



## HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA SEMESTER 3 PRODI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT

Jilly Angle Priskila Rengkuan<sup>1</sup>, Nancy Sylvia Bawiling<sup>2</sup>, Maxi Moleong<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Manado, Minahasa, Indonesia

[Jillyrengkuan50@gmail.com](mailto:Jillyrengkuan50@gmail.com)

### Abstract

Social media is software that allows individuals and communities to gather, share, communicate, and sometimes collaborate and play with each other. social media often becomes a platform where students face social pressure, competition or high expectations. This can increase levels of anxiety and stress, dependence on social media can lead to behavior that disrupts sleep and can affect sleep quality. This research aims to determine the relationship use of social media and sleep quality among SME students at Manado State University in 2024. This study used a non-experimental quantitative design with a cross sectional approach with a population of 154 people where a sample of 60 students was taken using random techniques sampling. The research results found that the use of social media in the active category was (81.7%) and the quality of sleep in the poor category was (73.3%). The chi square test results statistically found a value of  $p = 0.001$ , ( $p = <0.05$ ). This means that there is a relationship between the use of social media and the quality of sleep among IKM students at Manado State University. It is hoped that the campus can provide continuous information on the negative effects of using social media over a long period of time

Keywords: Social Media, Sleep Quality

### Abstrak

Media sosial adalah perangkat lunak yang memungkinkan individu dan komunitas untuk berkumpul, berbagi, berkomunikasi, dan terkadang berkolaborasi dan bermain satu sama lain. media sosial sering kali menjadi platform di mana siswa menghadapi tekanan sosial, persaingan, atau ekspektasi yang tinggi. Hal ini dapat meningkatkan tingkat kecemasan dan stres, ketergantungan terhadap media sosial dapat menimbulkan perilaku yang mengganggu tidur dan dapat mempengaruhi kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa UKM Universitas Negeri Manado tahun 2024. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif non-eksperimental dengan pendekatan cross sectional dengan populasi sebanyak 154 orang dan sampel sebanyak 60 mahasiswa. diambil dengan menggunakan teknik random sampling. Hasil penelitian menemukan penggunaan media sosial dalam kategori aktif sebanyak (81,7%) dan kualitas tidur dalam kategori buruk sebanyak (73,3%). Hasil uji chi square secara statistik diperoleh nilai  $p = 0,001$ , ( $p = <0,05$ ). Artinya terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa IKM Universitas Negeri Manado. Diharapkan pihak kampus dapat memberikan informasi secara berkesinambungan mengenai dampak negatif penggunaan media sosial dalam jangka waktu yang lama

Kata Kunci: Media Sosial, Kualitas Tidur

Penulis Korespondensi:

Jilly Angle Priskila Rengkuan | [Jillyrengkuan50@gmail.com](mailto:Jillyrengkuan50@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Keberadaan internet sebagai alat komunikasi modern telah mengubah dunia. Hampir setiap orang memiliki alat komunikasi dan dapat berkomunikasi dengan siapa pun di dunia melalui media sosial. Komunikasi merupakan salah satu aktivitas paling mendasar dalam kehidupan manusia. Kita dapat mengakses Internet tanpa dibatasi oleh waktu dan lokasi, sehingga memudahkan kita untuk berkomunikasi dengan orang-orang di seluruh dunia. Media sosial sebagai media pembelajaran akan memberikan kemudahan dan kesempatan baru dalam proses belajar mengajar di era teknologi dan informasi. Media sosial adalah perangkat lunak yang memungkinkan individu dan komunitas untuk berkumpul, berbagi, berkomunikasi, dan terkadang berkolaborasi dan bermain satu sama lain. Keberadaan internet sebagai alat komunikasi modern telah mengubah dunia.

Hampir setiap orang memiliki alat komunikasi dan dapat berkomunikasi dengan siapa pun di dunia melalui media sosial. Ketergantungan pada media sosial dapat mengarah pada perilaku yang mengganggu tidur. Kehadiran media sosial bahkan telah mempengaruhi perubahan mode komunikasi dari tradisional menjadi modern serba digital, namun sekaligus mengubah komunikasi menjadi: Lebih hemat. Berkat jejaring sosial, komunikasi menjadi lebih mudah, cepat dan transparan dalam penyampaian informasi. Perkembangan teknologi informasi telah membawa perubahan dalam masyarakat, dan lahirnya jejaring sosial telah membawa perubahan perilaku masyarakat terhadap budaya, etika, dan norma yang ada. Sari, et al. (2018)

Internet menyediakan berbagai sumber informasi, dari statis, dinamis, hingga interaktif, dan mudah diakses oleh berbagai kelompok umur, sehingga sebagian besar orang tidak dapat melakukan aktivitas pribadi dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa 83,4% pengguna Internet berusia antara 20 dan 40 tahun. Usia pengguna internet di Indonesia berkisar antara 18 hingga 25 tahun. (Penggunaan internet dibagi menjadi tiga kategori berdasarkan waktu penggunaan. pengguna berat (40+ jam per bulan atau 6+ jam per hari), pengguna sedang (10-40 jam per bulan atau 3-6 jam per hari), dan pengguna ringan. (kurang dari 10 jam per bulan atau kurang dari 3 jam per hari). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa masyarakat menggunakan Internet kurang dari 3 jam per hari (43,89%), 4-7 jam per hari (29,63%), dan lebih dari 7 jam per hari (26,48%). jaringan (Prabowo et al., 2020).

Penggunaan internet dapat memberikan dampak positif, seperti komunikasi, sebagai sarana hiburan, sebagai sumber informasi, untuk menunjang tugas-tugas seperti menyelesaikan tugas akademik, dan kemampuan untuk mengintegrasikan atau menghubungkan sumber bacaan lainnya. Selain itu, penggunaan Internet dapat menimbulkan dampak negatif, seperti penurunan kinerja sosial, perubahan pola interaksi sosial, dan ketergantungan pada elemen negatif dari Internet. Dengan akses yang lebih mudah terhadap Internet, masyarakat lebih cenderung terpengaruh oleh lingkungannya tanpa mempertimbangkan dampak positif atau negatif dari penggunaan Internet. Setiadi, A. (2017).

Berdasarkan hasil studi awal melalui wawancara diperoleh bahwa semua mahasiswa di ilmu kesehatan masyarakat memiliki perangkat teknologi jenis smartphone dan beberapa memiliki laptop mereka menggunakannya untuk mencari tugas, membuka sosial media dan bermain game, Interaksi aktif dengan media sosial dapat meningkatkan stimulasi mental yang membuat sulit bagi mahasiswa untuk rileks sebelum tidur selain

itu mahasiswa mengatakan bahwa smartphone digunakan hingga larut malam dan cenderung mengalami kesulitan bangun pada pagi hari. Dengan memahami dampak negatif ini, penting bagi mahasiswa untuk membatasi penggunaan media sosial di malam hari dan mengutamakan waktu tidur yang cukup untuk mendukung kesehatan dan kinerja akademis mereka. Untuk membuktikan adanya hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa di ilmu kesehatan masyarakat maka peneliti menggunakan kuesioner social media *use scale*, kuesioner ini merupakan alat untuk menilai tingkata penggunaan media sosial seseorang dengan dua langkah, langkah pertama mengukur penggunaan media sosial secara keseluruhan yang terdiri dari 13 pertanyaan tersebut berisi tentang frekuensi penggunaan media sosial, durasi penggunaan media sosial, pemyebaran penggunaan media sosial sepanjang hari, jumlah situs media sosial yang di gunakan responden untuk mengakses media sosial (Pc, telepon, tablet, dll) dan langkah kedua mengukur penggunaan media sosial secara khusus pada malam hari yang terdiri dari 7 pertanyaan yang berisi tentang frekuensi penggunaan media sosial saat ingin tidur, penggunaan media sosial sesaat sebelum tidur, frekuensi penggunaan media sosial di tempat tidur, penundaan tidur karena media sosial, durasi penggunaan media sosial,serta frekuensi dan durasi gangguan tidur akibat peringatan/pemberitahuan media sosial.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif korelatif dengan rancangan kuantitatif non eksperimen. yang dilakukan dengan metode pendekatan *cross sectional* penelitian ini di lakukan pada mahasiswa semester 3 Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat. Dalam penelitian ini populasi yang diteliti adalah seluruh Mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat semester 3 Di Universitas Negeri Manado yang berjumlah 154 mahasiswa dan sampel pada penelitian ini berjumlah 60 mahasiswa. Penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur pada mahasiswa semester 3 Prodi Ilmu Kesehatan masyarakat.

## HASIL PENELITIAN

Tabel.1 Distribusi Frekuensi Umur Responden di Universitas Negeri Manado

No	Umur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	18	18	30.0
2	19	19	31.7
3	20	18	30.0
4	21	5	8.3
Total	60	100.0	100.0

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden di Universitas Negeri Manado

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Perempuan	36	60.0
2	Laki-laki	24	40.0
Total	60	100.0	100.0

Diperoleh bahwa responden mahasiswa semester 3 di IKM memiliki kategori usia 18 tahun sebanyak 18 orang (30.0%), usia 19 tahun sebanyak 19 orang (31.7%), usia 20 tahun sebanyak 18 orang (30.0%), dan usia 21 sebanyak 5 orang (8.3%) sedangkan untuk kategori jenis kelamin laki-laki sebanyak 24 orang (40.0%) dan perempuan 36 orang (60.0%)

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Presentase Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa Semester 3 di IKM Tahun 2024

No	Penggunaan Media Sosial	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Aktif	49	81.7
2	Tidak aktif	11	18,3
Total	60	100.0	100.0

Berdasarkan table 2 diperoleh bahwa penggunaan media sosial pada mahasiswa semester 3 di IKM diperoleh dua kategori yaitu penggunaan media sosial pada kategori aktif sebanyak 49 orang (81,7%) dan penggunaan media sosial pada kategori tidak aktif sebanyak 11 orang (18,3%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur pada Mahasiswa Semester 3 di IKM Tahun 2024

No	Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Baik	16	26,7
2	Buruk	44	73,3
Total	60	100.0	100.0

Berdasarkan tabel 3 diperoleh bahwa kualitas tidur pada mahasiswa semester 3 di Ikm diperoleh dua kategori yaitu kualitas tidur pada kategori baik sebanyak 16 orang (26.7%) dan kualitas tidur pada kategori buruk sebanyak 44 orang (73.3%)

Tabel 5. Hasil Uji Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Semester 3 di IKM Tahun 2024

Penggunaan Media sosial	Kualitas Tidur				Jumlah		Nilai <i>p</i>
	Baik		Buruk		F	%	
	F	%	f	%			
Aktif	8	13.3	41	63.0	49	81,0	0.001
Tidak Aktif	8	13.3	3	5.0	11	35,0	
Total	16	26.7	44	73,3	60	100.0	

Berdasarkan tabel 4 Mengenai hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester 3 di IKM Tahun 2024 diperoleh hasil bahwa mahasiswa dengan penggunaan media sosial aktif dan kualitas tidur baik terdapat 8 responden (13.3%) sedangkan mahasiswa dengan penggunaan media sosial aktif dan kualitas tidur buruk terdapat 41 responden (63.0%). Selanjutnya mahasiswa dengan penggunaan media sosial tidak aktif dan kualitas tidur baik terdapat 8 responden (13.3%) sedangkan mahasiswa dengan penggunaan media sosial tidak aktif dan kualitas tidur buruk terdapat 3 responden (5.0%). 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 mahasiswa semester 3 IKM di Universitas Negeri Manado.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data terdapat 60 responden diperoleh penggunaan media sosial pada mahasiswa semester 3 IKM di Universitas Negeri Manado ada dua kategori yaitu penggunaan media sosial pada kategori aktif sebanyak 49 orang (81.7%) dan penggunaan media sosial pada kategori tidak aktif sebanyak 11 orang (18.3%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa presentase tertinggi yaitu penggunaan media sosial yang aktif pada mahasiswa semester 3 IKM di Universitas Negeri Manado. Hasil penelitian dan analisis data melalui uji *chi square* diperoleh nilai  $p$  value 0.001. sehingga nilai  $p < 0.05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya ada hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester 3 IKM di Universitas Negeri Manado tahun 2024.

Dari hasil survei tersebut mendapat tanggapan dari 24 mahasiswa laki-laki (40.0%) dan mahasiswa perempuan mendapat tanggapan sebanyak 36 (60.0%). Karakteristik jenis kelamin merupakan faktor individu yang dapat mempengaruhi kepekaan terhadap kualitas tidur. ada perbedaan antara bagaimana perempuan dan laki-laki memanfaatkan media sosial. Anak perempuan lebih cenderung menggunakan media sosial dari pada laki-laki (Devito 2018) perempuan lebih dominan dibandingkan laki-laki karena lebih sering mengungkapkan perasaannya dan memiliki kebutuhan yang kuat untuk selalu mengungkapkan diri, Hasil penelitian Finances Online mengungkapkan bahwa wanita lebih tertarik dari pada pria dalam percakapan media sosial. (Nisa 2019) wanita lebih cenderung menghargai interaksi media sosial karena mereka senang berbagi dan bercerita. Hasil survei ini menunjukkan 31.7 % responden berusia antara 19 tahun pada usia ini ditandai dengan kemampuan untuk berhubungan satu sama lain dan memenuhi tuntutan lain untuk memenuhi kebutuhan sosial masa kini, yaitu dibantu oleh teknologi di bidang telekomunikasi, termasuk penggunaan jejaring sosial. (Gustam, 2018) mahasiswa terus menggunakan media sosial untuk mencari teman baru, bertukar pengalaman, berkomunikasi, menjelajah, mengunduh, dan berbagi melalui akun mereka tanpa berusaha menemukan sesuatu yang baru.

Menurut hasil studi media sosial yang paling sering digunakan *Whatsapp*, dengan presentase paling tinggi 45.0 % sebanyak 27 orang. Masing-masing media sosial memiliki keunggulan tersendiri dan dapat mengajak siapa saja yang tertarik untuk berpartisipasi dengan memberi feedback secara terbuka untuk berkomentar, serta membagikan

informasi yang diperoleh dalam waktu yang cepat dan tidak terbatas menurut Nafiah (2018) dalam penelitiannya bahwa penggunaan media sosial aktif berjumlah 93 siswa (66,9%) dimana dalam menggunakan media sosial untuk berbagi fungsi dari media sosial tersebut seperti melihat gambar, berbagi pemikiran atau pengalaman, meng-klik link atau simbol tertentu sebagai bentuk *feedback* ataupun hanya sekedar menjelajahi konten halaman media sosial tersebut.

survei menemukan presentase tertinggi responden dengan kualitas tidur yang buruk, mencapai 73.3%. Kebanyakan mahasiswa menghabiskan waktu di media sosial dan penggunaan media sosial yang berlebihan mengurangi durasi tidur dari 8 jam menjadi 4-5 jam setiap hari, Internet mempengaruhi kualitas tidur karena media elektronik, akses internet, dan penggunaan media sosial bukan lagi fenomena baru. Woran et al, (2021:2) menyatakan bahwa mahasiswa tetap menggiraukan pemberitahuan dari smartphone ataupun masih berketat dengan media sosial sehingga berdampak pada kualitas tidur. Yolanda et al., (2019:127) menjelaskan bahwa kebiasaan *screen time* dengan lama penggunaan selama 30 menit sebelum tidur memiliki kemungkinan 2,7 kali lebih tinggi mengalami gangguan tidur.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data terdapat 60 responden diperoleh penggunaan media sosial pada mahasiswa semester 3 IKM di Universitas Negeri Manado ada dua kategori yaitu penggunaan media sosial pada kategori aktif sebanyak 49 orang (81.7%) dan penggunaan media sosial pada kategori tidak aktif sebanyak 11 orang (18.3%). hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester di IKM Tahun 2024 diperoleh hasil bahwa mahasiswa dengan penggunaan media sosial aktif dan kualitas tidur baik terdapat 8 responden (13.3%) sedangkan mahasiswa dengan penggunaan media sosial aktif dan kualitas tidur buruk terdapat 41 responden (63.0%). Selanjutnya mahasiswa dengan penggunaan media sosial tidak aktif dan kualitas tidur baik terdapat 8 responden (13.3%) sedangkan mahasiswa penggunaan media sosial tidak aktif dan kualitas tidur buruk terdapat 3 responden (5.0%)

Hasil tersebut menunjukkan bahwa presentase tertinggi yaitu penggunaan media sosial yang aktif pada mahasiswa semester 3 IKM di Universitas Negeri Manado. hasil penelitian dan analisis data melalui uji *chi square* diperoleh nilai *p* value 0.001. sehingga nilai  $p < 0.05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya ada hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester 3 IKM di Universitas Negeri Manado tahun 2024. Media sosial dapat mempengaruhi kualitas tidur karena paparan cahaya biru dari layar mengganggu produksi melatonin, yang penting untuk tidur. Selain itu, stimulasi mental dari konten yang dilihat di media sosial dapat membuat otak tetap aktif, meningkatkan kecemasan atau stres, dan menyebabkan kebiasaan begadang, semua hal ini mengurangi kualitas tidur. Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh Shintia, Ahmad Rizal, Siti Kamila didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan reguler STIKIM jakarta angkatan 2018-2019 memiliki kecanduan penggunaan media sosial sebanyak 102 orang (77,9%) sedangkan pengguna media sosial yang tidak aktif sebanyak 29 orang (22,1%). Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh Fernando dan Hidayat (2023) yang menemukan bahwa ada hubungan antara lama pengguna media sosial dengan kualitas tidur seseorang dengan nilai  $p < 0.05$  pada fakultas ilmu kesehatan Universitas pahlawan tuanku. Begitu juga penelitian yang dilakukan Alfarizi (2020) yang menemukan bahwa ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur dengan menggunakan koefisien korelasi yang menunjukkan nilai  $< 0.23$  Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Andi dan Syafriani (2024) Penggunaan media sosial

memiliki dua dampak terhadap kehidupan individu. Disamping dampak positif, selalu ada dampak negatif di segala sisi kehidupan yang dijalani pada penelitian ini menunjukkan bahwa sosial media berhubungan secara signifikan dengan kualitas tidur remaja. Namun, sosial media tidak secara signifikan berhubungan dengan suasana hati. Meskipun demikian, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui variabel lain dalam penggunaan sosial media yang memiliki dampak terhadap suasana hati. Penelitian lain menunjukkan bahwa kualitas tidur memediasi hubungan antara penggunaan media sosial dengan depresi. Selain itu, orang yang membawa ponsel pintar ke tempat tidur memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan orang yang tidak membawa ponsel (Lee et al., 2023). Didukung oleh penelitian lain yang menunjukkan bahwa penggunaan sosial media berlebihan berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk dan kesehatan mental negatif (Alonzo et al., 2021; Malikul Mulki & Ni Nyoman Elfiyunai, 2024).

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan tentang hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester 3 prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester 3 prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat. Diharapkan untuk dapat memperhatikan mahasiswa, agar tidak menggunakan sosial secara berlebihan sehingga mengganggu kualitas tidur yang berdampak pada prestasi mahasiswa. Dan diharapkan 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

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Alonzo, R., Hussain, J., Stranges, S., & Anderson, K. K. (2021). Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 56, 101414. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2020.101414>
- Alfarizi, R., Hadiati, T., Asikin, H. G., & Sarjana, W. (2020). Relationship between the intensity of social media usage with sleep quality. *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)*, 9(1), 111-119.
- Andi Pramesti Ningsih & Syafriani (2024) Hubungan penggunaan sosial media dengan kualitas tidur dan suasana hati pada remaja. *Jurnal Ners Volume 8 Nomor 2* halaman 1984–1985
- 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). Diakses pada 25 Maret 2024 dari <https://www.academia.edu/>
- Elsya Vira (2018). Hubungan Antara Faktor Internal Dengan Kualitas Tidur Pekerja Shift Di Pt. X Sidoarjo. Diss. Universitas Airlangga. Diakses pada 20 Maret 2024 dari <https://repository.unair.ac.id/72876/>

- Fernando, R., & Hidayat, R. (2020) Hubungan lama penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan universitas pahlawan tuanku jurnal ners 4(2), 83-89
- Gustam, R. R. (2018). Karakteristik Media Sosial dalam Membentuk Budaya Populer Korean Pop di Kalangan Komunitas Samarinda dan Balikpapan. *EJournal Ilmu Komunikasi*, 3(2), 224-242
- Iqbal, M. D. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau di Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 6(11), 227-234
- Lee, Y., Blebea, J., Janssen, F., & Domoff, S. E. . (2023). The Impact of Smartphone and Mental Health during the COVID-19 Pandemic. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2023, 1–6. <https://doi.org/10.1155/2023/3277040>
- Nafiah, N., & K. (2018). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja Kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Universitas Sumatera Utara Yogyakarta
- Nursalam. (2020). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan praktis Di akses pada maret 2024 dari [https://api.penerbitsalemba.com/book/books/08-0284/contents/fc506312-5e09-4027\\_a661-9ba646dced46.pdf](https://api.penerbitsalemba.com/book/books/08-0284/contents/fc506312-5e09-4027_a661-9ba646dced46.pdf)
- Nisa, S. 201. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial (Jejaring Sosial) Dengan Kecenderungan Narsisme Dan Aktualisasi Diri Remaja Akhir.
- Silvia E, Febriyani A, Nando, R, Riza A. (2020) Hubungan antara kualitas tidur dengan acne vulgaris pada mahasiswa fakultas kedokteran umum Universitas Malahayati angkatan 2019. *Jurnal Medika Malahayati*.4(1):33-38. 4 <https://doi.org/10.33024/jmm.v4i1.246>
- Sari, Astari Clara, et al. "Komunikasi dan media sosial." *Jurnal The Messenger* 3.2 (2018): 69
- Shintia, Ahmad Rizal, Siti Kamilah (2022) Hubungan ketergantungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan STIKIM Jakarta (*Jakarta Journal Of Health Science*) 3(1)192-193
- 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
- Woran, K..dkk (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.