

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMK KESEHATAN PRIMA INDONESIA

Riska Ivananda^{1*}, Muftadi², Wiwie Herdalisa³

Afiliasi

¹Mahasiswa Ilmu Keperawatan S-1, Fakultas Kesehatan dan Farmasi Universitas Bani Saleh

²Prodi Keperawatan S-1, Fakultas Kesehatan dan Farmasi Universitas Bani Saleh

³Prodi Keperawatan D-III, Fakultas Kesehatan dan Farmasi Universitas Bani Saleh

Info Artikel	Abstrak
<p>Kata Kunci: Kualitas Tidur, Media Sosial, Remaja</p> <p>Corresponding Author: Riska Ivananda Universitas Bani Saleh</p> <p>Email: rskananda9@gmail.com</p>	<p>Latar Belakang: Media sosial merupakan salah satu inovasi yang populer sebagai jaringan komunikasi. Kemudahan dalam mengakses media sosial khususnya remaja menjadikan remaja lebih leluasa untuk mengakses media sosial pada pagi, dan siang hari, bahkan di malam hari yang mengakibatkan remaja sering kesulitan tidur sehingga dapat mengganggu kualitas tidur remaja. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia 2024 mengimbuhkan bahwa, mayoritas pengguna internet di Indonesia didominasi oleh remaja usia 15-17 tahun.</p> <p>Tujuan: Mengetahui hubungan penggunaan sosial media dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Kesehatan Prima Indonesia.</p> <p>Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif melalui pendekatan <i>cross sectional</i>. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara <i>Purposive sampling</i> dengan jumlah 137 sampel.</p> <p>Hasil: Hasil variabel melalui uji <i>Chi Square</i> didapatkan nilai signifikan 0,001 (P < 0.05) yang berarti Ha Diterima dan Ho Ditolak..</p> <p>Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur di SMK Kesehatan Prima Indonesia.</p>

Pendahuluan

Berkembangnya teknologi telah menciptakan inovasi baru dalam masyarakat. Internet merupakan salah satu inovasi yang saat ini tengah populer sebagai jaringan komunikasi global yang cepat dalam menyebarkan informasi. Kepopuleran internet melahirkan aplikasi baru yakni media sosial, yang membuat masyarakat mampu berinteraksi jarak jauh di dunia maya. Kehadiran media sosial sebagai sarana komunikasi adalah kenyataan bahwa media sosial memudahkan pengguna untuk mengakses berita, hiburan, dan berinteraksi satu sama lain (Ginting, 2023).

Media sosial mempunyai keuntungan bagi penggunanya yaitu bertukar informasi, komunikasi, berbagi data, berbagi perangkat, layanan dan pendidikan, selain itu lebih mudah menemukan teman baru. Kurangnya keamanan, kecanduan internet, kelebihan informasi, dan menghabiskan terlalu banyak waktu di media sosial adalah beberapa kelemahan dari penggunaan platform-platform ini (Athiutama et al., 2023).

Pengguna internet di Indonesia menurut Badan Pusat Statistik (2023) Indonesia berada di peringkat keempat sebagai pengguna internet terbanyak didunia, dengan total 212,9 juta pengguna. Sementara itu, tiga negara yang menempati peringkat

lebih tinggi dari Indonesia adalah Tiongkok dengan jumlah pengguna mencapai 1,05 miliar di posisi pertama, disusul oleh India dengan 692 juta pengguna, serta Amerika Serikat yang berada di posisi ketiga dengan 311,3 juta pengguna.

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2024) memperlihatkan 79,5% penduduk Indonesia memiliki akses internet, dan saat ini terdapat 221,5 juta pengguna internet. Sebagai perbandingan, angka ini meningkat 1,4% dibandingkan periode sebelumnya. Sementara dari segi provinsi, Jawa Barat berada di urutan pertama dalam kontribusi internet di pulau Jawa dengan 19,24%. Pelajar berusia antara 15 dan 17 tahun merupakan mayoritas pengguna internet di Indonesia, berdasarkan tingkat partisipasinya.

Remaja SMA usia 15-17 tahun menduduki peringkat pertama sebagai individu yang aktif berkontribusi mengakses internet khususnya media sosial dengan persentase 31,89% Badan Pusat Statistik (2023). Remaja saat ini seringkali terlalu bergantung pada media sosial. Mereka tidak bisa hidup tanpa ponsel mereka dan aliran informasi yang tampaknya tak ada habisnya yang tersedia secara online. Belum lagi, saat ini yang dibutuhkan hanyalah ponsel untuk mengakses aplikasi seperti WhatsApp dan TikTok (Fronika, 2019).

Media sosial dapat diakses para remaja dengan leluasa, baik pagi, dan siang hari, bahkan malam hari ketika mereka akan tidur. Akibatnya banyak remaja sering kesulitan untuk tidur. Remaja mengalami gangguan tidur seperti sulit tidur nyenyak, sering terbangun di malam hari, serta merasa mengantuk di pagi hari, terutama saat jam pelajaran, akibat waktu tidur yang tidak mencukupi kebutuhan tubuh. Remaja terlalu fokus kepada konten dan fitur-fitur menarik yang diberikan media sosial, dan membuang waktu yang cukup lama, sehingga waktu untuk istirahat dan tidur mereka menjadi berkurang (Fronika, 2019).

Tiga kelompok dibedakan berdasarkan jumlah waktu yang dihabiskan di internet, terutama media sosial: pengguna ringan (≤ 3 jam per hari), pengguna sedang (3 – 6 jam per hari), dan pengguna berat (> 6 jam per hari). Frekuensi tinggi (> 4 kali per hari) dan frekuensi rendah (< 4 kali per hari) adalah dua kelompok dalam kriteria pengukuran frekuensi (Prasetyoaji, 2023). Dalam sehari waktu rata-rata yang digunakan untuk mengakses media sosial adalah 3 jam 11 menit, dan 21 jam dalam seminggu (We Are Social, 2024)

Jumlah pengguna yang mengakses media sosial melalui ponsel, tablet, dan komputer desktop terus meningkat. Secara keseluruhan, cara orang menggunakan akun media sosial berbeda-beda antara satu

individu dengan yang lainnya. Jaringan media sosial zaman sekarang menunjukkan bahwa platform ini memiliki daya tarik yang membuat penggunanya terikat untuk terus mengaksesnya (Umar Ruswandi, 2023).

Aktifitas mengakses media sosial yang sering dilakukan oleh remaja sebelum tidur berdampak buruk pada kualitas tidur remaja. Berkurangnya kualitas tidur pada remaja akan menimbulkan berbagai masalah seperti penurunan konsentrasi dan fokus saat belajar, pengambilan keputusan yang kurang tepat, hingga memengaruhi kegiatan sehari-hari (Ginting, 2023).

Menurut Pondang (2021) Masa kini banyak remaja yang menghabiskan waktunya di malam hari dengan berselancar di media sosial, bahkan saat hendak tidur mereka tetap tidak bisa mengabaikan notifikasi dari media sosial dan tetap asyik bermain media sosial dalam waktu yang lama sehingga dapat berdampak pada memburuknya kualitas tidur pada remaja. Tubuh manusia memerlukan istirahat, tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar yang paling penting. Tidur memiliki peran esensial bagi otak. Saat seseorang terlelap, otak aktif menjalankan proses pemulihan sistem kerjanya. Tidur juga berperan dalam mengembalikan memori serta mendorong pengetahuan yang sudah ditelaah, sehingga otak dapat beroperasi dengan baik. Remaja berusia 12 sampai 18 tahun memerlukan waktu tidur sekitar 8-9 jam

setiap malam, sedangkan orang yang memiliki umur yang lebih matang butuh sebanyak 7-8 jam tidur ketika malam (Gustiawati & Murwani, 2020).

Kualitas Tidur di Indonesia berada di peringkat kedua ASEAN setelah Filipina sebagai negara kualitas tidur terendah dengan waktu rata-rata tidur dalam sehari hanya 6 jam 25, kemampuan seseorang untuk tertidur dan tetap tertidur merupakan indikator kualitas tidurnya. Tidur yang berkualitas akan membuat diri lebih segar dan bugar saat bangun, sementara kurangnya kualitas atau efektivitas tidur dapat mengganggu keseimbangan alami tubuh dalam berbagai cara (Permatasari, 2023).

Studi yang dilakukan (Ainida et al., 2020) menunjukkan skor total rata-rata penggunaan media sosial adalah 35,62 (57,45%), skor total rata-rata pada tidur yang berkualitas adalah 7,11 (33,85%), yang menunjukkan kondisi tidur yang buruk. Penggunaan media sosial pada remaja dan kualitas tidur terbukti berkorelasi, dengan nilai p sebesar 0,000 dan $r = 0,3555$. Data yang diperoleh Pondang (2021) ditemukan adanya keterkaitan antara pemakaian media sosial dan kualitas tidur melalui nilai p Value = $0,000 < \alpha = 0,05$. Oleh karena itu, semakin lama durasi yang digunakan untuk bermedia sosial, kualitas tidur yang diperoleh akan semakin menurun. Sehingga diharapkan agar remaja dapat mengurangi waktu yang

dihabiskan di media sosial dan dapat mengelola waktu istirahat dengan tidur menjadi lebih baik. Selain itu, diharapkan sekolah serta orang tua terus memantau remaja terkait cara penggunaan media sosial yang bijak.

Methods

Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif non eksperimental. Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* atau penelitian dengan pengumpulan data, atau observasi dalam waktu yang sama. Penelitian ini menggunakan studi korelasi, yaitu penelitian hubungan antara dua variabel, yaitu variabel independen Penggunaan Media Sosial dan variabel dependen Kualitas Tidur pada suatu situasi atau sekelompok subjek.

Populasi dan Sample

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa/siswi kelas X SMK Kesehatan Prima Indonesia sebanyak 137 sampel. Perhitungan besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rumus slovin dengan tingkat kemaknaan 95%, standar eror 5%. Untuk menentukan sampel penelitian perlu ditetapkan kriteria inklusi dan eksklusi agar karakteristik sampel.

Kriteria inklusi:

- a. Siswa/Siswi Kelas X SMK Kesehatan Prima Indonesia

- b. Siswa/Siswi yang menggunakan sosial media
- c. Siswa/siswi yang tidak bersedia menjadi responden

Kriteria eksklusi:

- a. Siswa/i yang tidak hadir saat pengumpulan data
- b. Siswa/Siswi kelas XI dan XII yang tidak menjadi responden

Instrumen Penelitian

Instrumen *Social Media Use Integration Scale* (SMUIS) adalah instrumen untuk mengukur media sosial yang dirancang oleh Jenkins-Guarnieri et al., (2013) memiliki 10 butir pertanyaan. Dan telah ditranslasikan ke pada bahasa Indonesia dan pernah dipakai Budiyan, (2024) Peneliti menerapkan Kuesioner *Social Media Use Integration Scale* (SMUIS) yang diadopsi oleh Aulia (2017). Setiap item dijawab pada skala likert 4 point. Sangat Setuju (SS) : 4, Setuju (S): 3, Tidak Setuju (TS): 2, Sangat Tidak Setuju (STS): 1. Interpretasi *Social Media Use Integration Scale* (SMUIS) yaitu: 2) Rendah: 1-16 3) Sedang: 17-32 4) Tinggi: 33-48.

Hasil uji Validitas *Social Media Use Integration Scale* (SMUIS) yang dilakukan oleh Budiyan, (2024) adalah Skala Integrasi Penggunaan Media Sosial hasil yang didapatkan yaitu 0,495 Penilaian Cronbach Alpha sebanyak 0,850, sehingga alat ukur dinyatakan baik serta reliabel agar difungsikan untuk pengukuran.

Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) (Buysse, et al., 1988). Dan sudah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan pernah digunakan oleh (Ainida et al., 2020) Peneliti menerapkan Kuesioner Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) yang diadopsi oleh Dewa (2022). Terdiri dari tujuh komponen evaluasi yakni, kualitas tidur subjektif, durasi tidur, latensi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi siang hari, serta terdiri dari 19 pertanyaan (4 terbuka dan 15 tertutup). Ada tujuh faktor yang menentukan skor akhir survei ini, dan masing-masing memiliki nilai poin antara 0 dan 3. Total skor PSQI global berkisar antara 0 hingga 21, dengan skor yang ditetapkan untuk setiap komponen. Total peringkat dari tujuh faktor di semua domain evaluasi menghasilkan skor kualitas tidur, yaitu Kulit Tidur Baik: Skor ≤ 5 Kualitas Tidur Buruk: Skor > 5

Uji validitas dan reabilitas yang dilakukan oleh *Universitas Pittsburgh* dan versi indonesia juga telah teruji validitas dan reabilitasnya dalam beberapa penelitian. validitas dan reliabilitas kuesioner PSQI yang telah diadopsi oleh (Ainida et al., 2020) dengan hasil yang didapatkan yaitu 0,377-0,589. Pengujian reabilitas (Cronbarch's Alpha 0,742).

Pengumpulan Data

Waktu pelaksanaan di mulai sejak bulan April 2025. Tempat penelitian

dilakukan di SMK Kesehatan Prima Indonesia.

Analisis Data

Teknik statistik deskriptif digunakan dalam analisis univariat untuk mengkarakterisasi sifat masing-masing variabel Sarwono & Handayani, (2021). Analisis univariat penelitian ini adalah intensitas media sosial dan kualitas tidur untuk mengetahui distribusi dan presentase dari tiap variabel karakteristik responden (umur, kelas, jenis kelamin, frekuensi, dan jenis penggunaan media sosial yang digunakan).

Pada penelitian ini untuk mengetahui variabel independen dengan variabel dependen, yaitu hubungan Penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja dengan menggunakan uji statistik *Chisquare Crosstab 3x2*.

Etik Penelitian

Penelitian ini melakukan uji etik di KEPK Universitas Bani Saleh dengan nomor surat No. EC.093/KEPK/STKBS/III/2025.

Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden		F (n)	%
Jenis Kelamin	Laki-Laki	24	17,5 %
	Perempuan	113	82,5 %
	Total	137	100,0 %
Umur	Remaja Awal	29	21,2 %
	Remaja	108	78,8 %
	Pertengahan		
	Remaja Akhir	0	0%
	Total	137	100,0 %

Pergunaan Media Sosial	Kualitas Tidur		Total	P Value
	Baik	Buruk		
Intensitas rendah	12	6	18	0,001
Intensitas sedang	10	53	63	
Intensitas tinggi	5	51	56	
Total	27	110	137	
Jurusan	Keperawatan		65	47.4 %
	Farmasi		57	41.6 %
	Analisis Kesehatan		15	10.9 %
	Total		137	100,0 %
Frekuensi Penggunaan Media Sosial	>4 kali/hari		99	72,3 %
	<4 kali/hari		38	27,7 %
	Total		137	100 %
Jenis Media Sosial	Instagram		23	16,8 %
	Tiktok		50	36,5%
	YouTube		31	22,4%
	WhatsApp		33	24,1%
	Total		137	100.0%
Intensitas Media Sosial	Rendah		18	13,%
	Sedang		63	46,0%
	Tinggi		56	40,9%
	Total		137	100%
Kualitas Tidur	Kualitas Tidur Baik		27	19,7%
	Kualitas Tidur Buruk		110	80,3%
	Total		137	100%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas jenis kelamin responden lebih besar Perempuan sebesar 113 responden

(82.5%), umur responden dalam penelitian mayoritas didominasi oleh remaja pertengahan, yaitu 16-18 tahun sebanyak 108 responden (78.8%), jurusan terbanyak yaitu keperawatan sebanyak 65 responden (47.4%), frekuensi penggunaan media sosial oleh responden ialah cukup tinggi, Sebanyak 99 responden memakai media sosial sebesar > 4 kali/hari (72.3%), jenis media sosial yang cenderung dipakai ialah para responden adalah TikTok sebesar 50 responden (36.5%), intensitas media sosial mayoritas didominasi dalam kategori sedang 63 responden (46%), kualitas tidur responden mayoritas kualitas tidur buruk sebanyak 110 responden (80.3%).

Tabel 2. Hubungan Penggunaan Media sosial dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan analisa bivariat atau tabulasi silang (*Cross Tabulation*) didapatkan hasil 137 responde intensitas media sosial dalam tiga kategori yakni, sedang 63 responden (46%) sebagai mayoritas. Mayoritas responden memiliki harga diri sedang sebanyak 78 responden (56,9%). Kualitas tidur responden mayoritas kualitas tidur buruk sebanyak 110 responden (80.3%).

Hasil variabel yang dianalisis menggunakan uji Chi-Square mendapatkan nilai signifikan P Value 0,001 ($P < 0.05$) yang artinya H_a Diterima dan H_0 ditolak, sehingga secara statistik dapat disimpulkan terdapat

Hubungan yang antara Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur.

Diskusi

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMK Kesehatan Prima Indonesia adalah Sekolah Menengah Kejuruan Kesehatan yang berada di kabupaten Bekasi yang berlokasi di Jl. Raya Babelan Km 9,6 Kp. Kelapa Tiga, Kel. Kebalen, Kec. Babelan, Kab. Bekasi – Jawa Barat.

SMK Kesehatan Prima Indonesia terdapat 3 jurusan kesehatan yaitu: Asisten Keperawatan, Farmasi, dan Analis Kesehatan. SMK Kesehatan Prima Indonesia Terakreditasi “A” dengan didukung oleh tenaga kependidikan yang berkompeten di bidangnya dengan latar belakang S1, S2 dan Profesi. SMK Kesehatan Prima Indonesia berada di bawah naungan Yayasan Ananda Prima Indonesia dan memiliki rumah sakit sendiri yaitu Rumah Sakit Ananda Bekasi, Rumah Sakit Ananda Babelan dan Rumah Sakit Ananda Tambun Selatan.

2. Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan analisa bivariat didapatkan hasil dari 137 responden mayoritas responden intensitas media sosial sedang 63 responden (46%).

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Ainida et al., 2020) yang mendapati hasil

uji chi-square yang dilakukan dengan nilai p value 0,001 sehingga, terdapat hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar. Peneliti berkesimpulan bahwa kualitas tidur remaja yang buruk disebabkan oleh ketidakmampuan mereka dalam mengontrol penggunaan media sosial baik di sekolah maupun di rumah yang pada akhirnya menyebabkan pola tidur mereka menjadi tidak teratur. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa banyak remaja, terutama mereka yang mengikuti pembelajaran jarak jauh atau PJJ, tidak mendapatkan waktu tidur yang sesuai, yaitu 8 hingga 10 jam setiap malam. Akibatnya, kualitas tidur mereka menurun, yang memperparah dampak negatif penggunaan media sosial.

Peneliti (Manoppo et al., 2023) berpendapat bahwa perbedaan ini bisa disebabkan oleh adanya faktor lain yang tidak diteliti yang dapat mempengaruhi kualitas tidur. Beberapa temuan menyatakan kondisi lingkungan seperti cahaya lampu juga dapat mempengaruhi kualitas tidur karena menghambat produksi melatonin yang diketahui berguna untuk membuat tidur pulas. Selain itu, suhu kamar yang tidak stabil seperti panas atau terlalu dingin dapat mengganggu tidur seseorang dan menyebabkan ketidaknyamanan yang akhirnya mempengaruhi kualitas tidur. Hal lainnya adalah suara di lingkungan sekitar,

seperti suara televisi atau kendaraan yang terlalu bising akan membuat orang sulit tertidur.

Remaja yang banyak menghabiskan waktu menggunakan media sosial hingga dua jam lebih dalam sehari cenderung mendapati diri mereka sulit untuk tidur dan tetap tertidur, yang pada akhirnya menyebabkan kualitas tidur buruk sehingga bangun kesiangan di pagi hari menjadi kesalahan yang paling umum. Hal ini didasari oleh hubungan antara waktu yang dihabiskan remaja di media sosial dan kualitas tidur remaja yang ditemukan dalam penelitian. Kemudian, remaja yang tidak mampu memiliki tidur cukup akibat penggunaan media sosial berlebih di malam hari berdampak negatif pada prestasi akademis mereka.

Kesimpulan

Karakteristik responden jenis kelamin menunjukkan mayoritasnya ialah perempuan dengan 113 responden (82,5%), berdasarkan umur responden dalam penelitian didominasi oleh remaja pertengahan dengan usia 16-18 tahun sebanyak 108 responden (78,8%), berdasarkan jurusan mayoritas responden jurusan keperawatan dengan 65 responden (47,4%), berdasarkan frekuensi pemakaian media sosial didapati sebesar 99 responden (72,3%) memakai media sosial lebih dari 4 kali sehari, berdasarkan jenis media sosial paling digemari remaja adalah TikTok dan

Whatsapp, masing-masing dengan 36,5% dan 24,1% pengguna.

Karakteristik responden berdasarkan intensitas penggunaan media sosial sebanyak 137 orang yang mengikuti survei, 63 orang (46%) diantaranya menggunakan media sosial dalam tingkat sedang. Ini menggambarkan bahwa mayoritas siswa SMK Kesehatan Prima menggunakan media sosial dalam taraf sedang.

Karakteristik responden Mayoritas 110 (80,3%) dari 137 peserta penelitian mengalami kualitas tidur yang buruk. Hal tersebut menggambarkan bahwa kebanyakan remaja di SMK Kesehatan Prima memiliki kualitas tidur yang buruk dimana mereka mempunyai kebiasaan tidur melebihi pukul 10 malam dikarenakan sibuk melakukan interaksi melalui media sosial.

Mayoritas responden siswa/i kelas X di SMK Kesehatan Prima Indonesia dalam penggunaan intensitas media sosial kategori sedang, siswa/siswi kelas X SMK Kesehatan Prima Indonesia memiliki kualitas tidur buruk dan terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Kesehatan Prima Indonesia.

Daftar Pustaka

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*, 4(2), 47–53.

- Athiutama, A., Ridwan, R., Febriani, I., Erman, I., & Trulianty, A. (2023). Penggunaan Media Sosial Dan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 5(1), 57–64. <https://doi.org/10.33088/jkr.v5i1.867>
- Badan Pusat Statistik. (2023). Persentase Penduduk Usia 5 Tahun ke Atas yang Pernah Mengakses Internet dalam 3 Bulan Terakhir Menurut Provinsi dan Klasifikasi Daerah, 2020-2022. In <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/NDA2IzI=/persentase-penduduk-usia-5-tahun-ke-atas-yang-pernah-mengakses-internet-dalam-3-bulan-terakhir-menurut-provinsi-dan-klasifikasi-daerah.html>.
- Fronika, W. (2019). Pengaruh Media Sosial Terhadap Sikap Remaja. *Fak. Ilmu Pendidik. Univ. Negeri Padang.*, 1–15. <https://osf.io/g8cv2/download>
- Ginting, T. M. B. A. S. A. G. (2023). Hubungan penggunaan media social dengan kualitas tidur pada remaja di SMK NEGERI 2 tahun 2022. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 8(2), 78–88. <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/SISTHANA/article/view/68/62>
- Gustiawati, I., & Murwani, A. (2020). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII dan VIII Relationship Quality Sleep with Learning Concentration Class VII and VIII Students*. 8(2), 107–113.
- Jannah, L. R., & Budiyani, K. (2024). Hubungan antara Penggunaan Media Sosial dengan Resiliensi Individu Usia Dewasa Awal. *Prosiding Seminar Nasional 2024, 001*, 482–491.
- Jenkins-Guarnieri, M. A., Wright, S. L., & Johnson, B. (2013). Development and validation of a social media use integration scale. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(1), 38–50. <https://doi.org/10.1037/a0030277>
- Manoppo, M. W., Pitoy, F. F., & Abigael, T. (2023). Kualitas Tidur pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 2098–2107. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10717>
- Penyelenggara Jasa Internet Indonesia)APJII. (2024). Internet Indonesia. *Survei Penetrasi Internet Indonesia*, 1–90. <https://survei.apjii.or.id/survei/group/9>
- Permatasari, A. D. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smp N 1 Juwiring. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 7(2), 83–87. <https://doi.org/10.36474/caring.v7i2.272>
- Sarwono, A., & Handayani, A. (2021). *Metode Kuantitatif* (N. Prasetyowati (ed.)). UNISRI Press.
- Umar Ruswandi, L. F. (2023). *Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Di MTS Yapina Kota Depok*. 3, 2792–2801.
- We Are Social. (2024). *Digital 2024: Indonesia Overview Report*. 136. <https://n9.cl/5udw2>