



HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOCIAL DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMK NEGERI 2 TAHUN 2022

Ticha Margaret Br. Ginting¹ Ance Siallagan² Agustaria Ginting³

¹Mahasiswi Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan

^{2,3}Dosen Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan

Alamat Korespondensi: tichaginting7@gmail.com

ABSTRAK

Penggunaan media sosial terlalu lama mengakibatkan penurunan sensitifitas seperti menurunnya tingkat simpati dan empati terhadap dunia nyata dan juga berdampak pada kualitas tidur. Ketidakmampuan remaja dalam manajemen waktu penggunaan media sosial dengan baik ketika berada di sekolah maupun di rumah, akan berdampak pada ketidakaturan pola istirahat dan tidur pada remaja. Kualitas tidur buruk berdampak pada daya ingat menurun, sulit berkonsentrasi, menyebabkan masalah kesehatan serius. Kualitas tidur baik dilihat dari kedalaman tidur seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk tertidur, frekuensi terbangun. Kualitas tidur yang baik dapat digunakan untuk menjaga keseimbangan mental, emosional, kesehatan, dan mengurangi stress. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai tahun 2022. Penelitian ini menggunakan observational analitik dengan pendekatan cross sectional terhadap 79 remaja di SMK Negeri 2 Binjai. Adapun populasi 225 orang dimana sampel sebanyak 79 remaja diambil menggunakan teknik random sampling. Hasil penelitian ditemukan bahwa penggunaan media sosial pada kategori aktif sebanyak (77,2%) dan kualitas tidur pada kategori buruk sebanyak (60,8%). Hasil uji chi square secara statistik ditemukan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$) artinya ada hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai.

Kata kunci: Media Sosial, Kualitas Tidur, Remaja.

ABSTRACT

Using social media for too long results in decreased sensitivity, such as reduced levels of sympathy and empathy for the real world and also has an impact on sleep quality. Teenagers' inability to properly manage their time using social media when at school or at home will have an impact on teenagers' irregular rest and sleep patterns. Poor sleep quality has an impact on decreased memory, difficulty concentrating, causing serious health problems. Sleep quality can be seen from the depth of sleep such as the length of sleep, the time it takes to fall asleep, and the frequency of awakening. Good quality sleep can be used to maintain mental, emotional balance, health, and reduce stress. This research aims to identify the relationship between social media use and sleep quality among teenagers at SMK Negeri 2 Binjai in 2022. This research uses analytical observational with a cross sectional approach to 79 teenagers at SMK Negeri 2 Binjai. The population is 225 people where a sample of 79 teenagers is taken using a random sampling technique. The research results found that the use of social media in the active category was (77.2%) and sleep quality was in the poor category (60.8%). The results of the chi square test statistically found a value of $p = 0.001$ ($p < 0.05$), meaning that there is a relationship between the use of social media and the quality of sleep among teenagers at SMK Negeri 2 Binjai.

Keywords: Social Media, Sleep Quality, Teenagers.

LATAR BELAKANG

Tidur yang berkualitas dapat membantu memberikan keseimbangan secara psikis seperti penekanan stres, mental sehingga dapat mengendalikan emosional pribadi seseorang. Dengan adanya kegiatan siswa/I seperti pengerjaan tugas hingga menjelang pagi/ larut bisa berdampak pada kualitas tidur yang kurang baik, Alasan lain dari kualitas tidur yang tidak baik adalah dengan adanya media sosial yang digunakan sampe larut malam. Lebih lanjut, meskipun dominan ditemukan pada siswa, kualitas tidur yang buruk juga dialami oleh orang dewasa. Dampaknya adalah penurunan kemampuan konsentrasi, pengambilan keputusan yang buruk hingga aktivitas sehari-hari (Nilifda, H., Nadjmir., 2016).

Gaya hidup merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terhadap kualitas tidur, dimana penggunaan waktu tidur digunakan untuk bermain media sosial sehingga ada perubahan pada pola tidur dan berdampak pada menurunnya kualitas tidur (Selvia, 2021). Perkembangan teknologi informasi, khususnya internet ditandai dengan kepopuleran media sosial sebagai media komunikasi masal. Media sosial mempunyai hal positif seperti kemudahan bagi penggunaanya untuk mendapatkan informasi, hiburan hingga komunikasi. Dengan adanya internet yang semakin berkembang di dunia dapat memberikan dampak baik di kalangan remaja maupun dewasa (Ainiyah, 2018).

Penundaan tidur karena media sosial merupakan penyebab seseorang menunda waktu tidur karena terlalu asik mengakses media sosial, fitur dan konten yang disajikan di media sosial membuat seseorang tidak ingin ketinggalan. Bahkan melakukan komunikasi di media sosial dapat menghabiskan banyak waktu dan membuat individu menunda untuk tidur (Fadli, 2020: 409).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, gangguan tidur sering dijumpai pada usia remaja dan dewasa muda (Yilmaz D, et. al. 2017). Salah satu yang memiliki resiko tinggi gangguan tidur karena durasi tidur yang kurang. Penelitian yang dilakukan oleh Ainida, Lestari and Rizany (2020) menunjukkan bahwa nilai rata-rata total skor penggunaan media sosial yaitu 35,62 (57,45%) dan untuk kualitas tidur didapatkan bahwa nilai rata-rata total skor yaitu 7,11 (33,85%) yang berarti kualitas tidur buruk. Terdapat hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja.

KAJIAN TEORITIS

Tidur merupakan suatu hal sangat penting bagi kesehatan, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini sangat bermanfaat mengembalikan kondisi tubuh seseorang pada keadaan semula, tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Tidur dan istirahat dapat membantu memulihkan energi seseorang, apabila waktu istirahat seseorang berkurang, maka orang tersebut dengan mudah terjadi kelelahan, marah depresi dan mengalami kontrol emosi yang buruk (Ainida, Dhian Ririn Lestari, et al., 2020).

Sebagian besar anak remaja memerlukan 8-10 jam waktu tidur setiap malam untuk mencegah kelelahan yang tidak perlu dan kerentanan terhadap infeksi (Potter & Perry, 2017). Ada beberapa anak remaja sekarang mengalami gangguan saat tidur, seperti kurangnya waktu tidur. Hal ini terjadi dikarenakan lebih suka berada di depan layar seperti Handphone, Televisi, dan komputer. Kualitas tidur dikatakan baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami gangguan tidur. Kondisi

kurang tidur banyak ditemui di kalangan dewasa muda terutama pada mahasiswa yang nantinya dapat menimbulkan banyak efek, seperti kurang konsentrasi saat belajar dan gangguan kesehatan (Jarmi, 2017)

Fungsi tidur pada tubuh tidak dipahami secara penuh. Tidur dapat mempengaruhi fisiologis pada sistem saraf dan struktur tubuh lain. Tidur sedemikian rupa dapat memulihkan tingkat aktivitas normal tubuh dan keseimbangan normal diantara bagian sistem saraf. Tidur juga penting untuk sintesis protein, yang memungkinkan terjadinya perbaikan. Peran tidur dalam kesejahteraan psikologis paling terlihat dengan memburuknya fungsi mental, akibat dari kurang tidur, seseorang dengan kualitas tidur yang tidak cukup cenderung menjadi mudah marah secara emosional, memiliki konsentrasi yang buruk, dan mengalami kesulitan dalam pembuatan keputusan. Selain itu, fungsi tidur juga sebagai restorative (memperbaiki) kembali organ-organ tubuh. Kegiatan memperbaiki kembali tersebut berbeda saat *Rapid Eye Movement (REM)* dan *Nonrapid Eye Movement (NREM)*. *Nonrapid Eye Movement* akan mempengaruhi proses anabolik dan sintesis makromolekul ribonukleic acid (*RNA*). *Rapid Eye Movement* akan mempengaruhi pembentukan hubungan baru pada korteks dan sistem neuroendokrin yang menuju otak (Kozier et al., 2018).

Menurut Philip Kotler dan Kevin Keller yang dikutip oleh Julia (2020) media sosial adalah fasilitas yang disediakan untuk para konsumen guna berbagi informasi melalui teks, video, gambar, dan audio antara satu orang dengan orang lain, satu perusahaan dengan perusahaan lain, atau bahkan satu orang dengan perusahaan. Jejaring sosial merupakan situs dimana setiap orang bisa membuat web page pribadi, kemudian dapat terhubung dengan teman-teman untuk berbagi informasi dan komunikasi. Jenis jaringan sosial antara lain Facebook, Path, Instagram, myspace dan twitter. Jika media tradisional menggunakan media ceak dan media broadcast, maka media sosial menggunakan internet. Media social dapat mengajak siapa saja yang tertarik untuk ikut serta dengan memberi kontribusi dan *feedback*/umpan balik secara terbuka, memberi komentar, serta membagi informasi dalam waktu yang cepat dan tak terbatas.

Penggunaan internet diartikan sebagai pemanfaatan jaringan komunikasi global dalam dunia maya untuk mencapai tujuan tertentu. Penggunaan internet untuk keperluan pendidikan yang semakin meluas terutama di negara-negara maju, Dengan adanya internet maka proses belajar mengajar menjadi lebih efektif. Sebagai media yang diharapkan akan menjadi bagian dari proses belajar mengajar, internet dapat memberikan dukungan bagi terselenggaranya proses komunikasi interaktif antara pendidik dan mahasiswa. Kegiatan komunikasi tersebut dilakukan oleh pendidik untuk mengajak dan membantu mahasiswa memperoleh materi yang dibutuhkan dalam mengerjakan tugas (Nafiah et al., 2018).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan pendekatan *cross sectional*, sedangkan rancangan penelitiannya adalah untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media social dengan kualitas tidur remaja di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XII di SMK Negeri 2 Binjai yang berjumlah 225 siswa, sedangkan sampel penelitian sebanyak 76 siswa berdasarkan rumus perhitungan *Vincent*. Variable penelitian terdiri dari Social Media (X) dan Kualitas Tidur (Y). instrument penelitian menggunakan kuesioner, lokasi penelitian di SMK Negeri 2 Binjai dan waktu penelitian adalah April hingga Mei 2022. Pengumpulan data

menggunakan Google Form dan pengujian menggunakan Uji Kualitas Data, Analisis Univariat dan Analisis Bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi berdasarkan Data Demografi Data Demografi

Karakteristik	(f)	(%)
Usia		
16	5	6.3
17-18	71	89.9
19	3	3.8
Total	79	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	22	27.8
Perempuan	57	72.2
Total	79	100

Berdasarkan tabel 1 diperoleh bahwa responden siswa kelas XII SMK memiliki kategori usia 16 tahun sebanyak 5 orang (6.3%), usia 17-18 tahun sebanyak 71 orang (89.9%) dan usia 19 tahun sebanyak 3 orang (3.8%). Menurut WHO (World Health Organization) tahun 2014 berpendapat bahwa remaja yaitu penduduk yang berumur 10 sampai 19 tahun. Sedangkan untuk kategori jenis kelamin laki-laki sebanyak 22 orang (27.8%) dan perempuan 57 orang (72.2%).

Tabel 2 Distribusi Penggunaan Media Sosial

Penggunaan Media Sosial	(f)	(%)
Aktif	61	77.2
Tidak aktif	18	22.8
Total	79	100

Berdasarkan tabel 2 diperoleh bahwa penggunaan media sosial pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai diperoleh dua kategori yaitu penggunaan media sosial pada kategori aktif sebanyak 61 orang (77.2%) dan penggunaan media sosial pada kategori tidak aktif sebanyak 18 orang (22.8%).

Tabel 3 Distribusi Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	(f)	(%)
Baik	31	39.2
Buruk	48	60.8
Total	79	100

Berdasarkan tabel 3 diperoleh bahwa kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai diperoleh dua kategori yaitu kualitas tidur pada kategori baik sebanyak 31 orang (39.2%) dan kualitas tidur pada kategori buruk sebanyak 48 orang (60.8%).

Tabel 4 Hasil Uji Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur

Penggunaan Media Sosial	Kualitas Tidur						<i>p-Value</i>
	Baik		Buruk		Total		
	f	%	f	%	F	%	
Aktif	18	29.5	43	70	61	100	0.001
Tidak Aktif	13	72.2	5	27.8	18	100	
Total	31	39.2	48	60.8	79	100	

Berdasarkan tabel 4 mengenai hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai tahun 2022 diperoleh hasil bahwa remaja dengan penggunaan media sosial aktif dan kualitas tidur baik, terdapat 18 responden (29.5%) sedangkan remaja dengan penggunaan media sosial aktif dan kualitas tidur buruk terdapat 43 responden (70%). Selanjutnya remaja dengan menggunakan media sosial tidak aktif dan kualitas tidur baik terdapat 13 responden (72.2%), sedangkan remaja dengan penggunaan media sosial tidak aktif dan kualitas tidur buruk terdapat 57 responden (27.8%). Berdasarkan hasil uji chi-square nilai p value $0.001 < 0.05$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada hubungan penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022.

Didasarkan kepada hasil dari olah data penelitian dan juga analisis yang telah dilakukan, diketahui bahwasanya pada uji Chi Square menunjukkan nilai signifikansi (Sig) atau *p value* sebesar 0,001. Dikarenakan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$ sehingga dapat dikatakan bahwasanya H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti bahwa penggunaan sosial media berpengaruh signifikan atas variabel kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai tahun 2022. Para responden penelitian diketahui memiliki kecenderungan untuk melakukan aktivitas digital di media sosial pada malam hari. Dampaknya adalah bahwa aktivitas yang seharusnya tidur menjadi terganggu yang kemudian menjadikan tidur yang kurang berkualitas baik. Pada dasarnya, aktivitas tidur sendiri diharuskan nyaman dengan tidak adanya kesertaan beban pikiran.

Dari hasil perolehan data penelitian yang telah dilakukan juga dapat diketahui bahwasanya indikator dari kualitas tidur remaja, khususnya para siswa dan siswi SMK Negeri 2 Binjai yang terganggu secara dominan adalah latensi tidur. Latensi tidur sendiri merupakan ukuran waktu tidur yang dibutuhkan terhitung dari awal berangkat tidur hingga tertidur. Adanya gangguan selama proses tidur sendiri dikarenakan responden penelitian lebih terfokus kepada aktivitas di media sosial serta ketertarikan kepada notifikasi media sosial menjelang waktu tidur. Ainida, Dhian Ririn Lestari, et al. (2020) memaparkan bahwasanya kualitas yang baik dari tidur dapat tercapai jika pencapaian tahapan tidur dapat terjadi kurang dari 15 menit sebelum mencapai fase tidur secara lengkap.

Aktivitas digital di dalam sosial media yang dilakukan secara berlebih bisa berdampak kepada perasaan puas akan tidu. Pada akhirnya, hal tersebut memicu individu untuk melakukan akses terhadap media sosial secara lebih intens. Ritensi dari penggunaan media sosial yang berlebih juga dapat berdampak kepada produksi hormon melatonin yang kemudian kualitas tiduk yang baik tidak tercapai. Melatonin sendiri

merupakan salah satu hormon yang diproduksi oleh kelenjar pineal dan retina yang kemudian menyebabkan individu mengalami fase tidur serta berperan sebagai pengembali energi fisik selama kegiatan tidur. Produksi dari hormon melatonin sendiri bisa dipicu oleh keadaan gelap dan juga sunyi, dan hal tersebut dapat terhambat dengan adanya keadaan yang terang ataupun medan elektromagnetik.

Penggunaan media sosial juga menjadi kian tinggi, salah satunya adalah dikarenakan adanya kondisi pandemi Covid-19 yang mengharuskan seluruh aktivitas termasuk belajar mengajar dilakukan secara daring seperti yang terjadi di SMK Negeri 2 Binjai. Kebanyakan penggunaan media sosial oleh remaja dengan durasi penggunaannya setiap kali mengakses internet yaitu kurang lebih selama 4 jam. Adanya fasilitas untuk melakukan akses terhadap internet juga menjadi penyebab meningkatnya penggunaan media sosial.

Salah satu tanda dari tercapainya kualitas tidur yang baik adalah perasaan yang tenang selama tidur dan juga rasa segar pada badan ketika bangun tidur serta perasaan semangat untuk beraktivitas. Kualitas tidur sendiri bisa memberikan pengaruh kepada kesehatan dan juga kualitas secara keseluruhan. Adanya kebebasan untuk melakukan akses dengan tanpa batas serta adanya kemampuan akses seperti kuota data menjadikan penggunaan media sosial mengesampingkan aktivitas yang lain dan kemudian berdampak pada buruknya kualitas tidur. Selain itu adanya variasi media sosial yang semakin berkembang juga menjadikan minat serta ketertarikan akan media sosial lebih tinggi.

Didasarkan kepada *output* pengamatan dan asumsi peneliti terhadap remaja khususnya siswa kelas XII di SMK Negeri 2 Binjai yang memiliki kualitas tidur buruk akibat aktif menggunakan media sosial dengan presentase lebih banyak, karena pada saat ini zaman semakin maju, kemudian teknologi juga semakin berkembang. Menggunakan handphone juga merupakan salah satu pengisi waktu saat tidak ada lagi aktivitas, banyak juga yang menggunakannya sebagai sarana membuka bisnis. Untuk mendukung penggunaan handphone tentunya diperlukan aplikasi yang menghubungkan kebutuhan setiap individu yang disebut dengan media sosial. Banyak ragam media sosial, sehingga penggunaannya bisa memiliki untuk menggunakan salah satunya, hanya beberapa atau semua aplikasi media sosial sesuai kebutuhan mereka.

Media sosial bagi remaja dapat menjadi hiburan dan sarana pembelajaran, karena akibat pandemi Covid-19 selama ini telah membatasi aktivitas di luar rumah, mengharuskan siswa untuk belajar dari rumah dan tidak dapat keluar rumah untuk berkunjung ke rumah teman atau hanya sekedar kumpul-kumpul disuatu tempat. Media sosial digunakan oleh remaja untuk bisa terhubung dengan teman-temannya atau mengenal orang baru, melalui media sosial remaja juga bisa mengekspresikan keinginan dan bakatnya, seperti menyalurkan hobinya, melalui media sosial juga remaja juga bisa melihat apapun yang diinginkan dan melakukan aktivitas nonton film, video dan sejenisnya.

Remaja juga memiliki persepsi bahwasanya media sosial dapat menjadi wadah agar dapat berpartisipasi ke dalam komunitas tertentu yang di dalamnya memiliki kecenderungan yang sama seperti hobi, keperluan hingga kebutuhan. Wadah tersebut menjadi ajang bagi pengguna media sosial agar dapat secara aktif berpartisipasi ataupun secara pasif berkomunikasi serta *sharing* tentang hal-hal yang menarik dalam persepsinya. Adanya fitur dan fasilitas yang menarik disediakan media sosial membuat remaja bisa menghabiskan waktunya berjam-jam hingga larut malam. Sebelumnya telah dijelaskan bahwa ada pengaruh secara medis dari pencahayaan layar handphone yang

mengakibatkan tidak timbul rasa kantuk, hal ini yang menjadi salah satu penyebab remaja bisa membuka handphone-nya untuk mengakses media sosial hingga larut malam.

Adanya perilaku yang cenderung menunjukkan kompulsif atas individu yang menggunakan media sosial dapat berpengaruh pada pola hidup keseharian. Individu yang berperan sebagai pengguna media sosial memiliki kesulitan untuk melakukan kontrol dalam menggunakan media sosial serta memiliki perasaan yang kurang nyaman jika tidak melakukan aktivitas di media sosial. Kesadaran atas efek yang tidak baik dari penggunaan gawai bagi para remaja menjadi hal yang penting agar dapat lebih baik dalam melakukan kontrol serta meminimalisir penggunaan gawai dan sosial media secara berlebih. Lebih lanjut, peran dari eksternal seperti guru atau orang tua juga dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan kontrol dan meminimalisir penggunaan gawai dan media sosial secara berlebih.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data tentang hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai tahun 2022 maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- a. Penggunaan media sosial pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai tahun 2022 pada kategori aktif sebanyak 61 orang (77.2%)
- b. Kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai tahun 2022 pada kategori buruk sebanyak 48 orang (60.8%).
- c. Hasil uji statistik didapatkan ada hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai tahun 2022 dengan nilai p value 0.001 ($p < 0.05$).

Saran

- a. Bagi SMK Negeri 2 Binjai
Diharapkan memperhatikan siswa-siswanya, agar tidak menggunakan media sosial secara berlebihan sehingga mengganggu kualitas tidur yang berdampak pada prestasi siswa. Sekolah dapat melakukan seminar mengenai dampak penggunaan dalam mengakses media sosial secara berlebihan, dapat disampaikan waktu ideal menggunakan media sosial adalah 4 jam 17 menit dalam sehari, sehingga pihak sekolah juga dapat membuat kegiatan ekstrakurikuler yang melibatkan siswa secara aktif, sehingga siswa memiliki aktivitas yang bermanfaat. Diharapkan sekolah yang bersangkutan bisa menjadi wadah atau mediator untuk menyampaikan ke orang tua siswa-siswi SMK Negeri 2 Binjai bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mempengaruhi kualitas tidur anak-anak mereka.
- b. Bagi Orang Tua
Diharapkan agar orang tua dapat membatasi penggunaan media sosial yang berlebihan (lebih dari jam 10 malam) sehingga penggunaan media sosial tidak mengganggu pola tidur remaja.
- c. Bagi Siswa SMK Negeri 2 Binjai
Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur. Maka diharapkan remaja kelas XII untuk lebih baik serta bijak

dalam menggunakan media sosial, untuk tidak menggunakan media sosial dalam waktu yang lama, mengingat bahwa media sosial tidak hanya memiliki dampak positif tapi juga memiliki dampak negatif yang mengganggu kualitas tidur, dan kualitas tidur yang buruk dapat diubah dengan cara memiliki keadaan kamar yang nyaman, lingkungan yang sehat, olahraga yang teratur dan aktivitas yang cukup.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini bisa menjadi referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya mengenai kualitas tidur, dengan menggunakan beberapa variabel yang berbeda dari penelitian ini misalnya pengaruh tingkat stres, aktivitas fisik atau adiksi bermain game terhadap kualitas tidur.

DAFTAR REFERENSI

- Afrianingrum, R., Mulyono, S., & Ti, M. (2018). Pengaruh Jejaring Sosial Terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswa Fakultas Komputer Institut Bisnis Nusantara. *Pengaruh Media Sosial Terhadap Pola Pikir Mahasiswa*, 23 (1).
- Ainida, H. F. (2019). *Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar*. Universitas Lambung Mangkurat.
- Ainida, H. F., Dhian Ririn Lestari, & Rizany, I. (2020). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualip Between the Use of Media Social and Sleep Quality on Adolescent of Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar. *Ejuenal Keperawatan*, 3(1), 47–53.
- Ainida, H. F., Lestari, D. R., & Rizany, I. (2020). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar. *Caring Nursing Journal*, 4(2), 47–53.
- Ainiyah, N. (2018). Remaja Millennial dan Media Sosial: Media Sosial Sebagai Media Informasi Pendidikan Bagi Remaja Millennial. *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, 2(2), 221–236.
- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). Kecanduan Media Sosial (FoMO) Pada Generasi Milenial. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(01), 86–106.
- Amir, H., Astuti, W., Ningsih, S. R., & Akbar, H. (2021). The Relationship Between the Trend of Social Media Usage and The Change in The Self_Esteem and Sleep Quality of Teenagers in State High School Number 2 Kotamobagu. *Healthy Papua-Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 4(1), 193–200.
- Andangsari, E. W., & Fitri, R. A. (2014). Problematic Internet Use pada Remaja Pengguna Facebook di Jakarta Barat. *Humaniora*, 5(1), 306–315.
- Angels, M. R. (2013). Gambaran Durasi Tidur pada Remaja dengan Kelebihan Berat Badan. *EBiomedik*, 1(2), 849–853.
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1), 41–53. Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja%0ARizki Aprilia, Aat Sriati, Sri Hendrawati
- Arianto, B. (2021). Dampak Media Sosial Bagi Perubahan Perilaku Generasi Muda di

- Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Social Politics and Governance (JSPG)*, 3(2), 118–132.
- Armaya Jarmi, S. I. R. (2017). Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *JIM Keperawatan*, 2 (3).
- Arsanti, M., & Setiana, L. N. (2020). Pudarnya Pesona Bahasa Indonesia di Media Sosial (Sebuah Kajian Sociolinguistik Penggunaan Bahasa Indonesia). *Lingua Franca: Jurnal Bahasa, Sastra, Dan Pengajarannya*, 4(1), 1–12.
- Astuti, Ana Puji, A. Nu. (2014). Teknologi Komunikasi dan Perilaku Remaja. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 3(1), 91–111.
- Aswar, A., & Erviana, E. (2020). Hubungan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Sma Negeri 2 Majene. *Journal of Islamic Nursing*, 5(2), 95–100. <https://journal3.uin-alauddin.ac.id/index.php/join/article/view/15828>
- Barnard, L. K., Curry, J. F. (2017). The Relationship Of Clergy Burnout To SelfCompassion And Other Personality Dimensions. *Pastoral Psychology*, 61, 149–163.
- Bascom. (2019). *Encephalitis*. [Http://Bascommetro.Com/](http://Bascommetro.Com/).
- Baso, M. C., Langi, F. L. F. G., & Sekeon, S. A. S. (2019). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado. *Jurnal Kesmas*, 7(5), 1–6.
- Billieux, J. (2012). Problematic use of the mobile phone: A literature review and a pathways model. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4)(299–307). <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.2174/157340012803520522>
- Bowers J, M. A. (2017). Effects of school start time on students' sleep duration, daytime sleepiness, and attendance: a meta-analysis. *Sleep Health*, 3(6), 423–431.
- Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial masyarakat di Indonesia. *Publiciana*, 9(1), 140–157.
- Daneshmandi, M., Neiseh, F., SadeghiShermeh, M., and Ebadi, A. (2017). Effect Of Eye Mask On Sleep Quality In Patients With Acute Coronary Syndrome. *Journal of Caring Sciences*, 1 (3).
- Dhamayanti, M., Faisal, F., & Maghfirah, E. C. (2019). Hubungan Kualitas Tidur Dan Masalah Mental Emosional Pada Remaja Sekolah Menengah. *Jurnal Sari Pediatri*, 20(5), 283–288.
- Eliza, N. A. A., & Amalia, N. (2022). Pengetahuan Insomnia pada Remaja Selama Covid 19. *Borneo Student Research (BSR)*, 3(2), 1941–1946.
- Endah, T., Dimas, A., & Akmal, N. (2017). *Kajian Dampak Penggunaan Media Sosial Bagi Anak dan Remaja*. Puskakom UI.
- Farmer, R. F., & Chapman, A. L. (2016). *Behavioral Interventions in Cognitive Behavior Therapy (Second)*. American Psychological Association. h
- Fatmawati. (2019). Kajian Kritis Terhadap Media Sosial Sebagai “Tuhan Kedua” Bagi Para Netizen. *Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Sosiolog*, 1(01), 89–98. <https://doi.org/https://doi.org/10.33503/maharsi.v1i01.358>

- Fuadah, D. Z. (2021). Intervensi Mindfulness Attention Awareness untuk Mencegah Kecanduan Gadget pada Remaja Setingkat SMA. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(1), 38–45.
- Gavali, M. Y., Khismatrao, D. S., Gavali, Y. V., & Patil, K. B. (2017). Smartphone, the new learning aid amongst medical students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 11(5), JC05–JC08.
- 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), 29–35.
- Hartaningrum, P. I., Sutiari, N. K., Kurniati, D. P. Y., & Susanto, V. (2020). Korelasi Sedentary Lifestyle, Durasi Tidur dan Asupan Gizi dengan Status Gizi Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah Kesehatan Politeknik Medica Farma Husada Mataram*, 6(2), 128–142.
- Hartini, S., Nisa, K., & Herini, E. S. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Masalah Tidur Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Sari Pediatri*, 22(5), 311–317.
- Hasibi, M. I. Q., Putri, T. Y., Utami, W. S., Amrullah, H., Nahumarury, S. A., Sahputra, F. A., Noviani, V. D., Thohari, G. I. A., Handayanto, K. D., & Pasha, R. S. M. (2020). *Literasi Media dan Peradaban Masyarakat*. Inteligencia Media.
- Hepilita, Y., & Gantas, A. A. (2018). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Gangguan Pola Tidur pada Anak Usia 12 Sampai 14 Tahun di SMP negeri 1 Langke Rembong. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 3(2), 78–87. <https://stikessantupaulus.e-journal.id/JWK/article/view/46>
- Hermawan, A., & Tarigan, D. A. (2021). Hubungan antara Beban Kerja Berat, Stres Kerja Tinggi, dan Status Gizi Tidak Normal dengan Mutu Kinerja Perawat Di Ruang Rawat Inap RS Graha Kenari Cileungsi Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Dan Kebinaan*, 10(1), 1–15.
- Hidayat, S., dan M. (2017). *Kecanduan penggunaan smartphone dan kualitas tidur pada mahasiswa RIK UI*. FIK UI.
- Jarmi, A., & Rahayuningsih, S. I. (2017). Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 2(3), 1–7.
- Julia Anjarwati. (2020). *Media Sosial: Pengertian, Jenis, Fungsi, dan Contoh*. <https://Tekno.Foresteract.Com/Media-Sosial/>.
- Kemp S. (2021). *Digital trends 2021: Every single stat you need to know about the internet*. : : <https://Thenextweb.Com/Contributors/2021/01/30/Digital-Trends-2021-Every-Single-Stat-You-Need-to-Know-about-the-Internet/>.
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239.
- Kominfo P. (2021). *Kominfo : Pengguna Internet di Indonesia 63 Juta Orang*. https://Kominfo.Go.Id/Index.Php/Content/Detail/3415/Kominfo+%3A+Pengguna+Internet+di+Indonesia+63+Juta+Orang/0/Berita_satker.
- Kozier et al. (2018). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik*

Edisi 9. EGC.

- Kusumaryani. (2017). *Priorotaskan Kesehatan Reproduksi Remaja Untuk Menikmati Bonus Demografi*. Fakultas Ekonomi dan Bisnis UI.
- Lestari, W. (2021). *Hubungan Penggunaan Media Sosial Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fikes Universitas Muhammadiyah Malang*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Liu Y, Wheaton A, Chapman D, Cunningham T, Lu H, C. J. (2016). Prevalence of Healthy Sleep Duration among Adults. *MMWR Morbidity and Mortality Weekly Report*, 65(6), 137–141.
- Mak et al. (2019). Epidemiology of Internet Behaviors and Addiction Among Adolescents in Six Asian Countries. *Journal Cyberpsychology-Behavior-and-Social-Networking*, 17 (11).
- Manzar, M. D., Moiz, J. A., Zannat, W., Spence, D. W., Pandi-Perumal, S. R., & BaHammam, A. S. (2015). Validity of The Pittsburgh Sleep Quality Index in Indian University Students. *Oman Medical Journal*, 30(3), 193–202. 10.5001/omj.2015.41
- Moh. Saifullah. (2018). *Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Pola Tidur Anak Sekolah di UPT SDN 2 Gadingrejo Pasuruan*. Universitas Airlangga.
- Mohammadbeigi A, Absari R, Valizadeh F, Saadati M, Sharifimoghadam S, Ahmadi A, Mokhtari M, A. H. (2016). Sleep Quality in Medical Students; the Impact of Over-Use of Mobile Cell-Phone and Social Networks. *J Res Health Sci*, 16(1)(46–50).
- Nafiah, N., & K. (2018). *Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja Kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Universitas Sumatera Utara Yogyakarta*.
- Nafiah, N. (2018a). *Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas Viii Di Smp Muhammadiyah 1 Yogyakarta* [Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta].
- National Sleep Foundation. (2018). *How Much Sleep Do We Really Need?* <https://Sleepfoundation.Org/How-Sleep-Works/How-Much-Sleep-Do-We-Really-Need>.
- Nesha Nurdilla, Arneliwati Elita, V. (2018). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur Remaja. *Journal Online Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 5(2), 120–126.
- Nilifda, H., Nadjmir., dan H. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5 (1).
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*.
- Nursalam. (2019). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Orzech K, Salafsky D, H. L. (2019). The State of Sleep Among College Students at a Large Public University. *Journal of American College Health*, 59(7), 612–619.

- Otsuka, Y., Kaneita, Y., Itani, O., Nakagome, S., Jike, M., & Ohida, T. (2017). Relationship between stress coping and sleep disorders among the general Japanese population: A nationwide representative survey. *Sleep Medicine*, 37, 38–45.
- Pinalosa, L., Dhawo, M. S., & Anggraini, S. (2018). Perbandingan Kualitas Tidur Siswa/Siswi Kelas XI SMA Negeri dengan Kualitas Tidur Siswa/Siswi Kelas XI SMA Swasta. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan*, 3(2), 1–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.51143/jksi.v3i2.110>
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2012). *Nursing Research Principles and Methods* (H. Kogut (ed.); 7th ed.). LIPPINCOTT WILLIAMS & WILKINS.
- Potter & Perry. (2017). *Fundamental Of Nursing: Consep, Proses and Practice. Edisi 7. Vol. 3*. EGC.
- Prihatiningsih, E., & Wijayanti, Y. (2019). Gangguan Mental Emosional Siswa Sekolah Dasar. *Journal of Public Health Research and Development*, 3(2), 252–262. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/higeia.v3i2.26024>
- Punkasaningtiyas, R. (2018). *Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur, Kestabilan Emosi dan Kecemasan Sosial pada Remaja di SMAN 20 Surabaya*. Universitas Airlangga.
- Purnama, N. L. A. (2019). Sleep Hygiene Dengan Gangguan Tidur Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 30–36.
- Purnawinadi, I. G., & Sali, S. (2020). Durasi Penggunaan Media Sosial Dan Insomnia Pada Remaja. *Klabat Journal of Nursing*, 2(1), 37–43. <https://doi.org/https://doi.org/10.37771/kjn.v2i1.430>
- Putri, A. Y. (2018). *Hubungan antara kecanduan smartphone dengan kualitas tidur pada remaja*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Putri, Li. S., Purnama, D. H., & Idi, A. (2019). Gaya Hidup Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Kota Palembang (Studi Pada Mahasiswa FoMO di Universitas Sriwijaya dan Universitas Muhammadiyah Palembang). *Jurnal Masyarakat Dan Budaya*, 21(2), 129–148.
- Rahmawati, W. H., & Naryoso, A. (2019). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Intensitas Komunikasi Orang Tua Anak Terkait Kegiatan Sekolah Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pedesaan. *Interaksi Online*, 7(4), 1–11.
- Raliana, W. O., & Bahtiar, R. S. (2018). Dampak Penggunaan Facebook terhadap Perilaku Remaja (Studi di Desa Sampuabalo Kecamatan Siotapina Kabupaten Buton). *Neo Societal*, 3(2), 510–517.
- Ray, M., Jat, K. R. (2010). Effect of Electronic media on Childrean. *Indian Pediatrics*, 47, 561–568.
- Rosyaria, A., dan Miftahul, K. (2019). . Effleurage Massage Aromatherapy Lavender Sebagai Terapi Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil. *Jakad Publising, Surabaya*.
- Rusdin, F. R., Gafar, A., & Mursalim, M. (2016). Media Sosial dan Pola Perilaku Komunikasi Siswa SMA Negeri 1 Makassar. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5(1), 34–

48. <https://doi.org/https://doi.org/10.31947/kjik.v5i1.1881>
- Saputra, A. (2019). Survei Penggunaan Media Sosial di Kalangan Mahasiswa Kota Padang Menggunakan Teori Uses and Gratifications. *Jurnal Dokumentasi dan Informasi*, 40(2), 207–216.
- Selvia, R. (2021). *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Pelajar Kelas X di SMA Negeri 1 Bangkinang Kota pada Masa Pandemi Covid-19* [Universitas Sumatera Utara].
- Septiana, N. Z. (2021). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(1), 1–13. <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor/article/view/15632>
- Setiadi. (2017). *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Setiadi, A. (2016). Pemanfaatan Media Sosial untuk Efektifitas Komunikasi. *Cakrawala-Jurnal Humaniora*, 16(2). <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/>
- Simbolon, P., Simbolon, N., Ginting, N., & Saragih, P. (2021). Relationship Of Intensity Of Use Of The Internet With The Quality Of Sleep In Students. *Pancasakti Journal Of Public Health Science And Research*, 1(1), 55–62. <https://doi.org/https://doi.org/10.47650/pjphsr.v1i1.219>
- Soliha, S. F. (2015). Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial dan Kecemasan Sosial. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 1–10. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/interaksi/article/view/9730>
- Sopiah, N. (2013). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penggunaan Media Facebook. *Seminar Nasional Aplikasi Teknologi Informasi (SNATI)*, 1(1), 16–20. <https://journal.uui.ac.id/Snati/article/view/2997>
- 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 Ilmu Fisioterapi Indonesia*, 9(1), 28–33.
- Suib, A. P. P. (2020). The Correlation Intensity Of Social Media Usage With Sleep Quality In Class X Students In Smk Muhammadiyah 1 Yogyakarta. *Jurnal Medika Utama*, 1(4), 174–189.
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Lingkungan Dan Pembangunan*, 3(2), 30–38.
- 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), 1–10.
- Tao, S., Wum X., Zhang, Y., Tong, S., Tao, F. (2017). Effect of Sleep Quality on the Assosiation between Problematic Mobile Phone Use and Mental Health Symptoms in Chinese College Students. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 14, 185.
- Timby. B.K. (2018). *Fundamental Nursing Skills and Concept*. Wilkins.
- Triwibowo, H., Frilasari, H., & Rohman, D. H. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan

- Internet Dimasa Pandemi Covid Dengan Interaksi Sosial Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 15(1), 9. <http://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/view/159>
- Udin, N. F. (2020). Penggunaan Media Sosial Berlebih Dapat Menyebabkan Insomnia Pada Remaja Di Sentolo Kulon Progo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 16(2), 61–66.
- Union, I. T. (2015). Measuring the Information Society Report 2015. *Executive Summary*.
- Waliulu, S. H., Tunny, R., & Urata, J. (2018). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja Usia 15-18 Tahun di Desa Waimital Kecamatan Kairatu Kabupaten Seram Bagian Barat Tahun 2018. *Tunas-Tunas Riset Kesehatan*, 8, 109–111.
- Wawo, A. M. (2021). Intensitas Menggunakan Gadget Mempengaruhi Kualitas Tidur Anak Sekolah. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 12(4), 190–200. <https://doi.org/https://doi.org/10.36089/nu.v12i4.544>
- We Are Social. (2021). *Riset: Ada 175,2 Juta Pengguna Internet di Indonesia*. <https://inet.detik.com/cyberlife/d-4907674/Riset-Ada-1752-Juta-Pengguna-Internet-Di-Indonesia>.
- 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.
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2021). Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1–10.
- Yolanda, A. A., Wuryanto, M. A., Kusariana, N., & Saraswati, L. D. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik, Screen Based Activity dan Sleep Hygien dengan tahun (Studi pada Siswa di SMA Negeri 1 Ungaran). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 7(1), 123–130.