

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMA Negeri 1 Denpasar

I Putu Rama Crishna Febyantara¹, Putu Asih Primatanti², I Gde Yudhi Kurniawan³

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa

²Dosen Bagian Kesehatan Jiwa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa

³KSM Kesehatan Jiwa Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali

Email¹: ramafebyantara55@gmail.com

Abstrak

Manusia memiliki dua kebutuhan utama, yaitu kebutuhan fisiologis dan psikologis. Kebutuhan fisiologis meliputi makan, minum, dan tidur yang penting bagi kesehatan dan kesejahteraan. Kualitas tidur dapat diganggu oleh, penggunaan media sosial yang berlebihan, terutama pada remaja. Untuk mengeksplorasi hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kualitas tidur, dilakukan penelitian pada siswa SMA Negeri 1 Denpasar. Penelitian ini melibatkan 381 orang responden, menggunakan desain *cross sectional* study dengan pengumpulan data menggunakan kuesioner PSQI untuk mengevaluasi kualitas tidur dan kuesioner intensitas penggunaan media sosial. Hasil penelitian menyatakan bahwa sebagian besar responden berusia 16 tahun (30,7%) dan rata-rata berusia 16,5 tahun. Responden lebih banyak diikuti siswa perempuan sebanyak 207 orang (54,3%). Sebanyak 191 orang (50,1%) memiliki intensitas penggunaan media sosial rendah dan responden yang intensitas yang tinggi sebanyak 190 orang (49,9%). Mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 240 orang (63,0%) dan sisanya sebanyak 141 orang (37,0%) memiliki kualitas tidur yang baik. Kesimpulan pada penelitian ini menyatakan bahwa tidak ditemukannya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 1 Denpasar ($p=0,157$) yang kemungkinan diakibatkan karena beberapa faktor yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Kata Kunci: intensitas penggunaan media sosial, kualitas tidur, siswa SMA

Abstract

[Relationship between Intensity of Social Media Use and Sleep Quality in Students of SMA Negeri 1 Denpasar]

Humans have two main needs, namely physiological and psychological needs. Physiological needs include eating, drinking and sleeping which are important for health and well-being. Sleep quality can be disturbed by excessive use of social media, especially in adolescents. To explore the relationship between the intensity of social media use and sleep quality, a study was conducted on students of SMA Negeri 1 Denpasar. This study involved 381 respondents, using a cross-sectional study design with data collection using the PSQI questionnaire to evaluate sleep quality and a questionnaire on the intensity of social media use. The results showed that most of the respondents were 16 years old (30.7%) and the average age was 16.5 years. The sex of the most respondents was female with a total of 207 people (54.3%). Most of the respondents with low intensity of using social media were 191 people (50.1%) and respondents with high intensity were 190 people (49.9%). The majority of respondents had poor sleep quality as many as 240 people (63.0%) and the rest had good sleep quality as many as 141 people (37.0%). The conclusion in this study is that there is no relationship between the intensity of social media use and the quality of sleep in students of SMA Negeri 1 Denpasar ($p=0.157$) which may be caused by the influence of other factors not examined in this study.

Keywords: Intensity of social media use, sleep quality, high school students.

PENDAHULUAN

Kebutuhan fisiologis dan psikologis merupakan dua kebutuhan utama yang diperlukan manusia. Kebutuhan fisiologis merupakan kebutuhan yang penting bagi manusia, oleh sebab itu kebutuhan fisiologis lebih diutamakan. Kebutuhan fisiologis ini merupakan kebutuhan dasar yang mempengaruhi hidup manusia. Kebutuhan fisiologis meliputi kebutuhan dasar seperti makan, tidur dan minum. Tidur adalah proses yang penting bagi setiap manusia karena terjadinya proses pemulihan saat kita tertidur. Tidur membuat tubuh manusia yang tadinya lemas menjadi segar akibat proses pemulihan tersebut. Orang yang kurang tidur akan merasakan penurunan konsentrasi dan lelah yang diakibatkan adanya masalah pada proses pemulihan saat tertidur. Proses mengantuk diakibatkan karena adanya substansi dari tubuh yang mengalir di dalam darah. Hal tersebut akan terganggu akibat adanya stress, kecemasan, gangguan, dan sakit fisik.⁽¹⁾

Seiring berkembangnya teknologi dan informasi saat ini, manusia tidak dapat dipisahkan dari media sosial. Saat ini media sosial bisa dijangkau segala usia, karena melalui media sosial bisa mendapatkan segala informasi, terutama bagi pelajar yang rasa ingin tahunya tinggi. Pengguna media sosial sebagian besar pada remaja usia tengah 15-17 tahun. Penggunaannya sebagian besar karena rasa keingintahuan dari berbagai hal yang terdapat di media sosial dan penggunaan media sosial di kalangan remaja dilakukan karena saat ini hal itu menjadi trend pada teman sebayanya.⁽²⁾ Berbagai macam aktivitas kini mampu diakses melalui media sosial seperti facebook, twitter, whatsapp, Instagram, tiktok dan masih banyak lagi, hal tersebut tanpa dibatasi oleh usia, ruang, biaya, serta waktu yang dapat menghambat terjadinya komunikasi dua arah antara pengguna.⁽³⁾

Pada tahun 2018 tercatat pengguna internet di Indonesia sebanyak 64,8% dari seluruh populasi Indonesia atau sebanyak 171,17 juta orang berdasarkan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia

(APJII).⁽³⁾ Remaja merupakan pengguna tertinggi media sosial dengan persentase 75,50%.⁽⁴⁾ Terlebih lagi, pemerintah melalui Kemdikbud mengeluarkan kebijakan mengenai proses pembelajaran jarak jauh dengan pemanfaatan teknologi sebagai media belajar, yang menyebabkan pertemuan langsung antara guru dengan siswa berkurang, dan berdampak siswa merasa lebih bebas.⁽⁵⁾ Dampak dari hal tersebut mengakibatkan penggunaan media sosial terus menerus sehingga memunculkan perilaku kecanduan terhadap media sosial.⁽⁶⁾

Saat ini ketergantungan media sosial adalah hal yang dialami oleh remaja, mereka rela menghabiskan waktunya untuk memenuhi keinginan bermain media social.⁽⁷⁾ Hasil penelitian oleh Syamsuedin tentang durasi penggunaan media sosial dan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado, mendapatkan hasil bahwa 96,25% pengguna media sosial mengalami insomnia sebanyak 71,0%. Apabila terlalu lama bermain media sosial akan berdampak negatif kepada remaja kedepannya.⁽⁸⁾

Berdasarkan hasil survei di atas penggunaan media sosial pada remaja membuat kualitas tidur remaja saat ini menjadi menurun. Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kualitas tidur mempunyai hubungan yang sangat erat. Sebanyak 64% masyarakat ataupun remaja dapat menggunakan internet dengan rata-rata durasi selama 7 sampai 8 jam.⁽⁹⁾ Remaja menghabiskan sebagian besar waktunya untuk bermain media sosial termasuk pada malam hari. Hal tersebut tidak menutup kemungkinan akan mengganggu kualitas tidur, sehingga menyebabkan terjadinya penurunan kualitas tidur. Faktanya sebagian besar remaja masih saja bermain ponsel atau media sosial saat akan memulai tidur.⁽¹⁰⁾ Sebagian besar remaja tidak akan mengeluhkan gangguan kualitas tidur sehingga dalam penegakan diagnosisnya akan sulit dan pada akhirnya susah diobati sehingga gangguan kualitas tidur tersebut akan berkelanjutan terus menerus.⁽¹¹⁾

Berdasarkan beberapa permasalahan

yang telah diuraikan, peneliti melihat pentingnya penelitian ini dilakukan pada siswa SMA untuk mencari tahu adanya hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur para remaja. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Denpasar dengan mempertimbangkan banyaknya kegiatan sekolah dan aktifnya para siswa-siswi SMA Negeri 1 Denpasar dalam menggunakan media sosial.

METODE

Metode penelitian deskriptif analitik menggunakan desain penelitian potong lintang (*cross sectional*) merupakan metode yang digunakan pada penelitian ini. Siswa SMA Negeri 1 Denpasar yang berjumlah 1.537 jiwa merupakan populasi dari penelitian ini. Didapatkan sebanyak 350 orang yang menjadi sampel sesuai dengan perhitungan. Kriteria inklusi meliputi siswa yang bersedia mengikuti penelitian dan menggunakan minimal satu atau lebih media sosial (*Twitter, Instagram, Facebook, TikTok*) sedangkan kriteria eksklusi responden dalam penelitian ini adalah siswa yang memiliki riwayat insomnia.

Kuesioner intensitas penggunaan media sosial dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* merupakan instrumen yang digunakan. Kuesioner Intensitas Penggunaan Media Sosial ini memiliki 25 pertanyaan. Responden diminta untuk mengisi ke 25 pertanyaan tersebut apa bila mengalami kondisi yang serupa. Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* ini memiliki 9 pertanyaan mengenai kualitas tidur. Kedua kuesioner ini akan disebarluaskan secara *online* melalui *google form*. Selanjutnya data akan dianalisis menggunakan SPSS dengan analisis univariate dan analisis bivariate menggunakan uji kai kuadrat (*chi-square*).

HASIL

Karakteristik Responden Penelitian

Tabel 1. Karakteristik Sampel Penelitian

Parameter	n (%)
Usia	
15 Tahun	75 (19,7)
16 Tahun	117 (30,7)
17 Tahun	104 (27,3)
18 Tahun	85 (22,3)
Jenis Kelamin	
Laki Laki	174 (45,7)
Perempuan	207 (54,3)

Berdasarkan Tabel 1, didapatkan rata rata usia responden 16,5 tahun dengan usia terbanyak 16 tahun sebanyak 117 (30,7%). Sebagian besar responden adalah perempuan sebanyak 207 (54,3%) orang.

Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kualitas Tidur

Tabel 2. Analisis Univariat Variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kualitas Tidur Responden Penelitian

Parameter	n (%)
Intensitas Penggunaan Media Sosial	
Rendah	191 (50,1)
Tinggi	190 (49,9)
Kualitas Tidur	
Baik	141 (37,0)
Buruk	240 (63,0)

Rata-rata *score* pengisian kuesioner intensitas penggunaan media sosial sebesar 66,67. Siswa yang memiliki nilai diatas angka tersebut dikategorikan dengan intensitas penggunaan media sosial tinggi dan sebaliknya. Berdasarkan penggunaan media sosial, didapatkan 191 (50,1%) orang termasuk kedalam penggunaan media sosial dengan intensitas rendah dan sebanyak 190 (49,9%) orang termasuk kedalam kategori intensitas tinggi.

Sebanyak 240 (63,0%) orang masuk kedalam kategori kualitas tidur buruk dan sebanyak 141 (37,0%) orang memiliki kualitas tidur baik. Pada tabel 2 dapat dilihat hasil analisis univariat intensitas penggunaan media sosial dan kualitas tidur.

Hubungan Intensitas Media Sosial dan Kualitas Tidur

Hubungan antara kedua variabel dianalisis secara bivariat. Analisis bivariat penelitian ini adalah analisis hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 1 Denpasar.

Analisis pada kedua variabel ini ditemukan sampel dengan kualitas tidur yang baik pada 64 responden (33,5%) dan dengan kualitas tidur buruk sebanyak 127 orang (66,5%) pada sampel dengan intensitas rendah. Pada responden dengan

intensitas tinggi, memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 77 sampel (40,5%) serta kualitas tidur buruk sebanyak 113 orang (59,5%). Tabel 3 menyajikan tabulasi silang antara kedua variabel pada sampel penelitian ini. Hasil pengujian normalitas kedua variabel tersebut menunjukkan $p=0,00$ untuk intensitas penggunaan media sosial dan $p=0,00$ untuk kualitas tidur yang menerima H_0 dan data terdistribusi tidak normal. Analisis korelasi variabel dependen kualitas tidur dan variabel independent intensitas penggunaan media sosial dengan uji *spearman rank* memperoleh $p=0,157$ dengan koefien korelasi $-0,073$. Berdasarkan angka signifikasi tersebut, maka H_0 diterima, sehingga tidak adanya hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 1 Denpasar.

Tabel 3. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kualitas Tidur Sampel Penelitian

		Kualitas Tidur		Total	Nilai <i>p</i>
		Baik	Buruk		
Intensitas Penggunaan Media Sosial	Rendah	64 (33,5%)	127 (66,5%)	191 (100%)	0,157
	Tinggi	77 (40,5%)	113 (59,5%)	190 (100%)	
Total		141 (37%)	240 (63%)	381 (100%)	

PEMBAHASAN

Intensitas Penggunaan Media Sosial Responden Penelitian

Kuisisioner yang digunakan berupa kuisisioner intensitas penggunaan media sosial. Didapatkan hasil sebesar 50,1% untuk penggunaan rendah dan 49,9% pada penggunaan tinggi. Hal tersebut menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang cukup jauh antara kedua kelompok responden tersebut. Secara keseluruhan nampak hampir setengah dari kelompok usia tersebut cenderung tinggi intensitas penggunaan media sosial.

Hal tersebut serupa dengan penelitian

yang melibatkan siswa di SMAS Plus Al-Falah sebanyak 72 orang dengan kesimpulan siswa yang mengalami intensitas penggunaan media sosial rendah sebanyak 37 orang atau sekitar 51,4%.⁽¹²⁾ Pada penelitian oleh Krisnadi dan Adhandayani pada tahun 2022 didapatkan hasil yang berbeda dari penelitian ini dilihat dari sebagian besar responden mengalami intensitas penggunaan media sosial yang tinggi.⁽¹³⁾

Perbedaan tersebut kemungkinan disebabkan oleh faktor jenis kelamin yang disajikan pada penelitian Aprilia pada tahun 2020, bahwa laki-laki lebih banyak

ditemukan intensitas rendah dalam penggunaan media sosial dan perempuan lebih banyak dalam intensitas yang tinggi dalam penggunaan media sosial yang sebagian besar digunakan untuk berkomunikasi. Usia juga berpengaruh dalam intensitas penggunaan media sosial yaitu kisaran umur 15-18 tahun dalam penelitian.⁽¹²⁾ Berdasarkan teori oleh Hurlock (2011) pada masa ini remaja biasanya remaja memiliki sifat mencintai diri sendiri (*narcistic*), sangat membutuhkan peranan orang lain atau teman sebaya, sering merasa kebingungan dalam mengambil keputusan, serta biasanya pada masa remaja mulai memasuki tahap pencarian jati diri.⁽¹²⁾

Kualitas Tidur Responden Penelitian

Pada penelitian ini kualitas tidur yang dinilai dengan kuisisioner (PSQI) menunjukkan dari total responden sebanyak 381 responden, siswa yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 141 (37,0%) dan kualitas tidur buruk sebanyak 240 (63,0%). Hasil tersebut menggambarkan kondisi yang harus mendapat perhatian bahwa mayoritas siswa SMA Negeri 1 Denpasar dengan kualitas tidur buruk. Kondisi kualitas tidur pada remaja dapat berpengaruh baik fisik maupun psikologis siswa itu sendiri.

Penelitian serupa yang dilakukan oleh Ainida pada tahun 2020 menunjukkan bahwa kebanyakan responden pada penelitian tersebut memiliki kualitas tidur yang buruk.⁽¹⁴⁾ Hasil yang sama terdapat pada penelitian oleh Baso pada tahun 2019 memiliki kualitas tidur yang buruk dikarenakan kebiasaan pada remaja yang cenderung dilakukan sebelum tidur seperti bermain games, menggunakan perangkat elektronik dan bermain media sosial sehingga menyebabkan latensi tidur berkurang. Hal tersebut yang mempengaruhi kualitas tidur remaja secara umum.⁽¹⁵⁾

Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal yang dimana faktor eksternal tersebut contohnya seperti pencahayaan lampu, *screen time* dan

lingkungan sekitar. Sedangkan untuk faktor internal terdapat beberapa faktor yaitu usia, jenis kelamin dan status gizi. *Screen time* berpengaruh terhadap kualitas tidur dengan mempengaruhi waktu yang dialokasikan untuk tidur digunakan untuk berinteraksi dengan layer.⁽¹⁶⁾ Hal lain yang dapat menyebabkan seseorang sulit untuk tidur adalah suara di lingkungan sekitar seperti suara televisi, radio dan kendaraan yang terlalu keras. Suara tersebut akan ditangkap oleh otak melalui indra pendengaran dan pada akhirnya menyebabkan ketidaknyamanan.⁽¹⁷⁾ Selain itu, faktor pencahayaan juga dapat mempengaruhi, dikarenakan aktifitas otak akan terangsang untuk bekerja apabila adanya cahaya yang masuk ke mata.⁽¹⁸⁾ Mengonsumsi kopi juga dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang dikarenakan senyawa pada kopi akan menghalangi sistem reseptor dan neuromodulator adenosin yang secara tidak langsung akan mempengaruhi kualitas tidur.⁽¹⁸⁾ Aktivitas fisik juga dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang seperti latihan atau berolah raga yang menguras energi sehingga akan menyebabkan rasa letih pada tubuh, sehingga tubuh memerlukan kualitas serta kuantitas tidur yang baik untuk mengembalikan energi yang terkuras.⁽¹⁵⁾

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMA Negeri 1 Denpasar

Intensitas dari penggunaan media sosial dapat membuat seseorang lupa akan waktu dan istirahat, sehingga akan membuat kualitas tidur terganggu.⁽⁸⁾ Penggunaan media sosial berhubungan dengan kualitas tidur dikarenakan peningkatan penggunaan media sosial berarti peningkatan penggunaan perangkat gawai, hal ini berhubungan karena penggunaan perangkat gawai tersebut menghasilkan paparan cahaya biru. Cahaya biru ini akan menekan produksi hormon melatonin sehingga akan menunda onset tidur, membuat seseorang membutuhkan waktu lebih lama untuk tertidur, peningkatan ini berpengaruh

pada kualitas tidur, karena penggunaan perangkat gawai saat jam tidur menyebabkan mulainya onset untuk tidur menjadi lama, sehingga menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk.⁽¹⁹⁾

Kualitas tidur dan intensitas penggunaan media sosial responden penelitian dianalisis dengan metode spearman rank karena distribusi data yang tidak normal. Hasil analisis menunjukkan $p=0,157$, sehingga H_0 diterima dan tidak ditemukan hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 1 Denpasar. Koefisien korelasi pada studi ini ditemukan sebesar $-0,073$ yang dapat diartikan untuk peningkatan intensitas penggunaan media sosial akan menyebabkan penurunan terhadap kualitas tidur responden tersebut.

Perbedaan ditemukan pada penelitian oleh Woran K. dkk yang melibatkan 80 responden dengan p sebesar $0,00$ sehingga dapat diartikan terdapatnya hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 1 Langowan. Hasil berbeda juga ditemukan pada penelitian oleh Suharti BL dkk yang melibatkan 46 responden dan perbedaan kelompok usia yang terlibat dalam penelitian yang berusia 19-22 tahun, menemukan nilai p sebesar $0,037$ sehingga dapat diartikan juga adanya hubungan lama durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur usia 19-22 tahun.

Perbedaan temuan tersebut kemungkinan disebabkan oleh faktor lain yang tidak diteliti pada studi ini, akan tetapi dapat mempengaruhi kualitas tidur. Beberapa teori membuktikan bahwa senyawa kafein memiliki dampak negatif terhadap pola tidur, waktu tidur, serta kualitas tidur.⁽²²⁾ Begitu juga dengan kondisi lingkungan yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seperti cahaya lampu yang akan menghambat produksi melatonin. Hormon melatonin berfungsi untuk membuat tidur lebih pulas, suhu kamar juga dapat mempengaruhi tidur seseorang. Kegerahan dapat dirasakan jika suhu kamar panas, sedangkan sensasi kedinginan akan disebabkan oleh suhu

yang sebaliknya. Hal tersebut dapat mengakibatkan ketidaknyamanan seseorang yang dapat menyebabkan sulit dan terganggu kualitas tidur. Hal lain yang dapat menyebabkan seseorang sulit untuk tidur adalah suara di lingkungan sekitar seperti suara televisi, radio dan kendaraan yang terlalu keras. Suara tersebut akan ditangkap oleh otak melalui indra pendengaran dan pada akhirnya menyebabkan ketidaknyamanan.⁽¹⁷⁾

Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan yang didapatkan pada penelitian ini yaitu kuisioner penelitian intensitas penggunaan media sosial yang bersifat retrospektif sehingga memungkinkan terjadinya *recall bias* yang dapat mempengaruhi hasil akhir analisis data penelitian. Hal lain dapat dimungkinkan dengan terdapat beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi hubungan antara dua variabel tersebut, tetapi tidak diteliti seperti faktor lingkungan sekitar, aktivitas fisik dan konsumsi kafein.

SIMPULAN

Sesuai dengan penjabaran hasil serta pembahasan sebelumnya, dapat disimpulkan:

1. Intensitas penggunaan media sosial pada siswa SMA Negeri 1 Denpasar kategori rendah dan tinggi pada variable hampir sama.
2. Kualitas tidur siswa SMA Negeri 1 Denpasar secara umum cenderung buruk ditunjukkan hasil lebih dari setengah responden. Hal tersebut dapat mengindikasikan adanya masalah tidur yang perlu diperhatikan dan diatasi pada siswa SMA Negeri 1 Denpasar.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 1 Denpasar, yang kemungkinan diakibatkan oleh beberapa faktor perancu yang tidak diteliti pada penelitian ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada, seluruh responden penelitian dan SMA Negeri 1 Denpasar, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa, serta seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan dan penyusunan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bahrul Ulumuddin A. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro. 2011;
2. Andarwati L. Citra Diri Ditinjau dari Intensitas Penggunaan Media Jejaring Sosial Instagram pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta. 2016;
3. Witro D, Putri LA, Oviensy V. Kontribusi Media Sosial Terhadap Produktivitas Karyawan Generasi Milenial Pt Perkebunan Nusantara Vi Kayu Aro. *Ekon Bisnis*. 2020;18(2):119–25.
4. Hasil Survei Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia 2017.
5. Sari PR, Tussyantari NB, Suswandari M. Dampak Pembelajaran Daring Bagi Siswa Sekolah Dasar Selama COVID-19 Universitas Veteran Bangun Nusantara, Sukoharjo. *Prima Magistra J Ilm Kependidikan*. 2021;2(1):9–15.
6. Rondonuwu VWK, Mewo YM, Wungouw HIS. Pendidikan Kedokteran di Masa Pandemi COVID-19 Dampak Pembelajaran Daring Bagi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2017 Unsrat. *J Biomedik Jbm*. 2021;13(1):67–75.
7. Fauziawati W. Upaya Mereduksi Kebiasaan Bermain Game Online Melalui Teknik Diskusi Kelompok. *PSIKOPEDAGOGIA J Bimbingan dan Konseling*. 2015;4(2):115.
8. Syamsoedin WKP, Bidjuni H, Wowiling F. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *ejournal keperawatan (e-Kp)*. 2015;3:1–10.
9. Junawan H, Laugu N. Eksistensi Media Sosial, Youtube, Instagram dan Whatsapp Ditengah Pandemi Covid-19 Dikalangan Masyarakat Virtual Indonesia. *Baitul 'Ulum J Ilmu Perpust dan Inf*. 2020;4(1):41–57.
10. Heather ClelandWoodsHollyScott. #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. 2016;
11. Lumantow I, Rompas S, Onibala F. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Remaja di Desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat. 2016;
12. Aprilia R, Hendrawati S, Sriati A. Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *J Nurs Care*. 2020;3(1):41–53.
13. Krisnadi B, Adhandayani A. Kecanduan Media Sosial pada Dewasa Awal: Apakah Dampak dari Kesepian? *JCA Psychol*. 2022;3(1):47–55.
14. Ainida HF, Dhian Ririn Lestari, Rizany I. Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualip Between the Use of Media Social and Sleep Quality on Adolescent of Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar. *Ejurnal Keperawatan*. 2020;4(2):47–53.
15. Baso MC, Langi FLF., Sekeon SA. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Kesmas*. 2019;7(5):5–10.
16. Fadzil A. Factors Affecting the Quality of Sleep in Children. 2021;
17. Sulistiyani C. Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *Kesehat Masy*. 2012;1(2):280–92.
18. Ardiani NKN, Subrata IM. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Yang Mengonsumsi Kopi Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Arch Community Heal*. 2021;8

- (2):372.
19. Hariani YRD, Mahardika A, Wedayabu AANW. Hubungan antara penggunaan Smartphone dengan kualitas tidur pada siswa SMAN 1 Mataram di Kota Mataram dan SMAN 1 Gunungsari di Kabupaten Lombok Barat. *J Kedokt.* 2019;8(3):33–9.
 20. Woran K, Kundre RM, Pondaag FA. Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *J Keperawatan.* 2021;8(2):1.
 21. Suhartati BL, Dewi AANTN, Wibawa A, Winaya IMN. Hubungan Hubungan Lama Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Usia 19-22 Tahun. *Maj Ilm Fisioter Indones.* 2021;9(1):28.
 22. Arum Meiranny, Avida Muanisatul Chabibah. Pengaruh Konsumsi Minuman Berkafein Terhadap Pola dan Kualitas Tidur Mahasiswa: A Literatur Review. *Media Publ Promosi Kesehat Indones.* 2022;5(2):117–22.