

## HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA DI MTS YAPINA KOTA DEPOK

Umar Ruswandi<sup>1\*</sup>, Lia Fitriyani<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Institut Kesehatan dan Teknologi PKP DKI Jakarta

Email Korespondensi: u.ruswandi@gmail.com

Disubmit: 13 Juli 2023

Diterima: 28 Juli 2023

Diterbitkan: 18 Agustus 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i9.10971>

### ABSTRACT

*The duration of social media use in Indonesia is ranked 9th globally, namely 2.9 hours per day. Social media users love various kinds of social media platforms. The WhatsApp platform is 88.8%, Instagram is 84.8%, and Facebook is 81.3%, occupying the position of the most interested among other platforms. The relationship between the use of social media and the quality of sleep of students at MTS Yapina, Depok City, is known. The research method used is descriptive analytic research, the research design uses cross sectional. The population in this study were all students at MTS Yapina Depok City as many as 92 students. The sample in this study were 92 students. The sampling technique used in this research is total sampling. Data collection techniques were carried out by interviewing respondents using a questionnaire. Data analysis was performed using statistical tests in the form of univariate tests and bivariate tests with chi-square analysis. Duration of social media use > 2 hours per day and poor sleep quality by 35.9% (33 students). The results of the chi square test showed that there was a relationship between the duration of social media use and the sleep quality of students at MTS Yapina, Depok City (p value = 0.018). There is a relationship between the duration of social media use and the sleep quality of students at MTS Yapina, Depok City*

**Keywords:** Social Media, Sleep Quality, Students

### ABSTRAK

Durasi penggunaan media sosial di Indonesia menempati ranking ke-9 secara global yaitu 2,9 jam per hari. Pengguna media sosial menggemari berbagai macam platform media sosial. Platform WhatsApp sebesar 88,8%, Instagram sebesar 84,8%, dan Facebook sebesar 81,3% menempati posisi peminat terbanyak diantara platform lainnya. Diketahuinya hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada siswa di MTS Yapina Kota Depok. Metode penelitian yang digunakan penelitian adalah analitik deskriptif, desain penelitian menggunakan yaitu *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di MTS Yapina Kota Depok sebanyak 92 siswa. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 92 siswa. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara pada responden menggunakan kuesioner. Analisis data dilakukan dengan uji statistik yang berupa uji univariat dan uji bivariat dengan analisis chi-square. Durasi penggunaan media sosial > 2 jam perhari dan kualitas

tidur buruk sebesar 35,9% (33 siswa). Hasil uji chi square didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan durasi penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur pada siswa di MTS Yapina Kota Depok (p value = 0,018). Terdapat hubungan durasi penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur pada siswa di MTS Yapina Kota Depok

**Kata Kunci:** Media Sosial, Kualitas Tidur, Siswa

## PENDAHULUAN

Pada data tren pengguna internet dan media sosial di Indonesia tahun 2022 yaitu menunjukkan angka masing-masing 204,7 juta naik 1% dari tahun 2021 yaitu pada angka 202,6 juta pada pengguna internet dan pada pengguna media sosial aktif yang pada tahun 2021 sebesar 170 juta naik sebesar 12,6% menjadi 191,4 juta pada tahun 2022. Selanjutnya pada data waktu mengakses media digital pengguna internet di Indonesia pada tahun 2022 menghabiskan waktu yang sangat bervariasi, dalam mengakses media sosial waktu yang dihabiskan rata-rata setiap hari selama 3 jam, 17 menit dan rata-rata waktu dalam mengakses internet pada setiap harinya pada tahun 2022 menunjukkan angka sebesar 8 jam, 36 menit.

Survei yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) memberikan hasil proporsi pengguna media sosial yang lebih besar, yaitu 97,4 persen dari seluruh pengguna internet. Durasi penggunaan media sosial di Indonesia menempati ranking ke-9 secara global yaitu 2,9 jam per hari. Durasi yaitu lamanya selang waktu, rentang waktu atau lamanya sesuatu yang berlangsung. Seringkali ketika menggunakan media sosial seseorang menjadi tidak sadar waktu karena terlalu menikmati dalam menggunakannya. Global Web Index memberikan gambaran rata-rata durasi penggunaan media sosial berdasarkan kelompok umur

yang dapat dilihat pada gambar 2. Data statistik di Indonesia membedakan rata-rata durasi penggunaan media sosial berdasarkan jenis alat yang digunakan saat mengakses media sosial. Terdapat perbedaan durasi antara pengguna yang mengakses media sosial melalui komputer personal atau tablet (4 jam 42 menit), mobile phone (3 jam 30 menit), televisi (2 jam 51 menit), dan melalui semua alat elektronik (2 jam 22 menit).

Pengguna media sosial menggemari berbagai macam platform media sosial. Platform WhatsApp sebesar 88,8%, Instagram sebesar 84,8%, dan Facebook sebesar 81,3% menempati posisi peminat terbanyak diantara platform lainnya. Mewabahnya jaringan media sosial di tengah masyarakat saat ini, membuktikan bahwa media sosial memiliki magnet terhadap penggunanya yang membuat penggunanya tidak bisa lepas (Indonesia Digital Report, 2022).

Berdasarkan data yang dirilis APJII, segmentasi pengguna terbesar internet merupakan kalangan remaja. Penggunaan internet ini digunakan untuk mengakses berbagai jenis media sosial. Berdasarkan laporan yang dirilis oleh Databoks Indonesia yang bersumber dari We Are Social Indonesian Digital Report 2022, menyatakan bahwa semakin muda usia pengguna media sosial, maka

akan semakin lama durasi nya untuk menggunakan media sosial.

Tingginya penggunaan media sosial tersebut karena remaja harus menyesuaikan waktu mereka antara penggunaan media sosial untuk sekedar hiburan dan aktivitas belajar mengajar yang saat ini harus menggunakan media sosial sebagai media belajar dan juga media untuk bersosialisasi (Woran dkk, 2020). Interpretasi remaja dalam menggunakan media sosial adalah untuk mencari hiburan dan mengisi waktu luang mereka. Penggunaan smartphone yang fleksibel yang bisa digunakan kapan dan di mana saja, membuat akses terhadap media sosial bagi remaja menjadi sangat mudah (Triastuti et al., 2017: 43). Karena sebanyak 89,03% masyarakat Indonesia menggunakan smartphone dan tablet untuk terkoneksi dengan internet.

Penggunaan media sosial yang tinggi pada remaja secara langsung mengakibatkan kualitas tidur yang buruk (Xanidis dan Brignell, 2016). Kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk tetap tidur dan mendapatkan jumlah tidur yang baik yaitu tidur tenang, segar saat bangun di pagi hari dan semangat melakukan aktivitas. Kualitas tidur mempengaruhi kehatan dan kualitas hidup secara keseluruhan (Syamsoedin, 2015).

Berdasarkan penelitian Andriana, dkk (2023) bahwa terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia ( $p=0,028$ ) dengan kuat hubungan sangat lemah ( $R=0,158$ ). Penggunaan media sosial tanpa adanya manajemen waktu yang baik akan merubah pola tidur seseorang sehingga terjadi gangguan insomnia

Rumusan pertanyaan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada siswa di MTS Yapina Kota Depok?

## KAJIAN PUSTAKA

Penggunaan media sosial yang intens baik melalui telpon seluler ataupun laptop dapat menyebabkan penggunaannya merasakan kesenangan sehingga memicu penggunaannya semakin intens dalam menggunakan media sosial, Penggunaan media sosial yang intens dan kebiasaan membawa telpon seluler ketempat tidur membuat durasi penggunaan media sosial semakin lama sehingga menyebabkan terganggunya pengaturan hormone melatonin dan menyebabkan jam tidur lebih lama sehingga mempengaruhi kualitas tidur individu. Selain itu media sosial juga memiliki dampak baik ketika digunakan dengan tepat, kebutuhan internet dapat meningkatkan keterampilan dan pengetahuan pelajar, media sosial juga dapat mendukung teknologi untuk berintegrasi secara efektif ke dalam berbagai lingkungan belajar, dan media sosial dapat mencegah efek negatif dari penggunaan media sosial (Masdalia dkk, 2023).

Tingginya penggunaan media sosial tersebut karena remaja harus menyesuaikan waktu mereka antara penggunaan media sosial untuk sekedar hiburan dan aktivitas belajar mengajar yang saat ini harus menggunakan media sosial sebagai media belajar dan juga media untuk bersosialisasi (Woran dkk, 2020). Penggunaan media sosial yang tinggi pada remaja secara langsung mengakibatkan kualitas tidur yang buruk (Xanidis dan Brignell, 2016). Kualitas tidur

adalah kemampuan individu untuk tetap tidur dan mendapatkan jumlah tidur yang baik yaitu tidur tenang, segar saat bangun di pagi hari dan semangat melakukan aktivitas. Kualitas tidur mempengaruhi kehatan dan kualitas hidup secara keseluruhan (Syamsuudin, 2015).

Kebutuhan dan pola tidur normal usia dewasa muda membutuhkan waktu tidur 7-8 jam perhari. Salah satu faktor penyebab pola tidur terganggu adalah pengaruh cahaya (Kozier dalam Maulida dan Sari, 2021). Cahaya yang ditampilkan gadget memancarkan cahaya biru sehingga dapat mengganggu jam biologis manusia dan mengganggu produksi hormon melatonin (hormon yang mengeluarkan keinginan untuk tidur) dan membuat tidak mengantuk. Ketika mata mengindera cahaya, ia akan mengirim sinyal ke otak untuk tetap terjaga dan jam tidur tertunda. (Setyanti dalam Maulida dan Sari, 2021).

Tidur merupakan kebutuhan bagi tubuh dan pikiran manusia. Usia dewasa (dewasa awal maupun dewasa akhir), pada umumnya memerlukan waktu tidur selama 7-9 jam dalam sehari. Selain itu, kualitas tidurpun juga perlu diperhatikan seperti tidur harus nyenyak agar ketika bangun kondisi tubuh kembali segar. Pada saat tidur malam tanpa adanya cahaya, tubuh akan memproduksi hormon melatonin yang berfungsi untuk mencegah pertumbuhan sel kanker (Andriana dkk, 2023). Selain itu, hormon melatonin berperan penting dalam menjaga kualitas tidur seseorang termasuk menurunkan temperatur tubuh dan menjaga kondisi tubuh selama tidur (Andriana dkk (2023).

American Academy of Sleep Medicine merekomendasikan, durasi tidur optimal pada remaja usia 13-18 tahun berkisar 8-10 jam setiap malamnya (Paruthi et al., 2016). Namun, pada saat ini  $\geq$  30% remaja memiliki durasi tidur  $<$  6 jam setiap malam. Hal ini disebabkan pola tidur remaja yang berbeda dengan usia yang lain karena dipengaruhi oleh sejumlah perubahan di akhir masa pubertas yang menyebabkan berkurangnya waktu tidur (Putri, 2018). Selain hal tersebut, berkurangnya waktu tidur juga dipengaruhi oleh penggunaan smartpone dalam durasi waktu yang lama (Mawitjere, Onibala dan Ismanto, 2017).

Dampak dari kurangnya tidur dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh seseorang. Selain itu, kurang tidur juga mengakibatkan penurunan kemampuan mental, kemampuan otak, dan kreativitas untuk menggunakan data hapalan. Penurunan kemampuan otak tersebut secara otomatis akan menurunkan produktivitas kerja. Secara psikologis, seseorang yang kurang tidur cenderung mengalami kehilangan konsentrasi, daya ingat, gangguan stabilitas emosional. Orang mudah marah, kecewa, sedih, serta tidak bergairah lemah, letih, dan lesu. Faktor yang menyebabkan remaja mengalami gangguan tidur, diantaranya perubahan gaya hidup salah satunya yaitu penggunaan gadget (Lakshono, 2018).

Kualitas tidur yang buruk dapat berakibat kepada gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, penurunan daya tahan tubuh dan ketidakstabilan tanda-tanda vital sedangkan psikologis meliputi

depresi, cemas dan tidak konstansi. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur meliputi status kesehatan, lingkungan, cahaya, psikologis, umur, diet, obata-obatan, gaya hidup (penggunaan smartphone)(Uswatun Hasanah, 2021).

#### METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan penelitian adalah analitik deskriptif, desain penelitian menggunakan yaitu *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei s.d Juni 2023 di MTs Yapina Kota Depok. Populasi dalam

penelitian ini adalah seluruh siswa di MTS Yapina Kota Depok sebanyak 92 siswa. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 92 siswa. Kriteria dalam penelitian ini ada kriteria inklusi (siswa MTs Yapina Kota Depok) dan eksklusi (bukan siswa MTS Yapina Kota Depok). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara pada responden menggunakan kuesioner. Analisis data dilakukan dengan uji statistik yang berupa uji univariat dan uji bivariat dengan analisis chi-square.

#### HASIL PENELITIAN

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Gadget Yang Digunakan, Aplikasi Yang Digunakan, Durasi Penggunaan Media Sosial dan Kualitas Tidur Pada Siswa di MTS Yapina Kota Depok**

Variabel	Frekuensi (N)	Presentase (%)
<b>Gadget Yang Digunakan</b>		
Handphone	29	31.5
Handphone dan Tablet	54	58.7
Handphone, Tablet dan Laptop	9	9.8
<b>Aplikasi Yang Digunakan</b>		
Media Sosial	16	17.4
Media Sosial dan Email	10	10.9
Media Sosial, Email, Youtube	33	35.9
Media Sosial, Email, Youtube dan Game Online	14	15.2
Media Sosial, Email, Youtube, Game Online, Onlineshop	19	20.7
<b>Durasi Penggunaan Media Sosial</b>		
< 1 Jam Perhari	21	22.8
2 Jam Perhari	18	19.6
> 2 Jam Perhari	53	57.6
<b>Kualitas Tidur</b>		
Buruk	65	70.7
Baik	27	29.3
<b>Total</b>	<b>92</b>	<b>100</b>

Berdasarkan table 1 diatas dapat diketahui bahwa gadget yang digunakan oleh siswa adalah handphone dan tablet sebesar 58,7% (58 siswa), aplikasi yang sering digunakan oleh siswa MTS Yapina

adalah media sosial, email dan youtube sebesar 35,9% (33 siswa), durasi penggunaan media sosial > 2 jam/perhari sebesar 57,6% (53 siswa) dan kualitas tidur buruk pada siswa sebesar 70,7% (65 siswa).

**Tabel 2 Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di MTS Yapina Kota Depok**

Durasi Penggunaan Media Sosial	Kualitas Tidur				P Value
	Buruk		Baik		
	N	%	N	%	
< 1 Jam Perhari	20	21,7	1	1,1	0,018
2 Jam Perhari	12	13	6	6,5	
> 2 Jam Perhari	33	35,9	20	21,7	

Berdasarkan table 2 diatas, dapat diketahui bahwa durasi penggunaan media sosial > 2 jam perhari dan kualitas tidur buruk sebesar 35,9% (33 siswa). Hasil uji chi square didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan durasi penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur pada siswa di MTS Yapina Kota Depok (p value = 0,018).

## PEMBAHASAN

Siswa MTS Yapina Kota Depok durasi dalam penggunaan media sosial > 2 jam perhari dan kualitas tidur buruk sebesar 35,9% (33 siswa). Hasil uji chi square didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan durasi penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur pada siswa di MTS Yapina Kota Depok (p value = 0,018).

Media sosial tidak terlepas dengan gadget, remaja sangat menyukai hal yang sifatnya memudahkan mereka dalam melakukan berbagai interaksi sosial. Namun efek negatif dari penggunaan gadget secara berlebihan salah satunya adalah kualitas tidur yang menurun (Ivana

dkk, 2021). Penggunaan media sosial sering kali membuat seseorang dalam menggunakan media sosial hingga larut malam sehingga mengalami kurang tidur, walau hanya sekedar chatting atau berinteraksi dengan pengguna lainnya. Menurut Nafiah dan Suminar (2018) dalam penggunaan media sosial sebelum jam tidur dapat mengganggu pola tidur, memicu insomnia, sakit kepala dan kesulitan berkonsentrasi.

Menurut Huber (dalam Lakshmi, 2018) menyebutkan bahwa penggunaan ponsel pada malam hari dapat mempengaruhi faktor fisiologis berupa ritme melatonin yang akan mengubah aktivitas otak sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur. Penggunaan teknologi media sosial dapat mempengaruhi pola tidur tidak hanya mempengaruhi jumlah atau durasi tidur seseorang tapi juga akan memberikan efek pada mood dan produktivitas seseorang akibat waktu tidur yang tidak teratur. Paparan cahaya yang berlebih atau terus-menerus dari perangkat yang digunakan untuk mengakses media sosial akan menghambat produksi hormon



melatonin dalam tubuh. Hormon melatonin berperan penting dalam memberi rasa kantuk dan mendorong tidur. Sehingga dengan paparan cahaya yang berkepanjangan akan membuat waktu tidur seseorang akan makin tertunda, sulit untuk memulai tidur dan membuat tubuh terjaga lebih lama akibatnya kualitas tidur menjadi turun (Masdalia, 2023).

Kualitas tidur disebabkan oleh beberapa faktor. Secara umum faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah stres atau kecemasan, depresi, penyakit, efek samping pengobatan, pola makan yang buruk, kafein, nikotin dan alkohol, kurang berolahraga dan gaya hidup. Sedangkan faktor-faktor risiko yang mempengaruhi kualitas tidur yang hanya sementara diantaranya yaitu stress, suasana ramai atau berisik, perbedaan suhu udara, perubahan lingkungan sekitar, masalah jadwal tidur dan bangun yang tidak teratur, dan juga efek samping pengobatan (Rafknowledge, dalam Rohmah dan Santik (2020).

Kualitas tidur yang kurang karena mengerjakan tugas rumah di malam hari, chating dengan teman di media sosial pada malam hari serta aktivitas bermain game online pada malam hari, Jumlah gadget yang dimiliki dan durasi penggunaan gadget dalam sehari yang dilakukan oleh mahasiswa didasarkan atas kebutuhan mengakses internet untuk mencari materi dan referensi dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, terlebih lagi mahasiswa akhir yang lebih banyak memfokuskan diri mengerjakan skripsi dengan lebih sering menggunakan gadget dan laptop (Masdalia, 2023).

Menurut Gulden dan Kubra (2018) menjelaskan bahwa ada beberapa mekanisme yang mendasari hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan gangguan tidur, pertama pengguna media sosial dapat langsung menuju tempat tidur akan tetapi membutuhkan waktu untuk berhenti menggunakan media sosial sebelum tidur sehingga periode tidur berkurang. Hal tersebut berkaitan adanya kecemasan tentang menjauh dari interaksi sosial saat tidak terhubung dengan media sosial dan kecemasan ini mencegah waktu relaks sebelum tidur. Kedua penggunaan media sosial dapat meningkatkan stimulasi emosional, kognitif atau fisiologis. Ketiga cahaya terang yang dipancarkan oleh perangkat untuk terhubung kesitus media sosial dapat menunda irama sirkadian. selain itu, mereka yang memiliki kesulitan ketika sat memulai tidur menemukan cara memulihkan diri dari masalah tidur yaitu dengan menggunakan media sosial, Kualitas tidur yang menurun menyebabkan peningkatan penggunaan media sosial yang memperburuk masalah tidur karena media sosial lebih menstimulasi minat semakin ingin menggunakan media sosial.

Ketidakkampuan siswa dalam mengatur waktu menggunakan media sosial dengan baik dan benar ketika berada disekolah maupun dirumah, akan berdampak pada ketidakteraturan pola istirahat dan tidur pada siswa sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur yang buruk. Hal ini dikarenakan tidak terpenuhinya pola tidur ideal bagi siswa yaitu 7-8 jam semalam, sedangkan sebagian besar siswa mengaku waktu tidurnya kurang dari 7 jam.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Ainida (2020) menyebutkan bahwa penggunaan

media sosial pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar didapatkan bahwa nilai rata-rata total skor yaitu 35,62 (57,45%). Kualitas tidur remaja di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar didapatkan bahwa nilai rata-rata total skor yaitu 7,11 (33,85%) yang artinya kualitas tidur remaja di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar buruk. Ada hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar dengan nilai p value 0,000.

Begitu juga dengan penelitian Wijaya dan Widiatoro (2020) yang menunjukkan hampir semua responden mempunyai kualitas tidur dalam kategori buruk, terutama bagi responden yang lebih dari dua tahun menggunakan media sosial serta penggunaan yang tidak teratur setiap harinya. Penggunaan media sosial berintensitas tinggi ternyata juga mempunyai kualitas tidur dalam kategori baik yaitu sebanyak 29 responden (15,4%), responden yang mempunyai kualitas tidur rendah sebesar 66 responden (35,1%) (Habibah dkk, 2021).

### KESIMPULAN

Terdapat hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada siswa di MTS Yapina Kota Depok. Ketidakmampuan siswa dalam mengatur waktu menggunakan media sosial dengan baik dan benar ketika berada disekolah maupun dirumah, akan berdampak pada ketidakaturan pola istirahat dan tidur pada siswa sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur yang buruk. Hal ini dikarenakan tidak terpenuhinya pola tidur ideal bagi siswa yaitu 7-8 jam semalam, sedangkan sebagian besar siswa

mengaku waktu tidurnya kurang dari 7 jam.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecanduan siswa dalam penggunaan media sosial dengan cara membatasi lama penggunaannya dan waktu yang tepat untuk menggunakan media sosial. Penggunaan media sosial setidaknya hanya  $\leq 4$  jam 17 menit dalam 24 jam. Selain itu, siswa diharapkan dapat melakukan manajemen waktu tidur 8-10 jam per malam dan menghindari penggunaan smartphone minimal 30 menit sebelum tidur agar tercipta tidur yang berkualitas.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ainida H.F., Lestari D.R., dan Rizany I. (2020). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 4 Bandar. *Caring Nursing Journal*. Volume 4 Nomor 2:47-53.
- Andriana F., Widayanti L.P., Hidayati I dan Agustina E. (2023). Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa. *Media Publikasi Penelitian*. Volume 17 Nomor 2:37-42.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2022). *Infografis Penetrasi & Perilaku Pengguna Internet Indonesia Survey 2022*. Indonesia.
- Gulden, A. dan Kubra, Y., (2018). *Relationship between Social Media Use and Sleep Quality in University Students*. *Sch. J. App. Med. Sci*, 6(8):2960-2965.
- Habibah, S., Winahyu, K. M., Wreksagung, H., Hastuti, H., & Kartini, K. (2021). *Better*



- quality of sleep among adolescents by considering the intensity of social media utilization. *Media Keperawatan Indonesia*, 4(1). <https://doi.org/10.26714/mki.4.1.2021.29-35>
- Ivana, I., Murniati, M., & Ayu Trisno Putri, N. R. I. (2021). *The relationship between gadget usage and adolescent sleep quality. Journal Of Public Health For Tropical And Coastal Region*, 4(1), 23-27. <https://doi.org/10.14710/jphtcr.v4i1.10776>
- Lakshono, B. D. (2018). Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 2 Kota Bangun. *Jurnal Keperawatan*. 3:1-44.
- Laksmi, V., Jindal, M., Nanda, B., & Mehra, S. (2018). *The Impact of Usage of Social Media on Quality of Sleep in Medical Undergraduate s. IJCMAS*. 19 (2). 41-45.
- Masdalia., Nengsi S., dan Sukmawati. (2023). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar. *Journal Pegguruang*. Volume 5 Nomor 1: 425-432.
- Maulida R dan Sari H. (2021). Kaitan Internet Addiction dan Pola Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keperawatan*. Volume 2 Nomor 3.
- Nafiah, N., & Suminar, I. T. (2018). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas Viii Di Smp Muhammadiyah 1 Yogyakarta.
- Mawitjere, O., Onibala, F., & Ismanto, Y. (2017). Hubungan Lama Penggunaan Gadget dengan Kejadian Insomnia pada Siswa Siswi Di SMA Negeri 1 Kawangkoan. *Jurnal Keperawatan Unsrat*. 5(1), p. 104905
- Pandey, C. M. et al. (2019). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Sma Negeri 1 Maesaan Kabupaten Minahasa Selatan. *Jurnal Kesmas*. 8(2), pp. 22-29.
- Putri, A. Y. (2018). Hubungan Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya. doi: 10.1093/imamci/dnt037.
- Rohmah W.K dan Santik Y.D.P. (2020). Determinan Kualitas Tidur Pada Santri. *Journal of Public Health Research and Development*. Volume 2 Nomor 3: 649-659. <https://doi.org/10.15294/hig.eia.v4iSpecial%203.41275>.
- Triastuti E., Adrianto D dan Nurul A. (2017). *Kajian Dampak Pengguna Media Sosial Pada Remaja*. Universitas Indonesia.
- Syamsoedin, W.K., Bidjuni, H. & Wowiling, F. (2015). Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMANegeri 9 Manado. *ejournal keperawatan*, 3(1). <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/6691/6211>
- Uswatun Hasanah. (2021). Pengaruh Smartphone Terhadap Perilaku Agresif pada Remaja. *Jurnal Psikologi Proyeksi*. Volume 5 Nomor 2: 182-191.
- Wijaya, Y. M., & Widiyanto, 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.

[https://doi.org/10.24990/Inj  
ec.V4i2.251](https://doi.org/10.24990/Inj<br/>ec.V4i2.251)

Woran K., Kundra M.R., dan  
Pondaag F.A. (2020). Analisis  
Hubungan Penggunaan Media  
Sosial Dengan Kualitas Tidur  
Pada Remaja. *Jurnal  
Keperawatan*. Volume 8  
Nomor 2: 1-10.

Xanidis, N. & Brignell, C.M.,  
(2016). *The association*

*between the use of social  
network sites, sleep  
quality and cognitive  
function during the day.*  
*Computers in human  
behavior*, 55, pp.121-126.  
Available at :  
[http://dx.doi.org/10.1016/j.c  
hb.2015.09.004](http://dx.doi.org/10.1016/j.c<br/>hb.2015.09.004).