

Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Siswa di SMKN 3 Kota Sukabumi

Allif Fauzan Rijaldji^{1*}, Yohan Frans Unmehopa², Asmarawanti³

^{1,2}*Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi*

³*Lincoln University Collage, Malaysia*

Email: alliffauzan658@gmail.com

ABSTRAK

Kualitas tidur adalah mengacu pada seberapa baik seseorang dapat mencapai dan mempertahankan tingkat tidur. Kualitas tidur menunjukkan kemampuan individu dalam mempertahankan siklus tidur tanpa mengalami gangguan. Keterlibatan intensif siswa dengan media sosial bisa begitu berdampak pada kegiatan sehari-hari siswa. Dimana hal ini menimbulkan kekhawatiran terkait dampaknya terhadap kualitas tidur siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur siswa di SMKN 3 Kota Sukabumi. Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa kelas X di SMKN 3 Kota Sukabumi sebanyak 404 orang dengan sampel sebanyak 204 orang yang dipilih menggunakan *propotional random sampling*. Analisis data menggunakan uji alternatif koreksi Yates dan *chi-square*. Sebagian besar responden memiliki tingkat penggunaan media sosial rendah/ sedang dengan kualitas tidur buruk sebanyak 91 orang (44,6%). Dengan *p-value* adalah $0,021 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak yang artinya ada hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur. Nilai χ^2 sebesar 5,326 yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kelompok-kelompok pada variabel penggunaan media sosial dan kualitas tidur. Disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada siswa di SMKN 3 Kota Sukabumi Wilayah Kerja UPTD PPK Puskesmas Selabatu Kota Sukabumi.

Kata kunci: Kualitas tidur; remaja; media sosial

ABSTRACT

Sleep quality refers to how well an individual can achieve and maintain a level of sleep. Sleep quality indicates an individual's ability to maintain a sleep cycle without disruption. Students' intensive engagement with social media can significantly impact their daily activities, raising concerns about its effects on students' sleep quality. This research aims to investigate the relationship between social media usage and the sleep quality of students at SMKN 3 Kota Sukabumi. This study employs a correlational design with a cross-sectional approach. The population consists of all 404 tenth-grade students at SMKN 3 Kota Sukabumi, with a sample of 204 individuals selected using proportional random sampling. Data analysis using the Yates-corrected alternative test and chi-square was conducted. The majority of respondents had low/moderate levels of social media usage with poor sleep quality, totaling 91 individuals (44.6%). With a p-value of $0.021 < 0.05$, indicating that the null hypothesis (H_0) is rejected, meaning there is a relationship between social media usage and sleep quality. The χ^2 value is

Corresponding author:

Allif Fauzan Rijaldji
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi
Jl. Karamat No.36 Karamat, Kab. Sukabumi
Email: alliffauzan658@gmail.com

5.326, signifying a significant difference between groups in the variables of social media usage and sleep quality. It is concluded that there is a significant relationship between social media usage and sleep quality among students at SMKN 3 Kota Sukabumi, in the working area of UPTD PPK Puskesmas Selabatu Kota Sukabumi.

Keywords: Sleep quality; adolescents; social media

PENDAHULUAN

Kualitas tidur dapat diartikan sebagai gambaran atau ukuran yang memungkinkan individu tidak ada hambatan dalam tertidur dan mempertahankan tidurnya. Dapat digambarkan kualitas tidur adalah berapa lamanya individu tersebut tertidur dan merasakan ketidaknyamanan saat tidur dan juga pada saat terbangun dari tidur (Woran et al., 2020). Kualitas tidur saat malam hari memiliki peran penting dalam mempengaruhi kemampuan kognitif dan konsentrasi selama beraktivitas sehari-hari. Kualitas tidur yang tidak baik dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan psikologis, termasuk menurunkan kesehatan pribadi, rasa malas yang meningkat, mengganggu stabilitas emosi, rasa percaya diri yang menurun, meningkatkan impulsifitas, kelalaian, serta menyebabkan suasana hati yang tertekan dan *mood* yang tidak baik gerakan mata cepat (*rapide eye movement/REM*) dan tidur Gerakan mata lambat (*no-REM*) merupakan dua tahapan tidur normal yang dilalui oleh individu (*non-REM*) (Hutahaeen & Sitepu, 2021)

Masalah kualitas tidur pada usia peralihan dari anak ke dewasa (*remaja*) Remaja cenderung tertidur pada larut malam dan terbangun lebih dini dikarenakan dituntut untuk sekolah, hingga mereka cenderung merasakan kantuk yang berlebih di siang hari oleh karena itu remaja mempunyai pola tidur yang berbeda dengan usia lainnya. (Agus, 2023). Menurut NSF atau *National Sleep Foundation*, kebutuhan tidur yang normal dan sehat bagi remaja yaitu 8-10 jam akan menghasilkan istirahat yang lebih baik. Pada anak dan remaja, kecukupan tidur diharapkan bisa menunjang tumbuh kembang dan menjaga konsentrasinya saat bersekolah karena itu setiap orang harus memenuhi kebutuhan tidur yang durasinya disesuaikan dengan usia (P2PTM Kemenkes RI, 2019).

Menurut WHO, remaja adalah orang yang berada direntang usia 10-19 tahun, (Ainida et al., 2020). Masa remaja merupakan masa perpindahan dari masa anak-anak menuju masa dewasa, masa remaja juga merupakan periode yang penting dimana terjadi perkembangan fisik, kognitif, sosial dan emosi. Keseluruhan perkembangan tersebut memerlukan adaptasi mental dan memerlukan sikap, nilai dan keinginan baru (Hurlock, 1992 dalam Titalessy & Kusumiati, 2021). Remaja usia sekolah menengah atas, yaitu usia sekitar 15-18 tahun termasuk usia remaja pertengahan. Remaja merupakan masa dimana terjadinya pergolakan dan pencarian jati diri. Masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja, yang mengalami

perkembangan dalam seluruh aspek untuk memasuki masa dewasa yang sejalan baik fisik, psikis dan sosial (Nurhayati, 2016). Salah satu media yang mampu memberikan sarana untuk mencari jati diri adalah sosial media. Remaja dapat mengekspresikan diri, membagikan minat, dan menunjukkan aspek dari kehidupan mereka, yang dapat memainkan peran dalam membentuk identitas mereka.

Media sosial adalah salah satu kemajuan teknologi yang paling banyak digunakan pada masa ini. Dengan adanya media sosial kita dimudahkan untuk berinteraksi berkomunikasi, dan mencari informasi yang sedang terjadi di masyarakat (Amir et al., 2021). Menurut laporan terbaru *Hootsuite (We are Social)* (202), keseluruhan pengguna media sosial di seluruh dunia mencapai 4,76 miliar pada Januari 2023. Angka ini setara 59,4% dari total populasi manusia di dunia saat ini (Annur, 2023). Sementara itu di Indonesia, berdasarkan survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2022), ada 89,15 % responden yang mengakses media sosial ketika menjelajah internet. Melihat dari usianya, tingkat penetrasi internet paling tinggi di kelompok usia 13-18 tahun yakni 99,16% dan untuk kelompok kedua ada di kelompok usia 19-34 tahun dengan tingkat penetrasi sebesar 98,64%. Hal ini selaras dengan penelitian Aprilia et al., (2020) yang menyatakan remaja adalah penggunaan media sosial terbesar di Indonesia. Untuk provinsi Jawa barat sendiri, pengguna internet adalah 84,26%, termasuk pengguna media sosial (BPS, 2019). Adapun di Kota Sukabumi, masyarakat yang mengakses internet sebanyak 71,20%, dan dari besaran persentase tersebut, penggunaan internet untuk mengakses media sosial adalah sebesar 92,69% (BPS, 2021).

Disisi lain, penggunaan media sosial memiliki dampak negatif. Menurut penelitian Aprilia et al., (2020) kegiatan bersosial media dapat mengganggu berbagai kegiatan, termasuk belajar. Penelitian Permatasari et al., (2023) mengatakan bahwa ada hubungan intensitas media sosial dengan kualitas tidur di SMP N 1 Juwiring. Saat akan mulai tidur, para siswa tetap menghiraukan pemberitahuan dari ponsel atau masih berkulat dengan media sosial dalam waktu yang lama sehingga berdampak pada kualitas tidur. Penelitian berikutnya dari Suhartati et al., (2018), menyatakan adanya hubungan dari lama durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada usia 19-22 tahun. Semakin tinggi durasi penggunaan media sosial maka semakin buruk kualitas tidur pengguna. Penggunaan media sosial yang intens dan kebiasaan membawa *smartphone* ketempat tidur membuat durasi penggunaan media sosial semakin lama, sehingga menyebabkan terganggunya pengaturan hormon melatonin dan menyebabkan jam tidur lebih lama serta memengaruhi kualitas tidur individu (Suhartati et al., 2018).

Berdasarkan uraian tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai dampak penggunaan media sosial terhadap siswa SMK di Sukabumi, dengan judul

penelitian “hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada siswa di SMKN 3 Kota Sukabumi Wilayah Kerja UPTD PPK Puskesmas Selabatu Kota Sukabumi.”

METODE

Penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan penekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa siswi kelas X di SMKN 3 kota sukabumi dengan. Dan sampel dari penelitian ini adalah sebagian siswa siswi kelas X di SMKN 3 kota Sukabumi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi kemudian dilakukan dengan teknik *proportional random sampling*.

Alat ini menggunakan kuisisioner yang telah diuji untuk mengukur variabel penggunaan media sosial (SONTUS) dan untuk kualitas tidur menggunakan (PSQI) yang diasopsi dari penelitian Sativa (2022). Analisa data yang digunakan adalah univariat untuk mengetahui distribusi umur, jenis kelamin, jurusan dan kedua variabel penelitian. Analisa bivariat untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur dengan menggunakan uji statistik korelasi Yates dan *chi-square*.

HASIL

Hasil penelitian disajikan dalam tabel sebagai berikut.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi	Presentase
Umur		
14	3	1,5%
15	24	11,8%
16	144	70,6%
17	32	15,7%
18	1	0,5%
Jenis kelamin		
Laki – laki	21	10,3%
Perempuan	183	89,7%
Jurusan		
X AP	33	16,2%
X Busana	52	25,5%
X KC dan SPA	17	8,3%
X Kuliner	85	41,7%
Penggunaan media sosial		
Rendah	23	11,3%
Sedang	98	48%
Tinggi	73	35,8%
Sangat tinggi	10	4,9%
Kualitas tidur		
Baik	39	19,1%
Buruk	165	80,9%
Jumlah	240	100

Tabel 1 diketahui menunjukkan bahwa sebagian besar usia responden yaitu 16 tahun sebanyak 144 orang atau sebesar 70,6 %. sebagian besar jenis kelamin responden yaitu perempuan sebanyak 183 orang atau sebesar 89,7%. Sebagian besar jurusan responden yaitu jurusan kuliner sebanyak 85 orang atau sebesar 41,7%. Sebagian besar penggunaan media sosial responden yaitu sedang sebanyak 98 orang atau sebesar 48%. Sebagian besar kualitas tidur responden yaitu buruk sebanyak 165 orang atau sebesar 80,9%.

Tabel 2

Analisa Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Siswa di SMKN 3 Kota Sukabumi

Penggunaan media sosial	Kualitas tidur				Jumlah	%	χ^2	P
	Baik	%	Buruk	%				
Rendah/sedang	30	24,8	91	75,2	121	100	5,326	0,021
Tinggi/sangat tinggi	9	10,8	74	89,2	83	100		
Total	39	19,1	165	80,9	204	100		

Tabel 2 dapat diperoleh bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat penggunaan media sosial rendah/sedang dengan kualitas tidur buruk sebanyak 91 orang atau sebesar 75,2% dan sebagian kecil responden yang memiliki tingkat penggunaan media sosial rendah sedang sebanyak 30 orang atau sebesar 24,8%. Untuk tingkat responden yang memiliki tingkat penggunaan media sosial tinggi/sangat tinggi Sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 74 orang atau sebesar 89,2% dan Sebagian kecil responden yang memiliki tingkat penggunaan media sosial tinggi/sangat tinggi yaitu sebanyak 9 orang atau sebesar 10,8%.

PEMBAHASAN

Dari tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar usia responden adalah 16 tahun, sebanyak 144 orang atau sebesar 70,6 %. Dengan rentang usia responden dalam penelitian ini dari 14 – 18 tahun, adalah masa pencarian jati diri. Remaja usia sekolah menengah atas, yaitu usia sekitar 15-18 tahun termasuk usia remaja pertengahan. Remaja merupakan masa dimana terjadinya pergolakan dan pencarian jati diri. Masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja, yang mengalami perkembangan dalam seluruh aspek untuk memasuki masa dewasa yang sejalan baik fisik, psikis dan sosial (Juntika, 2011 dalam Mawarti & Mutmainnah, 2020). Sejalan dengan WHO dalam Ainida et al., (2020), remaja adalah orang yang berada direntang usia 10-19 tahun, masa remaja merupakan masa perpindahan dari masa anak-anak menuju masa dewasa, juga merupakan periode penting dimana terjadi perkembangan fisik, kognitif, sosial dan emosi (Hurlock, 1992 dalam Titalessy & Kusumiati, 2021). Salah satu sarana yang mampu memberikan akses mencari jati diri adalah sosial media. Remaja dapat

mengekspresikan diri, membagikan minat, dan menunjukkan aspek dari kehidupan mereka, yang dapat memainkan peran dalam membentuk identitas mereka.

Hasil penelitian ini terdapat hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada siswa di SMKN 3 Kota Sukabumi. Pada tabel 2, menunjukkan siswa yang menggunakan sosial media pada level rendah/sedang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 24,8% dan kualitas tidur buruk sebanyak 75,5%. Sementara itu, siswa yang menggunakan sosial media pada level tinggi/sangat tinggi memiliki kualitas tidur baik hanya sebesar 10,8% dan memiliki kualitas tidur buruk sebesar 89,2%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ainida et al., yang meneliti penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur remaja di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar. Hasil analisis data menunjukkan terdapat hubungan antara variabel independen (penggunaan media sosial) dan variabel dependen (kualitas tidur) (Ainida et al., 2020). Adapun menurut Punksaningtiyas (2018), menyatakan sosial media sangat berkorelasi terhadap kualitas tidur, semakin tinggi durasi menggunakan sosial media maka semakin buruk kualitas tidurnya.

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Ningsih, 2020). Banyak faktor yang mempengaruhi kuantitas dan kualitas tidur, antara lain adalah penyakit, kelelahan, gaya hidup, *stress* emosional dan medikasi (Laili & Hatmanti, 2018). Pada usia 19-34 tahun merupakan masanya seseorang mengembangkan diri dengan memperluas relasi sosial. Sehingga penggunaan media sosial sudah menjadi gaya hidup dikalangan remaja, menggunakan media sosial sebelum tidur atau di jam tidur menjadi hal yang sudah biasa. Media sosial yang mampu memberikan kemudahan untuk mengakses hiburan, informasi atau komunikasi menjadikan para siswa ketagihan dan sulit berhenti menggunakan *smartphone*-nya. Penggunaan media sosial yang intens dapat menyebabkan penggunaannya merasakan kesenangan hingga tercandu dan membuat durasi penggunaan media sosial semakin lama sehingga menyebabkan terganggunya pengaturan hormon melatonin saat malam hari dan menyebabkan jam tidur lebih lama sehingga mempengaruhi kualitas tidur individu (Suhartati et al., 2018).

Hal ini juga dapat mengganggu kualitas tidur, sehingga pola tidur menjadi buruk, sebagaimana harus tidur tanpa beban pikiran. Faktanya, saat akan mulai tidur, mereka tetap menghiraukan pemberitahuan dari ponsel/*smartphone* ataupun masih berkulat dengan media sosial dalam waktu yang lama sehingga berdampak pada kualitas tidur. Fakta bahwa media sosial adalah sebuah *platform* daring yang memungkinkan pengguna berekspresi dan terhibur seperti membuat profil pribadi dan berinteraksi dengan orang lain, berbagi informasi, foto,

dan video, serta berpartisipasi dalam berbagai kegiatan dan diskusi *online*. Hal ini memungkinkan terbentuknya jaringan sosial yang luas secara virtual, di mana pengguna dapat menjalin hubungan dan berkolaborasi dengan orang lain yang memiliki minat dan tujuan yang sama. (Nasrullah, 2015:11 dalam Puspitarini & Nuraeni, 2019). Kegiatan tersebut dapat membuat para remaja lupa dan kecanduan dengan kegiatan tersebut. Kemudian, penelitian Selvia (2021) menunjukkan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur, yakni terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada pelajar kelas X di SMA Negeri 1 Bangkinang Kota di masa pandemi Covid-19. Selvia menambahkan bahwa ketidakmampuan remaja dalam manajemen waktu penggunaan media sosial dengan baik dan benar ketika berada di sekolah maupun di rumah, akan berdampak pada ketidakaturan pola istirahat dan tidur pada remaja. Dari penelitian di atas, menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat mempengaruhi kualitas tidur, yakni menjadi buruk, efisiensi tidur yang menurun dan proses memulai tidur pada remaja menjadi lama.

Hasil dari tabel kontingensi yang menghasilkan nilai p sebesar 0,021 dan nilai χ^2 sebesar 5,326 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dua variabel, yakni media sosial terhadap terhadap kualitas tidur. Interpretasi nilai p sebesar $0,021 < 0,05$, maka H_0 ditolak, ini berarti bahwa ada hubungan antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur. Sementara itu, nilai χ^2 sebesar 5,326 menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok-kelompok pada variabel penggunaan media sosial dan kualitas tidur. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan mengenai penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada siswa di SMKN 3 Kota Sukabumi Wilayah Kerja UPTD PPK Puskesmas Selabatu Kota Sukabumi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel media sosial terhadap terhadap variabel kualitas tidur siswa. Nilai p adalah $0,021 < 0,05$ yang berarti bahwa ada hubungan antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur. Sementara itu, nilai χ^2 sebesar 5,326 menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok-kelompok pada variabel penggunaan media sosial dan kualitas tidur. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada siswa di SMKN 3 Kota Sukabumi Wilayah Kerja UPTD PPK Puskesmas Selabatu Kota Sukabumi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan dapat digunakan sebagai sumber referensi untuk peneliti selanjutnya terutama yang berkaitan dengan kualitas tidur, karena masih banyak variabel lain yang belum diteliti seperti *stress*, gaya hidup, pola makan dan lain sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, A. (2023). *Hubungan stress akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester 8 program studi S1 ilmu keperawatan di ITSkes ICME Jombang*. (Disertasi doktoral, ITSkes Insan Cendekia Medika Jombang)
- Ainida, H. F., Lestari, D. R., & Rizany, I. (2020). Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar. *CNJ: Caring Nursing Journal*, 4(2), 47-53. <https://journal.umbjm.ac.id/index.php/caring-nursing/article/view/536>
- Amir, H., Astuti, W., Ningsih, S. R., & Akbar, H. (2021). Hubungan 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.
- Annur, C. M. (07 Februari, 2023). *Pertumbuhan Melambat, Jumlah Pengguna Media Sosial Global Capai 4,76 Miliar hingga Awal 2023*. databoks.katadata.co.id. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/02/07/pertumbuhan-melambat-jumlah-pengguna-media-sosial-global-capai-476-miliar-hingga-awal-2023>
- APJII. (2022). *Survei profil internet Indonesia 2022*.
- Aprilia, R., Hendrawati, S., & Sriati, A. (2020). Tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1), 41–53.
- BPS. (2019). *Proporsi individu yang menggunakan internet menurut provinsi (Persen), 2017-2019*. <https://sukabumikota.bps.go.id/subject/2/komunikasi.html>
- BPS. (2021). *Persentase Penduduk Berumur 5 Tahun ke Atas yang Mengakses Internet dalam 3 Bulan Terakhir di Kota Sukabumi menurut Tujuan Mengakses Internet dan Jenis Kelamin, 2021 / Percentage of Population Aged 5 Year and Over Who Accessed The Internet during The Last* . <https://sukabumikota.bps.go.id/subject/2/komunikasi.html>
- Hutahaean, R. G. (2021). Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan. <https://repository.uhn.ac.id/handle/123456789/5233>
- Laili, F. N., & Hatmanti, N. M. (2018). Aktivitas fisik dengan kualitas tidur lansia di posyandu lansia wulan erma menanggal Surabaya. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 4(1), 7-14.
- Nurhayati, T. (2016). Perkembangan perilaku psikososial pada masa pubertas. *Edueksos Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*, 4(1).
- Permatasari, A. D., Suwarni, A., & Sutrisno, S. (2023). *Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMP N 1 Juwiring*. (Disertasi doktoral, Universitas Sahid Surakarta).
- Punkasaningtyas, R. (2018). *Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur, kestabilan emosi dan kecemasan sosial pada remaja di SMAN 20 Surabaya*. (Disertasi doktoral, Universitas Airlangga).
- Puspitarini, D. S., & Nuraeni, R. (2019). Pemanfaatan media sosial sebagai media promosi. *Jurnal Common*, 3(1), 71-80.
-

-
- P2PTM Kemenkes RI. (29 Juli, 2019). Sobat Sehat, apakah kebutuhan tidur Anda sudah terpenuhi? *Kemendes.go.id*.
<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/stress/page/5/sobat-sehat-apakah-kebutuhan-tidur-anda-sudah-terpenuhi>
- Riyanto, A. D. (18 April, 2023). *Hootsuite (We are Social): Indonesian Digital Report 2023*. andi.link. <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2023/>
- Sativa, O., Maryusman, T., & Wijayanti, W. (2022). Hubungan intensitas penggunaan media sosial, kualitas tidur, dan frekuensi konsumsi fast food dengan kejadian gizi lebih pada remaja 19-21 tahun di twitter. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan*, 10(1), 49-55.
- Selvia, R. (2021). *Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada pelajar kelas X di SMA Negeri 1 Bangkinang Kota pada masa pandemi Covid-19* (Disertasi doktoral, Universitas Sumatera Utara).
- 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.
- Titalessy, A., & Kusumiati, E. R. Y. (2021). Dampak perceraian orang tua terhadap perkembangan sosial-emosi remaja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(3), 362–369. <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i3.38582>
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2020). Analisis hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1-10. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32092>