

HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA SMA DI TAMBUN SELATAN

Laras Nova Pitaloka^{1*}, Nia Ramdani Futri², Cicilia Nony Ayuningsih Bratajaya³

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Medika Suherman, Jawa Barat, Indonesia^{1,2,3}

*Corresponding Author : larasnovapitaloka@gmail.com

ABSTRAK

Remaja merupakan pengguna media sosial tertinggi. Media sosial yang sering digunakan remaja yaitu Whatsapp, Instagram dan Tiktok. Pada tahap perkembangan ini remaja ingin mencoba hal baru. Penggunaan medsos menjadi insomnia merupakan gangguan kondisi tidur yang tidak berkualitas sehingga tidur menjadi tidak lelap. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMAN Tambun Selatan. Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian ini yaitu deskriptif korelatif melalui penggunaan metode cross sectional. Populasi remaja tengah yang berusia (16-18 tahun). Sebanyak 108 remaja menjadi responden dengan teknik sampling total sampling. Instrumen yang digunakan kuesioner. Hasil menunjukkan bahwa Uji statistik Pearson Chi Square dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ atau 95%. uji statistik didapatkan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMAN Tambun Selatan. Saran mengurangi waktu penggunaan media sosial dan mampu untuk memenejemen waktu tidur.

Kata kunci : durasi penggunaan, kejadian insomnia, media sosial, remaja

ABSTRACT

Teenagers are the highest social media users. The social media that teenagers often use are Whatsapp, Instagram and Tiktok. At this stage of development, teenagers want to try new things. The use of social media causes insomnia, which is a disorder of poor quality sleep so that sleep becomes restless. Objective This research is to determine the relationship between the duration of social media use and the incidence of insomnia in adolescents at SMAN Tambun Selatan. This research method uses a correlative descriptive research design through the use of a cross sectional method. The population is middle aged teenagers (16-18 years). A total of 108 teenagers became respondents using the total sampling technique. The instrument used was a questionnaire. The results show that Pearson Chi Square statistical test with a significance level of $\alpha = 0.05$ or 95%. The statistical test obtained a value of $p = 0.000 < \alpha = 0.05$. Conclusion From this research, there is a relationship between the duration of social media use and the incidence of insomnia in teenagers at SMAN Tambun Selatan. Suggestions for reducing time using social media and being able to manage sleep time.

Keywords : duration of use, incidence of insomnia, social media, adolescents

PENDAHULUAN

Teknologi dan informasi mengalami perkembangan yang tergolong pesat di masa sekarang, aktivitas masyarakat selalu dikaitkan dengan pemakaian internet. Penggunaan media sosial juga merambat luas sehingga memberikan pengaruh yang signifikan pada semua lapisan masyarakat di belahan dunia. Pengguna media sosial meliputi berbagai lapisan masyarakat, seperti anak-anak, remaja, dewasa bahkan lanjut usia. Media sosial merupakan sekumpulan perangkat lunak yang menjadikan seseorang ataupun kelompok dalam melakukan suatu interkasi, komunikasi, serta menjalin kerja sama atau bahkan melakukan permainan. Bentuk media sosial sangat variatif yaitu whatsapp, instagram, facebook, line, twitter, tik tok dan lainnya (Andiarna et al., 2020). Remaja merupakan pengguna media sosial yang paling banyak menggunakan media sosial yaitu whatsapp, Instagram dan Tiktok pada

tahap perkembangan ini remaja ingin mencoba hal baru. Selain itu pandemi semakin memperkenalkan masyarakat khususnya remaja akan internet termasuk media sosial. Persentase anak remaja Indonesia yang menggunakan internet berdasarkan tujuan. (BPS, 2023).

Insomnia merupakan gangguan kondisi tidur yang tidak berkualitas dikarenakan kesulitan memulai tidur, sering terbangun di malam hari dan susah tidur kembali, terbangun dengan cepat, serta tidur menjadi tidak lelap (Erliana & Hartoto, 2019). Di sekolah SMAN Tambun Selatan diketahui semua siswa sudah mempunyai media sosial dan saat dilakukan wawancara pada salah satu pengajar disana hampir setiap hari di dapati siswa yang sering terlambat masuk dikarenakan selalu bergadang pada malam hari dan terdapat mahasiswa yang sering mengantuk dan susah berkonsentrasi saat pembelajaran di kelas. Siswa diperbolehkan membawa gadget namun untuk mengaksesnya sekolah mempunyai peraturan mengakses media sosial pada saat jam pelajaran kosong dan jam istirahat, siswa dilarang mengakses pada saat pembelajaran dikelas.

Dengan tujuan untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMAN Tambun Selatan.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelatif menggunakan pendekatan cross-sectional, yaitu pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tertentu untuk mengetahui hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan tingkat insomnia pada remaja. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa jurusan IPS kelas X hingga XII yang berusia 16–18 tahun di salah satu sekolah menengah atas, dengan jumlah sampel sebanyak 108 siswa yang diambil menggunakan teknik total sampling. Penelitian ini dilaksanakan di [sebutkan nama sekolah dan daerah] pada bulan [sebutkan bulan dan tahun]. Instrumen yang digunakan dalam penelitian terdiri dari dua jenis kuesioner. Pertama, kuesioner insomnia menggunakan alat ukur Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta – Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS) yang telah dimodifikasi oleh Suparyanto (2009). Kuesioner ini terdiri dari 11 pertanyaan dengan skala ordinal (skor 1–4), dan hasil skor diklasifikasikan ke dalam empat kategori: tidak ada gangguan insomnia (skor 11–19), insomnia ringan (20–27), insomnia sedang (28–36), dan insomnia berat (37–44), sesuai dengan klasifikasi dari Hafid dan Iwan (2019). Kedua, kuesioner untuk mengukur durasi penggunaan media sosial disusun berdasarkan panduan dari Mirsadi (2018), yang terdiri dari empat kategori: singkat (1–2 jam) dengan skor 1, sedang (3–4 jam) skor 2, lama (5–6 jam) skor 3, dan sangat lama (7–8 jam) skor 4.

Pengumpulan data dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan melalui pengisian kuesioner oleh responden secara langsung. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi dari masing-masing variabel, dan analisis bivariat dengan uji Pearson chi-square untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yang diteliti. Penelitian ini telah melalui uji etik oleh [sebutkan nama komite etik atau institusi], dan dinyatakan layak etik dengan tetap memperhatikan prinsip kerahasiaan data, informed consent, dan tanpa adanya unsur paksaan terhadap partisipan.

HASIL

Analisis Univariat

Analisa univariat ini untuk mengetahui tentang distribusi frekuensi dan presentasi pada variabel jenis kelamin, umur, kejadian insomnia dan durasi penggunaan media sosial pada

remaja SMAN di Tambun Selatan.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin di SMAN Tambun Selatan

Jenis Kelamin	F	%
Perempuan	54	50,0
Laki – Laki	54	50,0
Total	108	100,00

Berdasarkan tabel 1, diperoleh hasil analisis bahwa jenis kelamin perempuan sebanyak 54 (31,4%), dan laki – laki terdapat 54 (31,4%) responden. Sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin proporsi perempuan dan laki – laki sama yaitu sebanyak 54 orang (31,4%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur di SMAN Tambun Selatan

Umur	F	%
16	82	75,9
17	26	24,1
Total	108	100,0

Berdasarkan tabel 2, di dapatkan hasil analisis bahwa umur dari responden terbanyak adalah dari umur 16 tahun yaitu sebanyak 82 orang (47,7%), sedangkan umur 17 tahun sebanyak 26 orang (15,1%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi frekuensi berdasarkan umur lebih banyak pada umur 16 tahun dengan hasil sebanyak 82 orang (75,9%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kejadian Insomnia di SMAN Tambun Selatan

Kejadian Insomnia	F	%
Tidak ada	4	3,7
Insomnia Ringan	55	50,9
Insomnia Berat	33	30,6
Insomnia Sangat Berat	16	14,8
Total	108	100,0

Berdasarkan tabel 3, didapatkan hasil responden kejadian insomnia dengan kondisi tidak ada insomnia 4 orang (3,7%), responden dengan insomnia ringan sebanyak 55 (50,9%) orang, responden yang mengalami insomnia berat sebanyak 33 orang (30,6%), dan untuk responden insomnia sangat berat sebanyak 16 orang (14,8%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa kejadian insomnia di SMAN Tambun Selatan terbanyak pada insomnia ringan yaitu terdapat 55 orang (50,9%) dari 108 responden.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial di SMAN Tambun Selatan

Durasi Penggunaan Media Sosial	F	%
Singkat	24	22,2
Sedang	38	35,2
Lama	24	22,2
Sangat Lama	22	20,4
Total	108	100,0

Berdasarkan tabel dari 108 responden di dapatkan hasil durasi penggunaan media sosial dengan durasi singkat 24 responden (22,%), responden durasi sedang 38 (35,2%), responden durasi lama 34 orang (22,2%), dan responden dengan durasi sangat lama sebanyak 22 orang (20,4%). Sehingga didapatkan pada durasi penggunaan media sosial terbanyak

dengan durasi sedang yaitu 38 orang (35,2%).

Analisis Bivariat

Tabel 5. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMAN 7 Tambun Selatan

Variabel	Kejadian Insomnia										P-Value
	Tidak Ada		Insomnia ringan		Insomnia berat		Insomnia sangat berat		Total		
Durasi Penggunaan Media Sosial	n	%	N	%	n	%	N	%	n	%	
Singkat	4	3,7	13	12	4	3,7	3	2,8	24	22,2	0,000
Sedang	0	0,0	28	25,9	9	8,3	1	0,9	38	35,2	
Lama	0	0,0	9	8,3	9	8,3	6	5,6	24	22,2	
Sangat Lama	0	0,0	5	4,6	11	10,2	6	5,6	22	20,4	
Total	4	3,7	55	50,9	33	30,6	16	14,8	108	100,0	

Berdasarkan tabel 5, dapat menunjukkan bahwa dari total 108 responden, diperoleh untuk durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMAN 7 Tambun Selatan, yaitu dengan hasil durasi penggunaan media sosial dapat diperoleh hasil yang tidak terjadi insomnia dengan durasi singkat 4 orang (3,7%), tidak terjadi insomnia dengan durasi sedang 0 (0,0%), tidak terjadi insomnia dengan durasi lama 0 (0,0%) dan tidak terjadi insomnia dengan durasi sangat lama 0 (0,0%). Sedangkan untuk durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia ringan dengan durasi singkat 13 orang (12%), insomnia ringan dengan durasi sedang 28 orang (25,9%), insomnia ringan dengan durasi lama 9 orang (8,3%), dan insomnia ringan dengan durasi sangat lama 5 orang (4,6%). Sedangkan untuk durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia berat dengan durasi singkat 4 orang (3,7%), kejadian insomnia berat dengan durasi sedang 9 orang (8,3%), kejadian insomnia berat dengan durasi lama 9 orang (8,3%), dan kejadian insomnia berat dengan durasi sangat lama 11 orang (10,2%). Dan kejadian insomnia sangat berat dengan durasi singkat 3 orang (2,8%), kejadian insomnia sangat berat dengan durasi sedang 1 orang (0,9%), kejadian insomnia dengan durasi lama 6 orang (5,6%), dan kejadian insomnia sangat berat dengan durasi sangat lama 6 orang (5,6%).

PEMBAHASAN

Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMAN 7 Tambun

Penelitian ini dilakukan pada remaja di SMAN 7 Tambun Selatan pada 108 siswa/i yang menjadi responden. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 05 Agustus 2024 yang bertujuan untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMAN 7 Tambun Selatan. Dari sampel 108 yang diteliti diperoleh data jumlah terbanyak responden yang menggunakan media sosial dan mengalami insomnia adalah siswa yang berumur 16 tahun. Remaja pada umur 16 di kategorikan pada tahap remaja tengah. Peneliti berasumsi bahwa remaja berusia 16 tahun berada dalam fase perkembangan di mana interaksi sosial dan pembentukan identitas diri sangat mempengaruhi kehidupan mereka. Media sosial telah menjadi alat utama bagi mereka untuk berkomunikasi, mengekspresikan diri, dan membangun citra diri. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan, terutama di malam hari, dapat mengganggu pola tidur alami mereka. Konten yang merangsang emosi, seperti berita, video, atau komentar dari teman di media sosial, dapat meningkatkan kecemasan dan stres, yang kemudian membuat mereka sulit untuk rileks dan menyebabkan

kesulitan tidur.

Selain itu, paparan sinar biru dari layar ponsel dan tablet yang digunakan untuk mengakses media sosial dapat menghambat produksi melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur. Ketika remaja sering terpapar sinar biru ini, terutama di malam hari, ritme sirkadian mereka dapat terganggu, sehingga sulit bagi mereka untuk tertidur di waktu yang tepat. Akibatnya, mereka cenderung tidur lebih larut dari yang seharusnya, sehingga sulit bangun di pagi hari dan mengurangi durasi tidur yang dibutuhkan untuk kesehatan yang optimal. Durasi penggunaan media sosial dapat mempengaruhi tingkat kejadian insomnia, yaitu semakin tinggi durasi penggunaan media sosial semakin tinggi tingkat kejadian insomnia pada remaja. Fenomena insomnia yang terjadi pada remaja yang dikarenakan penggunaan media sosial tidak lepas dari sarana-sarana penunjang aktivitas tersebut seperti komputer, laptop, tablet, dan telepon seluler atau yang lebih populer di kalangan remaja dengan sebutan gadget, dimana gadget tersebut merupakan alat yang dapat memaparkan cahaya yang apabila semakin lama penggunaan media sosial melalui gadget tersebut maka akan semakin mengganggu pengaturan dari hormon melatonin sehingga dapat menyebabkan insomnia bagi penggunanya (Yudha, 2018).

Hal ini sejalan dengan Survei nasional yang digelar *Pew Internet & American Life Project* pada 17 juta remaja berumur 12 sampai dengan 17 tahun di Amerika menyatakan bahwa 94% remaja Amerika melakukan aktivitas online di media sosial untuk mencari sumber atau bahan untuk menyelesaikan penelitian sekolah (Qomariyah, 2009). Menurut peneliti, karakteristik remaja pada umur tersebut mendorong mereka untuk saling bersosialisasi dan menjalin hubungan pertemanan dengan orang lain, untuk memenuhi kebutuhan bersosialisasi pada masa kini remaja dimudahkan dengan adanya perkembangan teknologi di bidang telekomunikasi yang dapat dimanfaatkan oleh remaja yaitu media sosial. Dengan memanfaatkan media sosial remaja dapat menemukan teman baru, saling berbagi pengalaman, bahkan mengeksplorasi hal-hal baru yang belum diketahui dengan cara *chatting*, browsing, downloading dan sharing di media sosial melalui akun-akun yang mereka punya.

Dari keseluruhan 108 responden yang diteliti, jumlah terbanyak pengguna media sosial sosial tertinggi yaitu sedang (3-4 jam) yang berjumlah 38 orang (35.2%). Penyebab terjadinya insomnia lebih dominannya durasi penggunaan media sosial dalam jangka waktu sedang pada mahasiswa dikarenakan mahasiswa harus menyesuaikan waktu mereka antara durasi penggunaan mediasosial dengan aktivitas akademik di kampus, keinginan untuk bersosialisasi dan mengenal sesama, maupun mengerjakan tugas-tugas kuliah dan aktivitas organisasi (Rahmat, 2016). Dampak positif dari pemakaian media sosial untuk pelajar, yakni mengajarkan cara beradaptasi secara praktis merupakan bagian utama dalam tahapan pertumbuhan dan perkembangan, serta mampu meningkatkan rasa percaya diri sehingga dapat berinteraksi sosial. Pemakaian media sosial juga memberikan dampak negatif bagi pelajar untuk melakukan sebuah interaksi sosial. Dampak negatif yang ditimbulkan yaitu kemampuan bergaul dan bersosialisasi siswa menjadi menurun dengan orang-orang di lingkungannya, tidak memiliki kepedulian dengan sesamanya dikarenakan lebih banyak melakukan interaksi dengan media sosial dibandingkan interaksi pada dunia nyata (Abuk & Iswahyidi, 2019).

Penelitian yang dilakukan pada 108 responden menunjukkan jumlah responden yang tidak mengalami insomnia berjumlah 4 orang (3,7%), insomnia ringan berjumlah 55 orang (50.9%), sedangkan yang mengalami insomnia berat 33 orang (30,6%) dan insomnia sangat berat 16 orang (14,8%). Dari total 108 responden penggunaan media sosial dengan jangka waktu singkat 24 orang, sedang 38 orang dan lama 24 orang, sedangkan sangat lama berjumlah 22 orang. Dalam penelitian ini di temukan adanya hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja, dapat dilihat dari hasil uji stastictic di dapatkan bahwa nilai p value 0.00 ($p < 0.05$) maka demikian hipotesis dapat di

simpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia di SMAN Tambun Selatan Tahun 2024.

Dapat dikatakan bahwa durasi penggunaan media sosial memiliki peran penting dalam kaitannya dengan kejadian insomnia. Penggunaan media sosial yang berlebihan, terutama pada malam hari menjelang tidur, dapat memengaruhi kualitas dan kuantitas tidur seseorang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Levenson et al. (2017), yang menunjukkan bahwa individu yang menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial memiliki kemungkinan dua kali lebih besar mengalami gangguan tidur dibandingkan mereka yang menggunakan media sosial dalam durasi yang lebih singkat.

Selanjutnya, studi oleh Carter et al. (2016) juga menguatkan temuan ini, di mana cahaya biru dari layar gawai dapat menekan produksi melatonin, hormon yang berperan dalam mengatur siklus tidur. Dengan demikian, paparan layar dalam durasi lama sebelum tidur, termasuk untuk aktivitas media sosial, dapat menyebabkan kesulitan tidur atau insomnia. Oleh karena itu, pengaturan durasi penggunaan media sosial, khususnya pada malam hari, menjadi sangat penting untuk mencegah dampak negatif terhadap pola tidur. Strategi seperti menetapkan batas waktu penggunaan gawai, menggunakan fitur "night mode", serta memprioritaskan aktivitas relaksasi sebelum tidur dapat membantu mengurangi risiko insomnia. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian dari Woods dan Scott (2016) yang menemukan bahwa pembatasan waktu penggunaan media sosial sebelum tidur secara signifikan meningkatkan kualitas tidur remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan mengenai hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja SMA di Tambun Selatan didapatkan nilai P Value 0,000 ($< 0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia di kalangan remaja SMA di tambun selatan, khususnya pada remaja dengan usia 16 tahun baik perempuan maupun laki – laki.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada dosen pembimbing, Universitas Medika Suherman, SMAN 7 Tambun Selatan yang telah memberikan izin, Serta seluruh Siswa/I yang berkenan menjadi responden, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Tak lupa peneliti berterimakasih banyak kepada kedua orang tua yang selalu memberikan dukungan baik moral maupun material.

DAFTAR PUSTAKA

- Abuk, L., & Iswahydi, D. (2019). Dampak penggunaan media sosial Facebook terhadap interaksi sosial remaja. Universitas Kanjuruhan Malang.
- Agustiah, D., Fauzi, T., & Ramadhani, E. (2020). Dampak penggunaan media sosial terhadap perilaku belajar siswa. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(2), 181–190.
- Armayani, R. R. D. (2021). Analisis peran media sosial Instagram dalam meningkatkan penjualan *online*.
- Bratajaya, C. (2023). SRIKANDI (*The Caring Society to Against Diabetes Mellitus*) youth empowerment with web-based health campaign: Pemberdayaan remaja Srikandi (Masyarakat Peduli untuk Lawan Diabetes Mellitus) dengan kampanye kesehatan berbasis web. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 9(2), 53–57.

- Bratajaya, C. N., & Ernawati, E. (2020). *The soft skills of millennial generation orientee nurses*. Jurnal Keperawatan, 11(1), 10–21.
- Carter, B., Rees, P., Hale, L., Bhattacharjee, D., & Paradkar, M. S. (2016). *Association between portable screen-based media device access or use and sleep outcomes: A systematic review and meta-analysis*. JAMA Pediatrics, 170(12), 1202–1208. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2016.2341>
- Erliana, E., & Hartoto, S. (2019). Hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 7(2), 225–228.
- Erlina, H., & RD, S. (2018). Perbedaan tingkat insomnia lansia sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation*) di BPSTW Ciparay Bandung.
- 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), 84.
- Hafid, M. A. (2019). Pengaruh tingkat kelelahan akibat aktivitas malam dalam kejadian insomnia pada olahragawan futsal mahasiswa UIN Alauddin Makassar. UIN Alauddin Makassar.
- Hafiza, A. U., & S, N. (2021). Hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nurs J Ilmu Keperawatan (Journal Nurs Sci)*, 9(2), 86–96.
- Hootsuite, & We Are Social. (2021). *Digital in 2021: Essential insights into internet, social media, mobile, and e-commerce use in Indonesia*.
- Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2017). *The association between social media use and sleep disturbance among young adults*. Preventive Medicine, 85, 36–41. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.11.013>
- Luas, B., Maramis, F., & Wowor, R. (2019). Hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Advent Tanah Putih Likupang Barat. Jurnal KESMAS, 8(3).
- Lumingkewas, M., Herman, W., & Hamel, R. (2015). Hubungan kondisi kerja dengan stres kerja perawat di ruangan instalasi gawat darurat Medik RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. Jurnal Keperawatan Unsrat, 3(3), 1–7.
- Mirsadi. (2018). Hubungan penggunaan gadget dengan interaksi sosial di SMP Negeri 4 Banda Aceh (Skripsi).
- Nasrullah, R. (2015). Media sosial: Perspektif komunikasi, budaya, dan sosioteknologi. Simbiosis Rekatama Media.
- Nasrullah, R. (2019). Teori dan riset khalayak media. Prenadamedia Group.
- Nazir, M. (2014). Metode penelitian. Ghalia Indonesia.
- Rahmat. (2016). Potensi media sosial dalam kejadian insomnia sains Islam. Jurnal Keguruan dan Ilmu Tarbiyah, 2, 1.
- Restuti, R., & Susetyo, Y. F. (2016). Hubungan antara regulasi diri dengan kecanduan media sosial (Skripsi). Universitas Gadjah Mada.
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). *Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem*. Journal of Adolescence, 51, 41–49. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>
- Zeva, S., dkk. (2023). Moralitas generasi Z di media sosial: Sebuah esai. Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 1(2).