama dalam rokok. Tembakau digunakan sebagai bahan dasar pembuatan rokok dan mengandung nikotin yang dapat menyebabkan ketergantungan. Tembakau juga mengandung berbagai senyawa kimia berbahaya lainnya seperti tar, karbon monoksida, dan benzene.

2) Nikotin

Nikotin adalah senyawa kimia yang terdapat dalam tembakau dan merupakan bahan yang menyebabkan ketergantungan pada rokok. Nikotin memiliki efek stimulan pada sistem saraf pusat dan dapat meningkatkan tekanan darah, detak jantung, dan metabolisme tubuh.

3) Tar

Tar adalah residu berbahaya yang dihasilkan dari pembakaran tembakau dalam rokok. Tar dapat menumpuk di paru-paru dan organ tubuh lainnya, sehingga meningkatkan risiko terkena berbagai penyakit serius seperti kanker paru-paru, penyakit jantung, dan gangguan pernapasan.

4) Karbon monoksida

Karbon monoksida adalah gas beracun yang dihasilkan dari pembakaran tembakau dalam rokok. Karbon monoksida dapat mengganggu kemampuan darah untuk membawa oksigen ke seluruh tubuh, sehingga meningkatkan risiko terkena penyakit jantung dan stroke.

5) Amonia

Amonia adalah senyawa kimia yang digunakan dalam proses pembuatan rokok untuk meningkatkan efek stimulan dari nikotin. Amonia juga dapat meningkatkan ketergantungan pada rokok.

6) Formaldehida

Formaldehida adalah senyawa kimia beracun yang dihasilkan dari pembakaran tembakau dalam rokok. Formaldehida dapat

menyebabkan iritasi pada mata, hidung, dan tenggorokan, serta meningkatkan terkena kanker.

7) Benzene

Benzene adalah senyawa kimia beracun yang dihasilkan dari pembakaran tembakau dalam rokok. Benzene dapat meningkatkan risiko terkena berbagai jenis kanker, termasuk leukemia.

Berdasarkan uraian diatas, rokok mengandung senyawa kimia berbahaya, terutama nikotin, tar, dan karbon monoksida, yang bersifat toksik dan karsinogenik. Kandungan tersebut dapat mengganggu fungsi organ tubuh, merusak sistem pernapasan dan kardiovaskular, serta memengaruhi sistem saraf pusat, sehingga meningkatkan risiko gangguan kesehatan baik jangka pendek maupun jangka panjang.

3. Tipe Perokok dan Klasifikasi Perokok

Menurut Subagya, (2023) macam – macam perokok dibagikan sebagai berikut :

a. Memberikan efek ketenangan pada perokok

Perokok akan merasa santai dan nyaman yang sifatnya hanya sementara. Ketika rokok tersebut habis, maka perasaan tersebut juga hilang.

b. Merokok untuk kesenangan

Pada tipe ini, merokok merupakan salah satu aktivitas yang menyenangkan disbanding hobi lainnya bagi perokok. Hal tersebut terjadi karena dalam rokok mengandung zat –

zat yang dapat menimbulkan efek ketagihan dan menyenangkan.

c. Merokok sebagai teman

Pada tipe ini, merokok dianggap dapat membunuh kesepian. Hal tersebut terjadi karena bagi perokok, merokok dapat dilakukan dalam berbagai suasana, situasi dan kondisi baik senang, kecewa maupun sedih.

d. Rokok sebagai *fashion*

Tipe perokok ini muncul karena adanya dorongan dari lingkungan sosial atau lingkungan pergaulannya. Selain itu, peran media yang selalu menampilkan perokok terlihat keren, gagah dan dewasa juga membuat individu menganggap bahwa merokok merupakan bagian dari gaya hidup.

Perokok terbagi menjadi beberapa bagian, menurut Ismayanti et al., (2024) klasifikasi perokok dibagi menjadi 3 :

- a. Perokok Ringan, mengonsumsi 1- 4 batang per hari.
- b. Perokok Sedang, mengonsumsi 4 – 14 batang per hari.
- c. Perokok Berat, mengonsumsi > 15 batang perhari.

4. Perilaku Merokok Pada Remaja

Perilaku merokok pada remaja merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih banyak ditemukan di berbagai lingkungan pendidikan dan masyarakat. Masa remaja adalah periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan rasa ingin tahu yang tinggi, pencarian jati diri, serta kebutuhan akan pengakuan sosial. Kondisi

ini menyebabkan remaja menjadi kelompok yang rentan terhadap berbagai perilaku berisiko, termasuk perilaku merokok (Wuryandari, 2021).

Pada umumnya, perilaku merokok pada remaja diawali dengan tahap coba-coba. Remaja mulai merokok karena dorongan rasa ingin tahu, pengaruh teman sebaya, atau keinginan untuk terlihat lebih dewasa. Lingkungan pergaulan yang permisif terhadap rokok sering kali mempercepat proses remaja dalam mencoba dan melanjutkan kebiasaan merokok. Jika perilaku ini dilakukan secara berulang, maka dapat berkembang menjadi kebiasaan yang sulit dihentikan Oktania et al., (2023).

5. Faktor Merokok Pada Remaja

Perilaku Merokok pada remaja disebabkan beberapa faktor berikut :
(Subagya, 2023)

a. Faktor Sosial

Manusia merupakan makhluk sosial yang saling berinteraksi dan membutuhkan, sehingga manusia tidak dapat hidup sendiri. Salah satu faktor terbesar dari kebiasaan seseorang merokok ialah faktor sosial atau lingkungan sekitar. Sebagian besar seseorang merokok karena terbiasa melihat atau bergaul dengan lingkungan yang sering kali merokok.

Selain itu, merokok saat masih sekolah merupakan salah satu bentuk eksistensi diri remaja. Remaja akan melakukan segala sesuatu untuk mendapatkan pengakuan atau diterima oleh teman sebaya. Salah satu caranya dengan merokok. Selain itu, bagi

remaja merokok tampak dirinya terlihat lebih gagah atau dewasa. Selain itu, keluarga juga merupakan lingkungan sosial yang paling dekat dan tentunya jika keluarga memiliki kebiasaan merokok, anak akan meniru dan terbiasa dengan hal tersebut.

b. Faktor Psikologis

Terdapat beberapa alasan psikologis yang dapat menyebabkan seseorang melakukan aktivitas merokok, seperti mencari ketenangan dan relaksasi, untuk mengurangi kecemasan atau ketegangan, dan sekadar mencari kesenangan atau penghilang penat. Pada umumnya seseorang yang merokok, memiliki ikatan psikologis yang kuat dengan rokok. Hal tersebut dikarenakan adanya kebutuhan atau ketergantungan untuk mengatasi dan mengendalikan diri sendiri secara instan. Seolah-olah dengan merokok semua permasalahan mudah teratasi.

c. Faktor Genetik

Faktor genetik juga dapat memengaruhi seseorang menjadi ketergantungan terhadap aktivitas merokok. Faktor genetik atau biologis sangat dipengaruhi oleh bawaan lahir atau juga pengaruh dari keluarga. Seseorang yang berasal dari keturunan keluarga yang sering kali merokok, maka ketika melahirkan anak berkemungkinan besar anak tersebut juga akan merokok. Sebab anak setiap harinya akan melihat dan meniru dari keluarganya sendiri yang sering kali merokok.

Menurut Asa, (2023) terdapat 5 faktor merokok pada remaja, yaitu :

a. Eksperimen:

Remaja cenderung mencoba merokok sebagai eksperimen atau untuk merasa dewasa. Faktor-faktor seperti rasa ingin tahu, keinginan untuk mencoba hal baru, atau penasaran terhadap pengalaman teman-teman sebayanya yang merokok dapat menjadi dorongan bagi remaja untuk mencoba merokok. Tekanan sosial: Remaja dapat merasa tertekan oleh tekanan sosial dari teman sebaya atau lingkungan sekitar mereka untuk merokok. Hal ini dapat terjadi dalam bentuk dorongan teman-teman sebaya, pengaruh dari lingkungan, atau perasaan ingin menjadi bagian dari kelompok tertentu.

b. Faktor genetik:

Faktor genetik juga dapat mempengaruhi remaja dalam merokok. Jika ada riwayat keluarga yang merokok, remaja mungkin memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mulai merokok karena faktor genetik dapat mempengaruhi kecenderungan terhadap perilaku merokok.

c. Stres dan emosi:

Beberapa remaja mungkin mulai merokok sebagai cara untuk mengatasi stres atau emosi negatif, seperti tekanan akademik, masalah pribadi, atau tuntutan sosial. Merokok dianggap sebagai cara untuk menghadapi stres menghilangkan atau kecemasan, meskipun pada kenyataannya merokok hanya memberikan efek

sementara dan justru berdampak buruk pada kesehatan jangka panjang.

d. Pengaruh iklan dan promosi tembakau:

Remaja juga dapat dipengaruhi oleh iklan dan promosi produk tembakau yang sering kali ditujukan kepada mereka. Promosi yang agresif dari industri tembakau melalui iklan, media sosial, dan sponsor acara-acara remaja dapat mempengaruhi persepsi remaja terhadap merokok sebagai perilaku yang menarik dan keren.

e. Ketergantungan nikotin:

Nikotin, zat adiktif yang terdapat dalam produk tembakau, dapat membuat remaja menjadi tergantung dan kecanduan nikotin setelah merokok beberapa kali. Proses kecanduan ini dapat mempengaruhi remaja agar terus merokok secara berulang meskipun mereka menyadari risiko kesehatan yang terkait.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok pada remaja disebabkan oleh berbagai faktor yang saling berhubungan, seperti faktor sosial, psikologis, genetik, dan lingkungan. Pengaruh teman sebaya, lingkungan pergaulan, serta kebiasaan merokok dalam keluarga mendorong remaja merokok sebagai bentuk pencarian jati diri dan pengakuan. Selain itu, stres, kecemasan, dan keinginan untuk merasa tenang membuat remaja menjadikan rokok sebagai pelarian. Faktor genetik, pengaruh iklan tembakau, rasa ingin tahu, serta ketergantungan

nikotin juga memperkuat kecenderungan remaja untuk memulai dan mempertahankan perilaku merokok.

C. Insomnia

1. Pengertian Insomnia

Insomnia adalah gangguan tidur yang umum terjadi dan ditandai dengan kesulitan untuk tidur atau tetap tidur meskipun ada kesempatan untuk melakukannya. Orang dengan insomnia mungkin merasa kurang istirahat ketika bangun tidur di pagi hari, dan dapat mengalami ketegangan, kelelahan, dan masalah kognitif seperti kesulitan berkonsentrasi. Insomnia dapat terjadi dalam jangka waktu singkat dan jangka waktu panjang. Insomnia singkat berlangsung beberapa hari hingga beberapa minggu dan sering disebabkan oleh perubahan jadwal tidur, perjalanan, stress atau faktor situasional lainnya. Insomnia jangka panjang berlangsung selama tiga bulan atau lebih dan dapat disebabkan oleh masalah kesehatan fisik atau faktor lingkungan Farah, (2023).

Menurut Khoerunnisa et al., (2026) insomnia didefinisikan sebagai kondisi ketika seseorang mengalami kesulitan untuk memulai tidur (sleep onset insomnia), kesulitan mempertahankan tidur (sleep maintenance insomnia), atau bangun terlalu cepat dan tidak dapat kembali tidur (early morning awakening), sehingga kualitas tidur menjadi tidak optimal.

Menurut Susilo & Wulandari, (2023) insomnia adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur, terutama tidur malam hari. Insomnia juga merupakan suatu persepsi seseorang yang terus merasa tidak cukup tidur atau merasa kualitas tidur yang buruk. Seseorang yang

menderita insomnia selalu terbangun dengan kondisi lemas, kurang bersemangat, masih mengantuk dan perasaan tidak enak lainnya. Perasaan dan suasana hati menjadi sangat terganggu dan tidak menentu. Tentunya ini akan mengganggu kesehatan, kinerja, dan kualitas hidup.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa insomnia adalah gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan memulai tidur, mempertahankan tidur, atau bangun terlalu pagi sehingga kualitas tidur tidak optimal. Kondisi ini dapat berlangsung sementara maupun jangka panjang dan menyebabkan seseorang merasa tidak cukup istirahat, mengalami kelelahan, gangguan konsentrasi, perubahan suasana hati, serta berdampak pada kesehatan, kinerja, dan kualitas hidup.

2. Faktor Terjadinya Insomnia

Faktor penyebab terjadinya insomnia dibagi menjadi 5 menurut Hardono et al., (2022) yaitu :

a) Faktor psikologi

Stress dan depresi yang berkepanjangan menjadi pemicu timbulnya insomnia. Selain stress dan depresi, tuntutan tinggi , keinginan yang tidak tercapai dan kegagalan yang berulang juga dapat memicu timbulnya insomnia. Didalam kehidupan yang penuh dengan tuntutan baik keinginan, prestasi ataupun tuntutan untuk menjadi yang terbaik dibandingkan orang lain sampai tidak memperdulikan keadaan atau kondisinya mampu meningkatkan resiko stress dan depresi dan kemudian menimbulkan insomnia.

b) Sakit dan Gangguan Medis

Saat orang mengalami sakit secara fisik, proses metabolisme dan kinerja dalam tubuh tidak mampu berjalan dengan baik dan mengakibatkan gangguan, sehingga secara otomatis tidak dapat tidur dengan nyenyak dan sering kurang tidur. Kadar gula rendah, masalah tiroid, masalah pernafasan, dan sejumlah obat dapat menimbulkan gangguan tidur (insomnia).

c) Faktor Lingkungan

Lingkungan yang bising, tempat tidur yang kurang nyaman, matras atau kasur terlalu empuk, bantal kurang empuk, pencahayaan, suhu yang ekstrem mampu menimbulkan insomnia.

d) Gaya Hidup

Gaya hidup seperti makan berlebih, minum kafein, alkohol, rokok, jam kerja tidak teratur, olahraga terlalu berat juga dapat menyebabkan insomnia.

e) Kebiasaan Tidur

Tidur siang berlebihan, membaca, mendengar musik, menonton televisi di tempat tidur dapat menyebabkan sulit tidur.

Menurut Nurmawati et al., (2025) faktor terjadinya insomnia pada remaja disebabkan oleh empat faktor utama, yaitu :

a. Kecemasan

Kecemasan mengganggu kemampuan remaja untuk relaksasi mental sebelum tidur, sehingga mempersulit proses tidur.

b. Stres akademis

Stres akademis, seperti tuntutan prestasi, banyaknya tugas, dan persiapan ujian, menciptakan tekanan psikologis yang signifikan, sering kali membuat remaja mengorbankan waktu tidur mereka.

c. Lama penggunaan gadget

Penggunaan gadget yang berlebihan, terutama pada malam hari, menghambat produksi melatonin akibat paparan cahaya biru.

d. Pola hidup yang tidak sehat.

Pola hidup yang tidak sehat, seperti konsumsi kafein berlebihan, kurangnya olahraga, dan pola makan tidak teratur, semakin memperburuk kualitas tidur remaja.

3. Klasifikasi Insomnia

Menurut Susilo & Wulandari, (2023) tipe insomnia terbagi menjadi tiga, yaitu sebagai berikut :

a. Insomnia Insomnia Sementara (Insomnia Ringan)

Tipe ini merupakan insomnia yang berlangsung beberapa malam dan biasanya berhubungan dengan kejadian-kejadian tertentu yang berlangsung sementara. Kondisi ini biasanya menimbulkan stres dan dapat dikenali dengan mudah oleh penderita yang bersangkutan. Diagnosis terhadap insomnia transient biasanya dibuat secara retrospektif setelah keluhan penderita hilang. Insomnia tipe ini pada umumnya disebabkan oleh lingkungan tidur yang berbeda, gangguan irama tidur, rotasi waktu

kerja, stres situasional akibat lingkungan kerja baru atau pergantian pemimpin, dan lain-lain.

b. Insomnia Jangka Pendek (Insomnia Berat)

Tipe ini adalah insomnia yang terjadi dalam jangka pendek. Gangguan tidur ini terjadi dalam waktu 2-3 minggu. Kondisi ini akan menyerang orang-orang yang sedang mengalami stres, berada di lingkungan yang selalu ramai dan bising, berada di lingkungan yang mengalami perubahan suhu secara ekstrem, masalah perubahan jadwal kerja yang drastis, maupun efek samping dari pengobatan. Keadaan ini cukup mengganggu dan penderita harus segera mendapatkan penanganan. Selain secara fisik, penderita insomnia ini tidak sedap dipandang, insomnia jangka pendek juga dapat memicu timbulnya penyakit-penyakit berat.

c. Insomnia Kronis (Insomnia Sangat Berat)

Kondisi ini merupakan gangguan tidur yang dialami hampir setiap malam selama satu bulan atau lebih. Salah satu penyebab insomnia kronis adalah depresi, gangguan fisik seperti arthritis (infeksi sendi), gangguan ginjal, gagal jantung, sleep apnea (sesak pada saat tidur), sindrom restless legs (kelemahan kaki), Parkinson (gangguan fungsi syaraf otak), dan hyperthyroidism (hormon tiroid yang meningkat). Selain itu, insomnia kronis ini juga dapat disebabkan oleh perilaku penderita dengan adanya kebiasaan buruk, seperti penyalahgunaan kafein, alkohol dan substansi lainnya.

Berikut ini Farah, (2023) juga menyatakan jenis insomnia dibagi menjadi tiga bagian, yaitu :

- a. Insomnia *onset*, insomnia jenis ini kondisi terjadinya kesulitan dalam memulai tidur pada malam hari.
- b. Insomnia *midnight*, kondisi kesulitan dalam mempertahankan tidur di malam hari dengan sering terbangun di tengah malam dan kesulitan untuk kembali tidur.
- c. Insomnia akhir, kondisi ini terjadi ketika penderita terbangun terlalu awal di pagi hari dengan kesulitan untuk kembali tidur.

4. Gejala Insomnia

Ada beberapa gejala yang umumnya dirasakan oleh penderita insomnia menurut Hardono et al., (2022), yaitu:

- a. Perasaan sulit tidur
- b. Bangun tidak diinginkan
- c. Wajah letih dan kusam
- d. Kurang energi dan lemas
- e. Cemas berlebih tanpa sebab
- f. Gangguan emosional
- g. Mudah lelah
- h. Penglihatan kabur
- i. Koordinasi gerak anggota tubuh terganggu
- j. Berat badan turun drastis
- k. Gangguan pencernaan
- l. Fobia malam hari

- m. Ketergantungan obat tidur
- n. Ketergantungan zat penenang

5. Dampak Insomnia

Insomnia memberi dampak yang buruk, terutama dikalangan remaja. Dampak insomnia yang berkepanjangan meliputi penurunan kualitas hidup, gangguan kesehatan fisik dan mental, serta performa akademik yang buruk.

Susilo & Wulandari, (2023) mengemukakan beberapa dampak dari insomnia, yaitu :

a. Kinerja Rendah

Dengan adanya insomnia, waktu tidur berkurang dan suplai oksigen ke dalam tubuh menjadi kurang. Individu yang kekurangan oksigen terus menguap dan mengantuk pada siang hari. Hal tersebut menyebabkan hasil kinerja menjadi lebih rendah, baik dalam pekerjaan maupun prestasi akademik di sekolah. Jika kinerja tidak optimal, maka prestasi akademik akan terus menurun dan memburuk sehingga berdampak pada nilai akhir.

b. Konsentrasi Rendah

Individu yang mengalami insomnia akan selalu mengantuk dan kelelahan yang tentunya akan menurunkan tingkat konsentrasi. Dalam kondisi mengantuk, segala sesuatu akan direspon dengan lambat oleh tubuh dan pikirannya.

c. Menimbulkan masalah kejiwaan

Seseorang yang kekurangan tidur akan mengalami kekurangan suplai oksigen. Akibatnya, bisa terjadi gangguan jantung seperti berdebar-debar, cemas berlebihan walaupun tidak ada sesuatu yang patut dipikirkan. Apabila ini semua berlangsung terus-menerus dalam jangka panjang, akan menyebabkan masalah kejiwaan seperti depresi maupun stres. Apabila tidak segera diatasi dapat menyebabkan kegilaan secara permanen.

d. Obesitas (Kegemukan)

Ada jenis orang tertentu yang bila tidak dapat tidur atau mengalami insomnia, dia akan terus-menerus makan camilan sebagai pelampiasan kekesalan karena tidak bisa tidur. Biasanya kegiatan ini (makan camilan) tidak terasa karena dilakukan sambil nonton TV atau film. Akibatnya, kalori yang masuk ke dalam tubuh tidak terkontrol. Jika sudah begini, kegemukan akan mudah datang pada penderita insomnia

e. Sistem Kekebalan Tubuh Menurun

Insomnia tentu akan menyebabkan sistem kekebalan tubuh menurun. Saat seseorang tidur terjadi proses regenerasi sel, terjadi perbaikan sistem kekebalan tubuh, terjadi perbaikan dan peristirahatan syaraf-syaraf tertentu sehingga keesokan harinya semuanya dapat berfungsi secara optimal. Jika keadaan ini berlangsung terus-menerus dan tidak diimbangi dengan pola makan yang sehat, maka akan menurunkan sistem kekebalan tubuh.

f. Peningkatan Risiko Penyakit

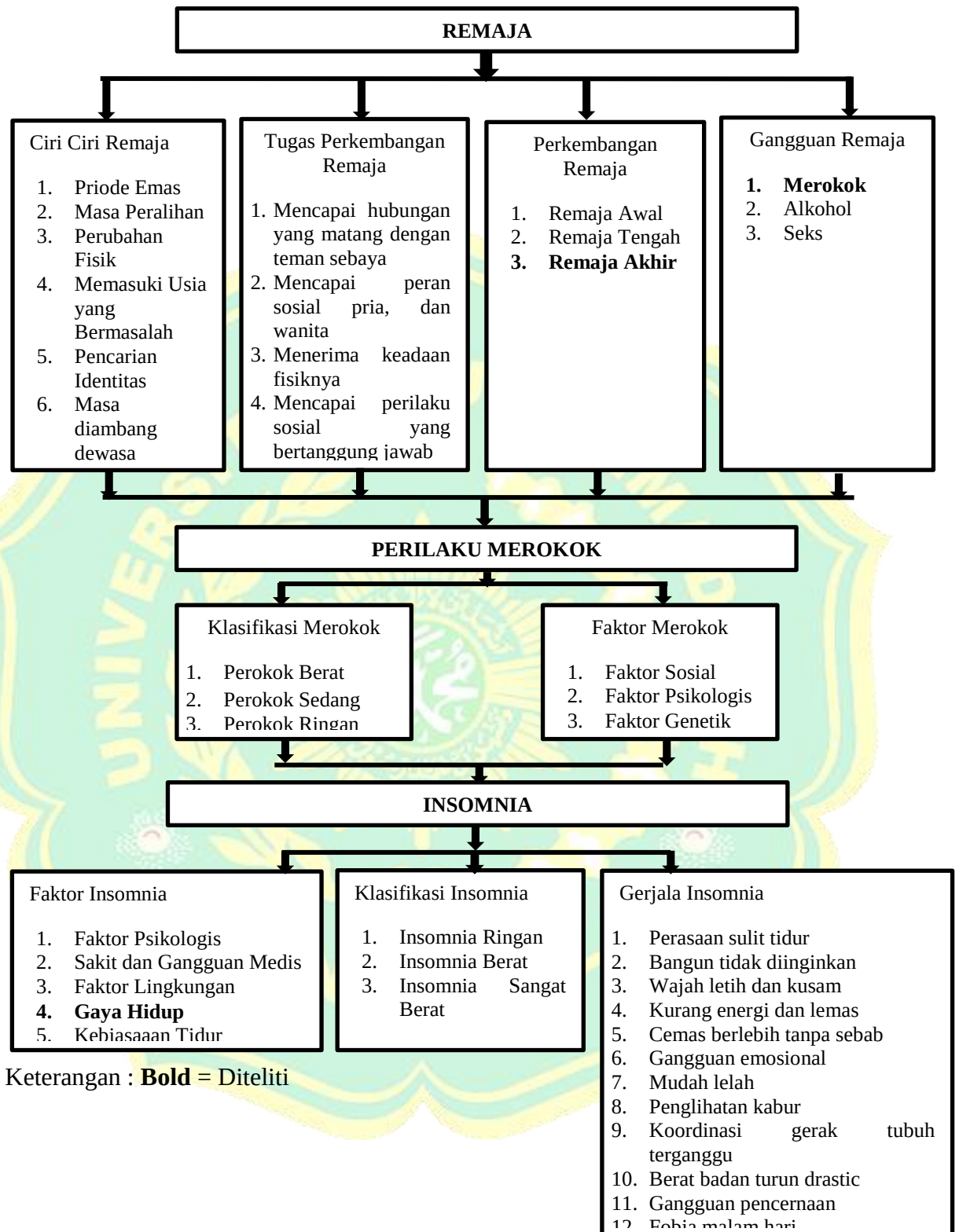
Insomnia meningkatkan risiko penyakit, system kekebalan tubuh akan terus menurun ketika waktu tidur tidak cukup setiap harinya.

6. Pengukuran Tingkat Insomnia

Kuesioner KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta-*Insomnia Rating Scale*) digunakan untuk mengukur masalah insomnia. Kuesioner KSPBJ-IRS berupa daftar pertanyaan mengenai kesulitan untuk memulai tidur, terbangun pada malam hari, terbangun lebih awal atau dini hari, merasa mengantuk pada siang hari, sakit kepala pada siang hari, merasa kurang puas terhadap tidur, merasa gelisah atau kurang nyaman saat tidur, mendapatkan mimpi buruk, badan terasa lemah, letih, kurang tenaga setelah tidur, jadwal jam tidur sampai bangun tidak beraturan, tidur 8 jam dalam semalam.

Peneliti memilih Kuesioner KSPBJ-IRS sebagai instrumen penelitian karena instrumen KSPBJ-IRS memiliki 11 pertanyaan yang dirasakan telah memenuhi kriteria insomnia dan tidak memberatkan responden dalam menjawab kuesioner insomnia. Oktari, (2022)

D. Kerangka Teori

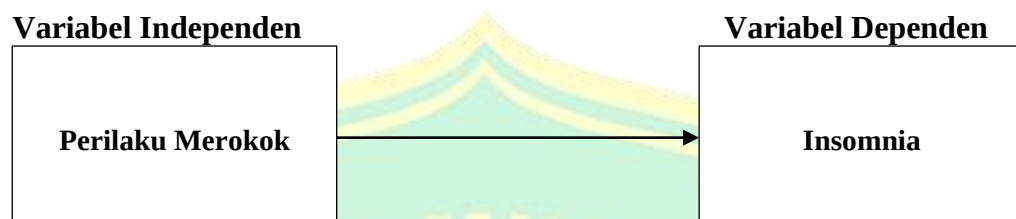


Sumber : (Purnomo et al., 2024); (Hamidah & Rizal, 2022); (Mahesha et al., 2024); (Subagya, 2023); (Hardono et al., 2022); (Susilo & Wulandari, 2023)

Gambar 2.1 Kerangka Teori

E. Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka Konsep menjelaskan secara konseptual hubungan antara variabel penelitian, kaitan masing masing teori serta menjelaskan hubungan dua atau lebih variabel seperti variabel bebas dan variabel terikat. :



Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian

F. Hipotesis Penelitian

H₀ : Tidak terdapat Hubungan Perilaku Merokok Dengan Insomnia Pada Remaja Putra Di SMA Negeri 6 Kabupaten Kaur.

H_a : Terdapat Hubungan Perilaku Merokok Dengan Insomnia Pada Remaja Putra Di SMA Negeri 6 Kabupaten Kaur.