

Penggunaan Media Sosial Dan Kualitas Tidur Pada Remaja

Ari Athiutama^{1*}, Ridwan², Indra Febriani³, Imelda Erman⁴, Aldella Trulianty⁵

^{1,2,3,4}Program Studi D3 Keperawatan Palembang, Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palembang, Indonesia

⁵Unit Rawat Jalan Rumah Sakit Khusus Mata Provinsi Sumatera Selatan, Palembang, Indonesia

*ari@poltekkespalembang.ac.id

Abstract

Social media allows everyone to interact and share various activities in the form of photos or videos. Most social media users are teenagers. Social media is a need that can become addictive for teenagers. Excessive use of social media can have a negative impact on adolescents such as the poor quality of adolescent sleep. The purpose of this study was to analyze the relationship between social media use and sleep quality in adolescents. This research was conducted quantitatively using a cross-sectional design with a sampling technique that is accidental sampling and obtained a total sample of 91 respondents, namely adolescents and data collection using a questionnaire on the intensity scale of social media use (SIPMS) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The results of the Chi Square test, obtained a p value = 0.025, which means that most teenagers who use active social media have poor sleep quality. Active use of social media can disrupt sleep patterns more when compared to passive use of social media, so researchers hope that there will be treatment that can be done to manage time and patterns of social use so that the sleep quality of social media users is good, especially in adolescents.

Keyword: sleep quality, social media, adolescent

Abstrak

Media sosial memungkinkan semua orang melakukan interaksi dan berbagi berbagai aktifitas berupa foto ataupun video. Pengguna media sosial terbanyak adalah remaja. Media sosial merupakan kebutuhan yang dapat menjadi candu bagi remaja. Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat memberikan dampak yang negatif bagi remaja seperti buruknya kualitas tidur remaja. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada remaja. Penelitian ini dilakukan secara kuantitatif memakai rancangan *cross sectional* dengan teknik pengambilan sampel yaitu *accidental sampling* dan didapatkan jumlah sampel sebanyak 91 responden yaitu remaja dan pengumpulan data menggunakan kuisioner skala intensitas penggunaan media sosial (SIPMS) dan *pittsburgh sleep quality index* (PSQI). Hasil dari uji *Chi Square* yang dilakukan, didapatkan nilai p value = 0,025 sehingga diartikan remaja yang menggunakan media sosial aktif sebagian besar memiliki kualitas tidur yang kurang baik. Penggunaan media sosial secara aktif dapat mengganggu pola tidur lebih banyak jika dibandingkan dengan penggunaan media sosial secara pasif, sehingga peneliti berharap adanya perlakuan yang dapat dilakukan untuk mengatur waktu dan pola penggunaan sosial agar kualitas tidur pengguna media sosial menjadi baik khususnya pada remaja.

Kata kunci: kualitas tidur, media sosial, remaja

PENDAHULUAN

Teknologi di era globalisasi semakin maju dan sangat diperlukan didalam kehidupan sehari-hari sebagai media bersosialisasi, media pendidikan, berbisnis dan lainnya. Tidak akan bisa dipungkiri juga jika media sosial dapat mempengaruhi kehidupan dari seseorang. Seseorang yang awalnya kecil menjadi lebih besar ataupun sebaliknya. Bagi remaja, media sosial merupakan candu yang mana dikatakan tiada hari tanpa bermain media sosial (Putri, Nurwati, & S., 2016). Berbagai riset di bidang teknologi informasi mengungkapkan bahwa adanya perubahan besar dalam satu dekade terakhir yaitu penggunaan internet yang berbanding lurus dengan penggunaan media sosial dan selalu meningkat setiap tahunnya. Secara prinsip, media sosial menawarkan berbagai komunitas dengan tujuan untuk pengembangan *platform* tersebut (Ardi & Sukmawati, 2019). Media sosial membuat orang untuk saling berinteraksi dan membangun jaringan sosial dalam bentuk aplikasi yang meliputi *Facebook*, *Blog*, *Twitter*, *My Space*, dan *LinkedIn* dengan tujuan untuk berkomunikasi, berbagi foto dan video (Damota, 2019).

Keuntungan dari menggunakan media sosial yaitu bertukar informasi dan komunikasi, dapat bekerja dari rumah, berbagi data, berbagi perangkat, layanan dan pendidikan. Keuntungan pertama yang paling dirasa yaitu terkait dengan penggunaan media sosial adalah pertukaran informasi dan komunikasi serta pada keuntungan kedua adalah berbagi data. Kemudian kerugian menggunakan media sosial yaitu kurangnya keamanan, kecanduan internet, informasi yang berlebihan dan kehilangan kontak sosial.

Kerugian terbesar yang paling dirasa adalah kecanduan internet, kurangnya keamanan, kelebihan informasi dan hilangnya kontak sosial serta banyaknya waktu yang dihabiskan di media sosial (Drahošová & Balco, 2017).

Media sosial adalah bagian dari media yang bersifat online dalam bentuk aplikasi yang memerlukan internet dan paling banyak penggunaannya adalah remaja. Hal ini mengakibatkan remaja menghabiskan banyak waktunya untuk menggunakan media sosial yang nantinya dapat mengganggu pola tidur yang berujung pada buruknya kualitas tidur remaja (Woran, Kundre, & Pondaag, 2021). 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, Murniati, & Ayu Trisno Putri, 2021).

Remaja merupakan tahapan perkembangan yang berhadapan dengan berbagai masalah kesehatan seperti buruknya kualitas tidur mereka. Prevalensi gangguan kualitas tidur di dunia bervariasi mulai dari 15,3% sampai dengan 39,2%. Sedangkan di Indonesia, kualitas tidur pada remaja belum terpenuhi yaitu sebanyak 63% (Keswara, Syuhada, & Wahyudi, 2019). Remaja merupakan masa seseorang akan menggunakan aktivitas yang lebih banyak serta dapat mengurus lebih banyak tenaga, sehingga dibutuhkan kualitas tidur yang cukup serta berkualitas bagi para remaja remaja. Waktu tidur atau durasi tidur pada malam hari yang diperlukan remaja untuk tidur adalah rata-rata 8-10 jam. Namun durasi ini dapat berubah menjadi lebih

singkat yang diakibatkan oleh jadwal kegiatan di sekolah dan kegiatan sosialnya sehingga mengakibatkan masalah tidur yaitu insomnia (Sari, Dewi, & Karim, 2021).

Tidur merupakan salah satu kebutuhan manusia. Meskipun fungsi fisiologis dari tidur masih belum diketahui, seseorang yang mengalami kurang tidur seringkali mengalami penurunan kinerja otak, fisik dan emosional sehingga akan lebih mudah tersinggung. Seseorang yang mengalami kurang tidur cenderung akan tidur lebih banyak pada esok harinya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa fungsi tidur yaitu sebagai pemulih keseimbangan pada pusat neuron (Almira & Prasetyo, 2019). Tidur juga dapat memulihkan stamina didalam tubuh setelah berbagai aktivitas harian dilakukan sehingga kondisi tubuh pulih dan menjadi optimal kembali (Ponidjan, Rondonuwu, Ransun, Warouw, & Raule, 2022). Tidur adalah hal yang penting dalam melaukan pembelajaran dan pembentukan ingatan pada remaja. Kurang tidur dapat mempengaruhi kesehatan, keselamatan, dan kemampuan mereka di sekolah, terutama pada zamannya penggunaan gadget (Moustakbal & Maataoui, 2022).

Kualitas tidur yang baik dapat mendorong kesejahteraan pada remaja (Punamäki et al., 2022). Sedangkan kualitas tidur yang buruk terbukti berkaitan dengan efek merugikan bagi kesehatan baik fisik maupun mental, termasuk penyakit kardiovaskular dan metabolisme, kecemasan dan depresi, serta penurunan fungsi kognitif. Pola tidur yang baik dan konsisten sesuai dengan aturan adalah suatu hal yang penting sekali bagi kesehatan tubuh (Carpi, Cianfarani, &

Vestri, 2022). Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti menganalisis hubungan antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada remaja.

METODE

Penelitian ini dilakukan secara kuantitatif memakai rancangan *cross sectional* dan dilakukan di Kelurahan Talang Semut Bukit Kecil Kota Palembang pada bulan desember 2022 sampai dengan januari 2023 dengan sampel yang didapat yaitu sebanyak 91 responden melalui teknik pengambilan sampel *accidental sampling*. Sebelum melakukan pengumpulan data, peneliti memberikan *inform consent* kepada responden untuk bukti bahwa responden bersedia sebagai tanda bukti kesediaan responden dalam penelitian ini. Data diambil sebanyak satu waktu dengan memakai kuisioner skala intensitas penggunaan media sosial (SIPMS) dengan nilai r hitung sebesar 0,500-0,654 dan nilai *cronbach alpha* sebesar 0,625 serta kuisioner *pittsburgh sleep quality index* (PSQI) dengan nilai r hitung 0,410-0,831 > r tabel 0,361 dan *cronbach alpha* sebesar 0,83. Analisis secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi dari media sosial digunakan remaja, remaja yang menggunakan media sosial dan kualitas tidurnya. Serta analisis menggunakan uji *chi square* yang dimaksudkan untuk melihat hubungan penggunaan media sosial remaja dengan kualitas tidur pada remaja.

HASIL

Berikut hasil yang didapatkan pada penelitian ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Jenis Media Sosial yang Digunakan Remaja (n=91)

Media Sosial	n	%
Facebook	16	17,6
Instagram	79	86,9
WhatsApp	91	100
Youtube	78	85,7
Lainnya	24	26,4

Hasil yang didapatkan pada tabel 1 terlihat bahwa responden paling banyak menggunakan media sosial *WhatsApp* dengan jumlah 91 responden (100%) dan paling sedikit menggunakan media sosial *Facebook* dengan jumlah 16 responden (17,6%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Remaja Yang Menggunakan Media Sosial (n=91)

Pengguna Media Sosial	n	%
Aktif	62	68,1
Pasif	29	31,9
Total	91	100

Hasil yang didapatkan pada tabel 2 yaitu sebagian besar responden adalah pengguna media sosial aktif sebanyak 62 responden (68,1%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Remaja (n=91)

Kualitas Tidur Remaja	n	%
Baik	52	57,1
Kurang Baik	39	42,9
Total	91	100

Hasil yang didapatkan pada tabel 3 terlihat lebih dari sebagian besar dari responden didapatkan bahwa kualitas tidurnya dalam kategori baik yaitu berjumlah 52 responden (57,1%).

Tabel 4. Hubungan Penggunaan Media Sosial dan Kualitas Tidur Pada Remaja (n=91)

Penggunaan Media Sosial	Kualitas Tidur Remaja				Total	
	Baik		Kurang Baik		n	%
	n	%	n	%		
Aktif	30	48,4	32	51,6	62	68,1
Pasif	22	75,9	7	24,1	29	31,9
Jumlah	52	67	39	33	91	100

$p \text{ value} = 0,025$

Hasil yang didapatkan pada tabel 4 terlihat bahwa sebanyak 48,4% responden yang merupakan pengguna media sosial aktif didapatkan memiliki kualitas tidur kategori baik dan sejumlah 75,9% responden yang merupakan pengguna media sosial pasif didapatkan memiliki kualitas tidur yang baik. Hasil dari uji statistik memperlihatkan bahwa nilai $p \text{ value}$ sebesar 0,025, dan dapat diartikan bahwa secara signifikan terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian ditemukan bahwa responden paling banyak menggunakan media sosial *WhatsApp* dengan jumlah 91 responden (100%) dan paling sedikit menggunakan media sosial *Facebook* dengan jumlah 16 responden (17,6%). Hal ini berbeda dengan hasil penelitian Elsayed (2021) dimana paling banyak responden menggunakan aplikasi *facebook* sebesar 39,5% sedangkan *whatsapp* pada posisi ketiga sebesar 18,5%. Hasil penelitian yang didapat searah dengan penelitian dari Woran et al (2021) yang mengatakan bahwa seluruh responden menggunakan aplikasi *whatsapp* (100%). Penggunaan media sosial yang semakin

meningkat menimbulkan kekhawatiran tentang dampaknya terhadap kesejahteraan para penggunanya Ostic et al (2021). Remaja mewakili populasi yang unik dalam penggunaan media sosial dikarenakan mereka adalah generasi pertama yang tumbuh dalam masyarakat yang serba digital (Shannon, Bush, Villeneuve, Hellemans, & Guimond, 2022). Remaja juga merupakan pengguna media sosial yang paling sering ditemukan, untuk itu pentingnya refleksi atau kesadaran diri remaja tentang dampak media sosial terhadap kesejahteraan mereka (Wilson & Stock, 2021).

Hasil penelitian juga terlihat bahwa lebih besar responden merupakan pengguna media sosial yang aktif yaitu 62 responden (68,1%). Hasil ini sejalan dengan penelitian Keum et al (2022) dimana responden paling banyak sebagai pengguna media sosial yang aktif yaitu sebesar 32,4%. Begitu juga penelitian Supriani et al (2022) yang menunjukkan bahwa tingginya penggunaan media sosial oleh remaja sebesar 59%. Penggunaan media sosial tentunya memiliki pengaruh bagi kesehatan fisik dan kesehatan psikologis dengan tanda-tanda masalah secara umum yang sering ditemui seperti stress, gelisah serta mengalami insomnia (Ahmad, Maifita, & Ameliati, 2020). Remaja yang secara berlebihan dalam penggunaan media sosial cenderung lebih menggunakan alkohol, merokok, dan menggunakan obat-obatan terlarang (Vieira et al., 2022). Dari uraian terlihat bahwa media sosial memberikan dampak negatif terhadap kesehatan hingga mengakibatkan perubahan perilaku yang sangat merugikan bagi para remaja.

Selanjutnya dari penelitian yang telah ditemukan menunjukkan bahwa responden sebagian besar telah memiliki kualitas tidur yang sudah baik berjumlah 52 responden (57,1%). Hasil dari penelitian ini ternyata berbeda dengan hasil penelitian yang dilaksanakan oleh Suhartati et al (2021) dimana didapatkan responden sebagian besar berkualitas tidur dalam kategori yang buruk (84,8%). Begitu juga hasil dari penelitian yang dilaksanakan oleh Amir et al (2021) yang didapatkan bahwasanya sebagian besar dari responden (82,4%) berkualitas tidur dalam kategori yang buruk. Tidur yang masuk dalam kategori cukup berperan penting bagi peningkatan keterampilan dari aspek kognitif khususnya pada bagian mengingat memori. Buruknya kualitas tidur pada malam hari sehingga dapat mengantuk pada siang hari dan juga dapat berpengaruh bagi kesehatan fisik dan kognitif serta bagi kinerja (Maheshwari & Shaukat, 2019). Selain itu juga, kualitas tidur memiliki dampak jangka panjang pada kesehatan yang berujung menjadi depresi di kalangan remaja (Gautam et al., 2021). Kualitas tidur terlihat merupakan hal yang penting bagi remaja yang apabila terganggu dapat mengakibatkan berbagai masalah bagi setiap remaja terutama masalah kesehatan.

Hasil analisis terlihat bahwa sebanyak 48,4% responden adalah pengguna media sosial yang aktif dan juga mempunyai kualitas tidur dalam kategori baik. Sebanyak 75,9% responden adalah pengguna media sosial yang pasif dan juga memiliki kualitas tidur dalam kategori yang baik. Hasil dari uji chi square yang dilakukan, didapatkan nilai p value sebesar 0,025, sehingga disimpulkan ada hubungan penggunaan media sosial

terhadap kualitas tidur remaja. Hasil penelitian tersebut searah dengan Alfarizi et al (2020) yang mengatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial menunjukkan hubungan signifikan bagi kualitas tidur. Begitu juga dengan penelitian Wijaya & Widianoro (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, Winahyu, Wreksagung, Hastuti, & Kartini, 2021). Dari uraian diatas terlihat jika penggunaan dari media sosial mempunyai hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur dari remaja, sehingga perlu adanya perlakuan mengenai manajemen penggunaan media sosial. Sehingga, dengan adanya manajemen dalam penggunaan dari media sosial diharapkan kualitas tidur dari remaja dalam katogei baik sehingga dapat mendorong kesejahteraan dan produktivitas remaja. Penelitian ini hanya melihat bagaimana gambaran penggunaan media sosial, kualitas tidur remaja dan bagaimana hubungannya namun tidak memberikan perlakuan yang bersifat edukasi terkait dengan pembatasan media sosial yang nantinya diharapkan akan memberikan dampak pada kualitas tidur dari remaja yang lebih baik lagi.

KESIMPULAN

Bersumber dari hasil yang peneliti lakukan, maka diambil kesimpulan adanya

hubungan antara penggunaan dari media sosial dengan kualitas tidur remaja. Hasil penelitian juga memperlihatkan jika pengguna media sosial kategori aktif dapat mengalami gangguan kualitas tidur lebih banyak dibandingkan dengan pengguna media sosial kategori pasif, sehingga peneliti berharap adanya perlakuan yang dapat dilakukan untuk mengatur waktu dan pola penggunaan media sosial agar kualitas tidur dari remaja menjadi lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Z., Maifita, Y., & Ameliati, S. (2020). Hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa: A literature review. *Jurnal Menara Medika*, 3(1), 74–86. Retrieved from https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/article/view/2199&ved=2ahUKEwja66i_paDtAhU263MBHdUiAsUQFjAAegQIAxAB&usg=AOvVaw0bUdEhasRIBe0InxidlHJo
- Alfarizi, R., Hadiati, T., Asikin, H. G., & Sarjana, W. (2020). Relationship between the intensity of social media usage with sleep quality. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 9(1), 111–119.
- Almira, A., & Prasetyo, M. (2019). Analisis faktor gangguan tidur pada remaja usia 16-18 tahun. *Fakultas Kedokteran*, 4–8.
- Amir, H., Astuti, W., Ningsih, S. R., & Hairil Akbar. (2021). Hubungan tren penggunaan media sosial dengan perubahan self-esteem dan kualitas tidur remaja di sman 2 kotamobagu. *Healthy Papua: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 4(1), 193–200.
- Ardi, Z., & Sukmawati, I. (2019). The contribution of social media and mobile application to individual subjective well-being in counseling perspective. *Journal*

- Of Counseling And Educational Technology*, 2(1), 33.
<https://doi.org/10.32698/0571>
- Carpi, M., Cianfarani, C., & Vestri, A. (2022). Sleep quality and its associations with physical and mental health-related quality of life among university students: a cross-sectional study. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 19(5).
<https://doi.org/10.3390/Ijerp19052874>
- Damota, M. D. (2019). The effect of social media on society. *New Media And Mass Communication*, 78(1), 2224–3267.
<https://doi.org/10.7176/Nmmc/78-02>
- Drahošová, M., & Balco, P. (2017). The analysis of advantages and disadvantages of use of social media in european union. *Procedia Computer Science*, 109, 1005–1009.
<https://doi.org/10.1016/J.Procs.2017.05.446>
- Elsayed, W. (2021). The negative effects of social media on the social identity of adolescents from the perspective of social work. *Heliyon*, 7(2), E06327.
<https://doi.org/10.1016/J.Heliyon.2021.E06327>
- Gautam, P., Dahal, M., Baral, K., Acharya, R., Khanal, S., Kasaju, A., ... Neupane, A. (2021). Sleep quality and its correlates among adolescents of western nepal: a population-based study. *Sleep Disorders*, 2021, 1–8.
<https://doi.org/10.1155/2021/5590715>
- 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.
<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>
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239.
<https://doi.org/10.33024/Hjk.V13i3.1599>
- Keum, B. T. H., Wang, Y. W., Callaway, J., Abebe, I., Cruz, T., & O’connor, S. (2022). Benefits and harms of social media use: A latent profile analysis of emerging adults. *Current Psychology*.
<https://doi.org/10.1007/S12144-022-03473-5>
- Maheshwari, G., & Shaukat, F. (2019). Impact of poor sleep quality on the academic performance of medical students. *Cureus*, 11(4), 3–8.
<https://doi.org/10.7759/Cureus.4357>
- Moustakbal, M., & Maataoui, S. B. (2022). A cross-sectional study on sleep length, quality, and mobile phone use among moroccan adolescents. *Pan African Medical Journal*, 41.
<https://doi.org/10.11604/Pamj.2022.41.252.25456>
- Ostic, D., Qalati, S. A., Barbosa, B., Shah, S. M. M., Galvan Vela, E., Herzallah, A. M., & Liu, F. (2021). Effects Of social media use on psychological well-being: a mediated model. *Frontiers In Psychology*, 12(June).
<https://doi.org/10.3389/Fpsyg.2021.678766>
- Ponidjan, T. S., Rondonuwu, E., Ransun, D., Warouw, H. J., & Raule, J. H. (2022). Kualitas tidur sebagai faktor yang berimplikasi pada konsentrasi dan motivasi belajar anak remaja. *E-Prosiding Semnas Polkesdo*, 1(2), 49–58.
- Punamäki, R. L., Tammilehto, J., Flykt, M., Vänskä, M., Tiitinen, A., Poikkeus, P., & Lindblom, J. (2022). Determinants of adolescent sleep: Early family environment, obstetric factors, and

- emotion regulation. *Journal Of Applied Developmental Psychology*, 80(May), 1–14.
<https://doi.org/10.1016/j.appdev.2022.101420>
- Putri, W. S. R., Nurwati, N., & S., M. B. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perilaku remaja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1).
<https://doi.org/10.24198/jppm.V3i1.13625>
- Sari, E., Dewi, A. P., & Karim, D. (2021). Pengaruh terapi seft terhadap kualitas tidur remaja dengan insomnia: Literature Review. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2), 1–14.
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G., & Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: systematic review and meta-analysis. *Jmir Ment Health*, 9(4).
<https://doi.org/10.2196/33450>
- 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 Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 9(1), 28.
<https://doi.org/10.24843/Mifi.2021.V09.I01.P06>
- Supriani, A., Indah Safitri, E., & Siswanto, E. (2022). Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur dan konsentrasi belajar. *Journals Of Ners Community*, 13(1), 64–70.
- Vieira, Y. P., Viero, V. Dos S. F., Saes-Silva, E., Da Silva, P. A., Da Silva, L. S., De Oliveira Saes, M., ... Dumith, S. C. (2022). Excessive use of social media by high school students in southern brazil. *Revista Paulista De Pediatria*, 40, 1–8.
<https://doi.org/10.1590/1984-0462/2022/40/2020420>
- Wijaya, Y. M., & Widianoro, 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/Injec.V4i2.2513130>
- Wilson, C., & Stock, J. (2021). “Social media comes with good and bad sides, doesn’t it?” a balancing act of the benefits and risks of social media use by young adults with long-term conditions. *Health (United Kingdom)*, 25(5), 515–534.
<https://doi.org/10.1177/13634593211023130>
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2021). Analisis hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1.
<https://doi.org/10.35790/jkp.V8i2.32092>