

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA FKM UIN SUMATERA UTARA TAHUN 2023

Hazira Yulistia Tanjung^{1*}, Yana Lestari Ramadana Br Bangun²

Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara^{1,2}

*Corresponding Author : hazirayulistia06@gmail.com

ABSTRAK

Media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari banyak masyarakat di Indonesia, termasuk Mahasiswa. Menurut hasil RWASH menunjukkan bahwa pengguna media sosial di Indonesia mencapai 150 juta (56%) dari total populasi Indonesia. Media sosial dapat membantu penggunaannya, namun juga bisa menimbulkan efek dampak negatif. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa semakin sering dan lama penggunaan media sosial, semakin buruk kualitas tidur yang dialami oleh mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa FKM UINSU tahun 2023. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain *cross sectional*. Populasinya seluruh mahasiswa FKM UINSU, sampelnya yaitu mahasiswa FKM UINSU yang mengisi kuesioner, didapatkan sampel sebanyak 122 dari hasil pengisian *google form*. instrumen yang digunakan adalah kuesioner, PSQI digunakan untuk mengukur kualitas tidur. Dari hasil uji Bivariat korelasi Spearman Rho didapatkan bahwa $P < 0,05$ yaitu P value sebesar 0,000 dengan korelasi sebesar 604 dengan arah hubungan yang positif. Artinya bahwa, semakin tinggi tingkat atau intensitas seseorang menggunakan media sosial, maka akan mengakibatkan kualitas tidur semakin buruk. Didapatkan juga hasil p value 0,000 dengan korelasi 0,409. Dapat disimpulkan bahwasanya semakin lama dan semakin tinggi tingkat seseorang mengakses media sosial maka kualitas tidurnya akan semakin buruk.

Kata kunci : kualitas tidur, mahasiswa, media sosial, PSQI

ABSTRACT

Social media has become an important part of the daily lives of many people in Indonesia, including students. According to RWASH results, it shows that social media users in Indonesia reach 150 million (56%) of the total population of Indonesia. Social media can help its users, but it can also have negative effects. Several studies show that the more frequent and longer the use of social media, the worse the quality of sleep experienced by students. Therefore, this research aims to find out whether there is a relationship between the use of social media and the sleep quality of FKM UINSU students in 2023. This type of research is quantitative using a cross sectional design. The population was all UINSU FKM students, the sample was UINSU FKM students who filled out the questionnaire, a sample of 122 was obtained from the results of filling in the Google form. The instrument used is a questionnaire, PSQI is used to measure sleep quality. From the results of the Bivariate Spearman Rho correlation test, it was found that $P < 0.05$, namely a P value of 0.000 with a correlation of 604 with a positive relationship direction. This means that the higher the level or intensity a person uses social media, the worse the quality of sleep will be. Also obtained was a p value of 0.000 with a correlation of 0.409. It can be concluded that the longer and higher a person's access to social media, the worse their sleep quality will be.

Keywords : sleep quality, students, social media, PSQI

PENDAHULUAN

Ilmu Sains, teknologi, dan informasi saat ini berkembang lebih cepat, dan publik tidak dapat dipisahkan dari penggunaan Internet. Pengembangan internet berbanding lurus dengan pengembangan media sosial yang telah tersebar dan memiliki dampak signifikan pada masyarakat di seluruh dunia (Syamsudin et al., 2015) . Media sosial telah menjadi bagian

penting dari kehidupan sehari-hari banyak masyarakat di Indonesia, termasuk Mahasiswa (Sümen & Evgin, 2021). Kemajuan teknologi telah memungkinkan akses yang mudah dan cepat ke berbagai platform media sosial seperti *Facebook, Instagram, Twitter, dan YouTube*. Media sosial biasanya dijadikan sebagai ajang melepas lelahnya kehidupan dan mencari teman baru. Kegiatan daring yang dilakukan bersifat ekstensif dan intensif, dan model penyebaran informasi di tingkat perguruan tinggi juga mengalami perubahan. Mahasiswa menghabiskan lebih banyak waktunya dengan mengakses jejaring media sosial, sehingga banyak informasi dari media sosial yang diperoleh (Meilinda, 2018).

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menempuh pendidikan di suatu universitas baik itu negeri maupun swasta. Sebagian besar usia mahasiswa berada pada kisaran usia 18-25 tahun, usia ini termasuk dalam usia dewasa awal (Willis, 2011). Berdasarkan data Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemkominfo) tahun 2014, jumlah pengguna media sosial di Indonesia mencapai lebih dari 82 juta pengguna, hal ini menyebabkan Indonesia menempati peringkat ke-8 sebagai pengguna media sosial terbesar di dunia. Sedangkan pada Januari tahun 2019, menurut hasil *Riset We Are Sosial Hootsuite* menyatakan bahwa orang yang menggunakan media sosial di Indonesia mencapai 150 juta pengguna atau sebanyak 56% dari total populasi Indonesia. Angka ini mengalami kenaikan sebesar 20% dari hasil survei sebelumnya, yaitu 130 juta pengguna (sekitar 48% dari total populasi) (Social, 2019);(Websindo, 2019). Hasil survei tahun 2017 menunjukkan bahwa Path, Instagram, Twitter dan Facebook menjadi platform yang paling banyak digunakan. Generasi Milenial (20 hingga 29 tahun) merupakan pengguna media sosial terbesar. Durasi penggunaan media sosial di kalangan pelajar adalah selama 1–3 jam sebesar 47,06% dan sebesar 14,29% dengan durasi 5–10 jam (Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia, 2017).

Salah satu proses yang begitu penting bagi seseorang adalah tidur, karena didalam tidur ada terjadi mekanisme pemulihan, yang mana bermanfaat untuk meregenerasi kondisi tubuh manusia pada keadaan semula, atau dengan kata lain, tubuh yang awalnya kelelahan akan berubah menjadi segar kembali. Keadaan tidur secara berkala dapat beralih ke keadaan istirahat dan pada saat ini kesadaran akan alam berhenti, sehingga tubuh bisa beristirahat (Gustina & Fachri, 2015). Proses pemulihan yang terganggu dapat mengakibatkan tubuh tidak dapat bekerja secara maksimal dan konsentrasi menurun (Wulandari et al., 2017). Beberapa penelitian terdahulu menemukan bahwa ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada Mahasiswa dan Pelajar (Woran et al., 2021; Fernando & Hidayat, 2020; Syamsuriyati, 2023; Athiutama et al., 2023)

Media sosial dapat membantu penggunaannya menghadapi kehidupan sehari-hari. Namun penggunaannya juga bisa menimbulkan efek dampak negatifnya adalah kecanduan. Gangguan media sosial atau kecanduan media sosial mengacu pada penggunaan media sosial secara kompulsif tidak dapat mengontrol penggunaannya. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mempengaruhi kualitas tidur. Kualitas tidur merupakan perasaan puas saat tidur dan kombinasi berbagai aspek, dimulai dari tidur, mempertahankan tidur, kesegaran saat bangun tidur (Hangouche et al., 2018). Kualitas tidur ditentukan oleh jumlah jam tidur dan pola tidur (Alfarizi et al., 2020). Beberapa penelitian dan studi epidemiologi menunjukkan bahwa semakin sering dan lama penggunaan media sosial, semakin buruk kualitas tidur yang dialami oleh mahasiswa. Adanya keterkaitan antara penggunaan media sosial yang berlebihan dengan gangguan tidur dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti paparan cahaya biru dari layar media sosial yang dapat mengganggu ritme tidur, kecemasan yang disebabkan oleh konten media sosial, dan pemakaian media sosial sebagai pengganti aktivitas tidur yang sehat, selain itu kualitas tidur yang buruk memiliki dampak jangka panjang pada kesehatan (Gautam et al., 2021).

Penelitian tentang hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa menjadi topik yang menarik dan penting untuk diteliti. Dalam hal ini, kelompok yang terbilang tinggi dalam mengakses media sosial adalah mahasiswa karena ingin mencari

hiburan dan informasi serta berkomunikasi. Selain itu, mahasiswa S-1 Ilmu Kesehatan Masyarakat yaitu mahasiswa yang umumnya memiliki jadwal kuliah cukup padat sehingga kemungkinan dapat memiliki kualitas tidur yang buruk. Oleh sebab itu, perlu dilakukan penelitian ini untuk mengetahui dan melihat hubungan antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur mahasiswa FKM UINSU tahun 2023.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan desain *cross sectional*. Jenis penelitian kuantitatif digunakan dengan cara mengumpulkan data yang kemudian diukur secara statistik. Pada penelitian ini peneliti menggunakan uji statistik berupa uji korelasi dengan uji alternatif berupa korelasi Spearman Rho yang digunakan untuk melihat hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa FKM UINSU. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 4-12 juni 2023. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa FKM UINSU semester 2 hingga 8, sedangkan sampelnya adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UINSU yang mengisi kuisisioner. Dari populasi yang telah ditentukan, didapatkan sampel sebanyak 122 dari hasil pengisian *google form*.

Adapun instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang terdiri dari pertanyaan mengenai identitas responden serta distribusi faktor risiko yang berkaitan. Dalam mengukur kualitas tidur, Peneliti menggunakan kuesioner PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*). PSSQ1 terdiri dari 9 pertanyaan dengan 7 komponen, yaitu, kualitas tidur, latensi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, durasi tidur, penggunaan obat tidur, gangguan tidur, dan gangguan fungsi tubuh di siang dan malam hari. Penilaian kuesioner ini adalah jika total nilai PSQI ≤ 5 berarti kualitas tidur baik, dan jika total nilai PSQI ≥ 5 menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk. Adapun untuk pengukuran durasi/lama penggunaan media sosial dinilai dari berapa jam mengakses media sosial perharinya, yang dikategorikan berdasarkan penelitian terdahulu yaitu, < 3 jam, 3-4 jam, 5-6 jam, dan ≥ 7 jam.

HASIL

Hasil Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel (n=122)	F	%	CI 95% (Lower-upper)
Jenis Kelamin			
Laki-laki	15	12,5%	6,6 – 18,0
Perempuan	107	87,7%	82,0-93,4
Umur			
18 tahun	4	3,3%	0,1-6,6
19 tahun	26	21,3%	12,4-30,3
20 tahun	45	36,9%	27,9-45,8
21 tahun	38	31,1%	22,1-37,7
22 tahun	6	4,9%	1,6-9,0
23 tahun	3	2,5%	0,0-5,7
Total	122	100%	

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa dari 122 responden didominasi oleh jenis kelamin wanita, dengan kelompok umur terbanyak adalah 20 tahun.

Berdasarkan tabel 2 distribusi frekuensi penggunaan media sosial, dapat diketahui bahwa sebanyak 122 responden memiliki *user account* media sosial. Mayoritas responden telah

menggunakan media sosial selama lebih dari 5 tahun. Dalam tingkat penggunaan media sosial, hampir seluruh responden berada pada kategori tinggi.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Penggunaan Media Sosial

Variabel (n=122)	F	%	CI 95% (Lower-upper)
Mempunyai user account			
Ya	122	100%	6,6 – 18,0
Tidak	0		
Lama menggunakan media sosial			
< 1 tahun	2	1,6%	0,0-4,1
1-3 tahun	10	8,2%	4,9-13,0
3-5 tahun	39	32,0%	26,2-41,8
> 5 tahun	71	58,2%	47,6-64,7
Tujuan menggunakan media sosial			
Mencari informasi umum	55	45,1%	34,5-54,0
Keperluan belajar dan mengerjakan tugas kuliah	23	18,9%	11,5-28,6
Mencari hiburan	44	36,1%	27,1-46,6
Kelebihan media sosial			
Cepat mendapatkan informasi	62	50,8%	40,2-59,8
Menambah ilmu pengetahuan	51	41,8%	32,8-50,8
Bisa mendapatkan teman dari mana saja	9	7,4%	3,3-12,3
Lama mengakses media sosial			
Kurang dari 3 jam	16	13,1%	7,4-18,8
3-4 jam	26	21,3%	13,9-27,9
5-6 jam	42	34,4%	24,7-45,0
≥ 7 jam	38	31,1%	22,2-40,9
Penggunaan media sosial			
Rendah	16	13,1%	8,2-20,4
Tinggi	106	86,9%	79,6-91,8
Total	122	100%	

Tabel 3. Distribusi Kualitas Tidur Mahasiswa FKM UINSU

Kualitas Tidur	Jumlah	Persentase (%)	CI 95% (Lower-upper)
Baik	51	48,1	38,2-49,1
Buruk	71	52,9	50,9-67,2

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui bahwa dari 122 responden, didominasi oleh responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk.

Hasil Bivariat

Tabel 4. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur

	Spearman Rho		
	p	r	N
Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur	0,000	0,604	122

Berdasarkan tabel 4, dapat diketahui bahwa p value <0,05 artinya ada hubungan antara durasi penggunaan media sosial (lama) dengan kualitas tidur responden. Dari hasil uji statistik *Correlation Spearman Rho* nilai korelasi sebesar 0,604 yang korelasinya yang kuat dengan

arah hubungan yang positif. Artinya bahwa semakin lama durasi seseorang menggunakan atau mengakses media sosial, maka akan mengakibatkan kualitas tidur semakin buruk.

Tabel 5. Hubungan Tingkat Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Spearman Rho

	p	R	N
Durasi Tingkat Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur	0,000	0,409	122

Berdasarkan tabel 5, dapat diketahui bahwa ada hubungan antara tingkat penggunaan media sosial dengan kualitas tidur responden. Dari hasil uji statistik didapatkan bahwa $P < 0,05$ yaitu P value sebesar 0,000 dengan korelasi sebesar 0,409 yang korelasinya cukup kuat dengan arah hubungan yang positif. Artinya bahwa, semakin tinggi tingkat atau intensitas seseorang menggunakan media sosial, maka akan mengakibatkan kualitas tidur semakin buruk.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Mahasiswa FKM UINSU mayoritas berjenis kelamin perempuan, sehingga responden pada penelitian ini 87,7% adalah perempuan. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Supriani et al., 2022) yang menemukan bahwa 90% responden yang menggunakan media sosial berjenis kelamin perempuan. Menurut hasil penelitian (Woran et al., 2021) yang menemukan bahwa perempuan lebih tertarik untuk berinteraksi melalui media sosial dibanding pria, karena perempuan lebih banyak mempunyai keinginan untuk berbagi/bercerita dengan orang lain, hal inilah yang menyebabkan lebih banyak perempuan dominan menggunakan media sosial dibandingkan laki-laki. Perempuan cenderung memiliki tingkat keakraban yang mendalam dengan orang-orang disekitarnya. Fakta dilapangan menyatakan bahwa memang perempuan lebih suka bercerita daripada laki-laki, lebih suka bermain media sosial daripada laki-laki yang lebih memilih bermain game online.

Sebaran usia pada penelitian ini menunjukkan bahwa responden dengan usia 20 tahun mendominasi dibandingkan dengan usia lainnya yaitu sebesar 36,9% diikuti oleh usia 21 tahun sebesar 31,1%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Supriani et al., 2022) yang menemukan bahwa 64% dari pengguna media sosial berumur 20 tahun. Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2017), pengguna internet di Indonesia mayoritas oleh usia 19-34 tahun dengan persentase sebesar 49,52%.

Kualitas Tidur Responden

Berdasarkan hasil jawaban responden terhadap kuesioner, didapatkan hasil bahwa lebih dari setengah responden memiliki kualitas tidur yang buruk, hal ini disebabkan karena jam tidur yang kurang, tidur diatas jam 11 malam, lama menanti untuk masuk tidur (mulai dari 5 sampai lebih dari 60 menit), sering terbangun pada tengah malam, responden merasakan bahwa tidurnya bermasalah (1 hingga lebih dari 3 kali seminggu), total waktu tidur pulas pada malam hari, dan mengalami mimpi buruk. Dalam penelitian (Wijaya & Widiatoro, 2020) yang menunjukkan hampir seluruh responden memiliki kualitas tidur yang buruk, terutama untuk responden yang menggunakan media sosial lebih dari dua tahun serta penggunaan yang berlebihan setiap harinya. Begitu juga dengan hasil penelitian (Amir et al., 2021) yang menunjukkan bahwa sebesar 82,4% dan penelitian (Suhartati et al., 2021) (Woran et al., 2021) yang menemukan 84,8% dan 72,5% dari responden memiliki kualitas tidur dalam kategori

yang buruk. Kualitas tidur yang buruk memiliki dampak jangka panjang pada kesehatan (Gautam et al., 2021). Seseorang mempunyai beberapa kebutuhan secara fisiologisnya dibandingkan dengan orang lain, seperti istirahat dan tidur setiap orang berbeda-beda. Berdasarkan hasil penelitian, responden menghabiskan waktunya berjam-jam mengakses media sosial dan bermain gadget sehingga mengakibatkan jam tidur pun berkurang. Tetapi, hal ini tidak sepenuhnya negatif, karena mahasiswa yang mengakses gadget ada juga karena mengerjakan tugas pada malam hari hingga begadang. Beberapa responden juga ada yang menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi namun memiliki kualitas tidur yang baik, hal ini disebabkan karena kemampuannya dalam manajemen waktu dan membagi waktu tidur dan bermain gadget.

Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur

Mahasiswa menggunakan media sosial seperti instagram (melihat-lihat *reels* dan postingan), *scroll* tik tok, *chatting* di *Whatsapp* dan berbagai aplikasi media sosial lainnya yang membuat mereka hingga lupa waktu sehingga lupa tidur yang menyebabkan kualitas tidur mereka buruk. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan *p value* 0,000 yang artinya ada hubungan antara lama penggunaan media sosial dengan kualitas tidur Mahasiswa FKM UINSU. Hal ini sejalan dengan penelitian (Ainida et al., 2020) yang menunjukkan hasil bahwa ada hubungan antara lama penggunaan media sosial dengan kualitas tidur responden dengan *p value* 0,000. Penggunaan media sosial tentunya memiliki pengaruh bagi kesehatan fisik dan kesehatan psikologis dengan tanda-tanda masalah secara umum yang sering ditemui seperti stress, gelisah serta mengalami insomnia dan kesulitan tidur. Begitu juga dengan penelitian (Suhartati et al., 2021) yang mendapatkan hasil *p value* 0,037 yang artinya ada hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa Prodi IIKom FIS UNUD. Saat ini, media sosial banyak menyajikan fitur-fitur yang menarik yang membuat penggunaanya lupa waktu. Selain itu, menggunakan media sosial memang sangat mengasikkan dan tidak membosankan.

Hubungan Tingkat Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian yang dapat dilihat pada tabel 5, didapatkan hasil *p value* <0,005 bahwa ada hubungan antara tingkat penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur mahasiswa FKM UINSU. Secara teori, hubungan antara penggunaan gadget berlebihan dengan kualitas tidur akan menghasilkan dampak buruk, antara lain: ketergantungan yang dapat mengganggu kualitas tidur. Penggunaan gadget yang berlebihan terutama di siang hari akan menimbulkan risiko gangguan tidur yang berdampak pada kualitas tidur. Menggunakan gadget di malam hari juga dapat mengurangi efisiensi tidur dan bisa membutuhkan waktu yang lebih lama untuk tertidur (Nainggolan, 2017).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Syamsuriyati, 2023; Fernando & Hidayat, 2020; Athiutama et al., 2023) yang menemukan bahwa ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur seseorang dengan *p value* <0,005. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh (Alfarizi et al., 2020) yang menemukan bahwa ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur dengan menggunakan koefisien korelasi Spearman yang menunjukkan nilai *p value* 0,023.

Dari uraian diatas dapat dilihat bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur seseorang, sehingga perlu manajemen waktu dan manajemen penggunaan media sosial sehingga diharapkan dapat mendorong agar penggunaan media sosial tidak melampaui batas pemakaian dan tidak berlebihan. Penelitian ini hanya bisa melihat gambaran secara statistik mengenai hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur, namun tidak memberikan perlakuan bersifat edukasi terkait pembatasan penggunaan media sosial. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian selanjutnya dengan tambahan pemberian

edukasi dan sosialisasi kepada Mahasiswa maupun pelajar agar mengetahui dampak penggunaan media sosial secara berlebihan dan mengetahui cara mengatur waktu agar tetap seimbang antara istirahat dan bermain.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada bungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa FKM UINSU. Hasil penelitian ini juga memperlihatkan bahwa semakin lama dan semakin tinggi tingkat seseorang mengakses media sosial maka kualitas tidurnya akan semakin buruk. Maka dari itu, peneliti berharap, adanya perlakuan yang dapat mengurangi durasi dan intensitas pengguna dalam menggunakan dan mengakses media sosial.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih peneliti ucapkan kepada responden yang telah mau berpartisipasi dalam mengisi kuesioner ini dengan jujur. Selain itu, peneliti juga berterima kasih kepada rekan kelompok epidemiologi FKM UINSU yang sudah turut ikut membantu dalam melaksanakan penelitian ini. Semoga segala partisipasi dibalas pahala oleh Allah SWT.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainida, H. F., Dhian Ririn Lestari, & Rizany, I. (2020). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Between the Use of Media Social and Sleep Quality on Adolescent of Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar. *Ejurnal Keperawatan*, 4(2), 47–53.
- Alfarizi, R., Hadiati, T., Asikin, H. G., & Sarjana, W. (2020). Relationship between the intensity of social media usage with sleep quality. *JURNAL KEDOKTERAN DIPONEGORO (DIPONEGORO MEDICAL JOURNAL)*, 9(1), 111–119.
- Amir, H., Astuti, W., Ningsih, S. R., & Akbar, H. (2021). HUBUNGAN TREN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN PERUBAHAN SELF ESTEEM DAN KUALITAS TIDUR REMAJA DI SMAN 2 KOTAMOBAGU. *Healthy Papua-Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 4(1), 193–200.
- APJII. (2017). *Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia Tahun 2017*.
- Athiutama, A., Ridwan, R., Febriani, I., Erman, I., & Trulianty, A. (2023). Penggunaan Media Sosial Dan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 5(1), 57–64.
- Fernando, R., & Hidayat, R. (2020). Hubungan lama penggunaan media sosial Dengan kejadian insomnia pada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan universitas Pahlawan tuanku tambusai tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(2), 83–89.
- Gautam, P., Dahal, M., Baral, K., Acharya, R., Khanal, S., Kasaju, A., Sangroula, R. K., Gautam, K. R., Pathak, K., & Neupane, A. (2021). Sleep quality and its correlates among adolescents of western Nepal: a population-based study. *Sleep Disorders*, 2021, 1–8.
- Gustina, H., & Fachri, R. (2015). *Korelasi media sosial instagram dengan presentasi diri mahasiswa jurusan ilmu komunikasi universitas riau*. Riau University.
- Hangouche, A. J. El, Jniene, A., Abouddrar, S., Errguig, L., Rkain, H., Cherti, M., & Dakka, T. (2018). Relationship between poor quality sleep, excessive daytime sleepiness and low academic performance in medical students. *Advances in Medical Education and Practice*, 631–638.
- Kementrian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia. (2017). *Survey Penggunaan TIK*. Kementrian Komunikasi Dan Informatika.
- Meilinda, N. (2018). Social media on campus: studi peran media sosial sebagai media

- penyebaran informasi akademik pada mahasiswa di program studi ilmu komunikasi FISIP UNSRI. *The Journal of Society and Media*, 2(1), 53–64.
- Nainggolan, A. R. (2017). *Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2014*.
- Social, W. A. (2019). Berapa Pengguna Media Sosial Indonesia. *Diakses Pada [https://Databoks. Katadata. Co. Id/Datapublish/2019/02/08/Berapa-Pengguna-Media-Sosial-Indonesia](https://Databoks.Katadata.Co.Id/Datapublish/2019/02/08/Berapa-Pengguna-Media-Sosial-Indonesia)*.
- Suhartati, B. L., Dewi, A. A. N. T. N., Wibawa, A., & Winaya, I. M. N. (2021). Hubungan Lama Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Usia 19-22 Tahun. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 9(1), 28.
- Sümen, A., & Evgin, D. (2021). Social media addiction in high school students: a cross-sectional study examining its relationship with sleep quality and psychological problems. *Child Indicators Research*, 14(6), 2265–2283.
- Supriani, A., Safitri, E. I., & Siswanto, E. I. (2022). The Relationship Of Social Media Use With Sleep Quality And Learning Concentration. *Journal of Ners Community*, 13(1), 64–70. <https://journal.unigres.ac.id/index.php/JNC/article/view/1637>
- Syamsoedin, W. K. P., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 3(1).
- Syamsuriyati, R. H. (2023). *AI - Insyirah Midwifery*. 12, 205–210.
- Websindo. (2019). *Indonesia digital 2019 : media social*. <https://websindo.com/indonesia-%0Adigital-2019-media-sosial/>
- Wijaya, Y. M., & Widianoro, F. X. (2020). Impression of Twitter and Whatsapp on Sleep Quality Among Nursing Students In Indonesia. *INDONESIAN NURSING JOURNAL OF EDUCATION AND CLINIC (INJEC)*, 4(2), 125–133.
- Willis. (2011). *Konseling Keluarga (Family Counseling)*. Bandung: Alfabeta.
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2021). Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32092>
- Wulandari, F. E., Hadiati, T., & Sarjana, W. (2017). Hubungan antara tingkat stres dengan tingkat insomnia mahasiswa/i angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *JURNAL KEDOKTERAN DIPONEGORO (DIPONEGORO MEDICAL JOURNAL)*, 6(2), 549–557.