



## Pengaruh Durasi Intensitas *Social Media Addiction* Terhadap Kejadian Insomnia

Hilmi Adiatussalik<sup>1\*</sup>, Dewi Nur Puspita Sari<sup>2</sup>, Zahrah Maulidia Septimar<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Univeritas Yatsi Madani

<sup>2</sup> Dosen Universitas Yatsi Madani, <sup>3</sup>Dosen Universitas Yatsi Madani

<sup>1\*</sup>[kapten.as16@gmail.com](mailto:kapten.as16@gmail.com)<sup>2</sup>[dewinurpuspitasari16@gmail.com](mailto:dewinurpuspitasari16@gmail.com)

### Abstrak

**Pendahuluan** Insomnia adalah gangguan tidur yang dialami seseorang sehingga menyebabkan kebutuhan tidur tidak terpenuhi. Tanda dan gejala seseorang yang mengalami insomnia adalah kesulitan untuk tertidur lelap sepanjang malam atau tidur jadi mudah terbangun, kesulitan memejamkan mata untuk tidur nyenyak sepanjang malam, tidak pernah merasa puas dengan kualitas tidurnya. Penyebab insomnia pada remaja disebabkan oleh gaya hidup remaja dalam penggunaan media sosial secara berlebihan. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh durasi intensitas *social media addiction* terhadap kejadian insomnia. **Metode:** Metode penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. **Teknik Sampel:** Teknik yang digunakan adalah simple random sampling. **Jumlah Sampel:** Sampel berjumlah 162 responden. **Hasil penelitian:** Hasil penelitian yang dilaksanakan di SMK Nurul Hikmah menggunakan *rank spearman correlation* bahwa terdapat pengaruh durasi intensitas *social media addiction* terhadap kejadian insomnia dengan *p-value* sebesar (0,001). **Kesimpulan:** Sebagian besar siswa-siswi di SMK Nurul Hikmah aktif dalam menggunakan media sosial dan mengalami insomnia, sehingga terdapat pengaruh antara durasi intensitas *social media addiction* terhadap kejadian insomnia. **Saran:** Siswa-siswi di SMK Nurul Hikmah disarankan untuk dapat membatasi waktu dalam menggunakan media sosial terutama pada malam hari agar tidak terjadinya insomnia.

**Kata Kunci :** Durasi Intensitas,*Social Media Addiction*, Insomnia

### PENDAHULUAN

Remaja adalah hal yang selalu menarik perhatian. Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2022 Remaja merupakan fase antara masa kanak-kanak dan dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan emosional, pada masa ini mengalami perkembangan yang sangat pesat sehingga remaja dikelompokkan menjadi 3 tahapan yaitu: Pra remaja (11 atau 12-13 atau 14 tahun), remaja awal (13 atau 14-17 tahun) dan remaja lanjut (17-20 atau 21 tahun) dengan jumlah sekitar 185 dari jumlah penduduk yang ada di dunia atau sekitar 1,2 miliar jiwa (WHO, 2022).

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi semakin maju begitu pula dengan perkembangan media sosial. Media sosial memberikan kemudahan bagi setiap pengguna untuk mengakses informasi lebih cepat dan efisien serta berkomunikasi atau melakukan berbagai hal dengan siapa saja dan dimana saja tanpa batasan waktu dan tempat. Pengguna media sosial mencapai 3,48 miliar orang. Dengan kata lain, 47% dari total populasi dunia yang berjumlah 7,53 miliar orang menggunakan media sosial. Penggunaan internet sebanyak 143,26 juta orang (54,68%) di Indonesia. *Most internet users in Indonesia* berada di pulau Jawa sebanyak (65%). Pengguna internet yang paling banyak di gunakan adalah media sosial (129,2 juta). Di Amerika, *platform* media sosial telah menjadi bagian dari struktur kehidupan. Kebanyakan orang Amerika menggunakan media sosial dan memeriksa akun mereka setiap hari (Siregar, 2021).

Media sosial yang paling banyak digunakan di dunia yaitu Instagram, Whatsapp, Facebook, Youtube, Messenger, Tiktok, Telegram, dan Wechat. Sedangkan media sosial yang paling banyak digunakan di Indonesia yaitu Youtube, Whatsapp, Instagram, Tiktok, Telegram, Facebook, dan Twitter. Pengguna aktif di Indonesia dalam menggunakan media sosial tercatat sebanyak 160 juta orang dan rata-rata menghabiskan sekitar 3 jam 26 menit perharinya untuk bermain media sosial. Pengguna media sosial ini didominasi usia 18-24 tahun (Firdaus, 2023).

Kehidupan masyarakat telah bergeser dari ruang fisik menjadi ruang digital. Era globalisasi dan perkembangan dunia teknologi, informasi dan komunikasi menjadi salah satu penyebab tingginya penggunaan media sosial oleh masyarakat saat ini. Media sosial merupakan aplikasi yang dapat menjadi sarana bagi pengguna terhubung dengan pengguna lainnya melalui internet sehingga memudahkan seseorang untuk bertukar informasi atau sekedar komunikasi. Berdasarkan laporan *Digital Around the World* menemukan bahwa jumlah pengguna media sosial di seluruh dunia mencapai 3.810 miliar orang yang artinya sudah 50% manusia di dunia. Sedangkan pengguna media sosial di Indonesia

terus meningkat tahun 2020 mencapai 160 juta pengguna media sosial dengan peningkatan 8,1% atau sekitar 12 juta pengguna media sosial di dibandingkan dengan tahun sebelumnya yaitu tahun 2019. Waktu lama durasi akses sosial media masyarakat Indonesia termasuk didalamnya remaja cukup tinggi. Rata-rata pengguna media sosial di Indonesia mencapai 3 jam 26 menit perhari (Irawati, 2023).

Durasi penggunaan internet di dunia menghabiskan waktu selama 7 jam 59 menit, dan untuk penggunaan media sosial setiap harinya menghabiskan waktu selama 3 jam 26 menit. Filipina menjadi Negara nomor 1 yang menghabiskan waktu paling banyak di media sosial yaitu 3 jam 59 menit, Kemudian Negara Kolombia menghabiskan waktu di media soaial selama 3 jam 45 menit, Brazil menjadi Negara ke 3 yang menghabiskan waktu dalam penggunaan media sosial dalam waktu 3 jam 31 menit perhari, di posisi ke 4 dan ke 5 ada di Nigeria dengan catatan waktu penguanaannya yaitu 3 jam 30 menit perhari dan Indonesia dengan 3 jam 26 menit perhari (Masdalia, 2023).

Durasi penggunaan media sosial di Indonesia terpendang cukup tinggi perharinya. Pengguna internet mengakses melalui tablet atau PC yaitu 5 jam 6 menit, sedang melalui mobile phone mencapai 3 jam 52 menit per hari. Keunggulan dari penggunaan media sosial pada kalangan remaja yaitu tempat mencari informasi yang bermanfaat, media komunikasi yang mudah, memperluas jaringan pertemanan, tempat berbagi foto, informasi, tempat promosi yang baik dan mudah. Selain dampak positif, media sosial juga memiliki dampak negatif seperti kecanduan sosial media, mengganggu kegiatan belajar remaja, insomnia (gangguan tidur), merusak kemampuan interaksi sosial, timbulnya sikap hedonism dan konsumtif, mengakses pornografi. Karena terlalu lama mengakses media sosial menjadikan remaja ketergantungan dalam media sosial sehingga membuat kualitas tidur menurun. Akibatnya para remaja kesulitan dalam tidur dan membuat waktu tidur mereka berkurang. Rata-rata sebagian besar remaja mengaku tidur kurang dari 7 jam (Fauzan, 2023).

Masalah tidur banyak terjadi pada kalangan remaja. 7.000 remaja di Amerika menemukan bahwa hanya sepertiga yang tidur lebih dari 7 jam setiap malam, jauh dari batas waktu yang disarankan yaitu 7-9 jam. Remaja di Norwegia, prevalensi insomnia ditemukan sebesar 34,2% di kalangan pelajar perempuan dan 22,2% di kalangan pelajar laki-laki. Kualitas tidur yang buruk pada malam hari akan mengakibatkan rasa kantuk pada pagi dan siang hari dapat mengganggu akademik siswa kenerja (Hjetland, 2021).

Insomnia adalah gangguan tidur yang dialami seseorang sehingga menyebabkan kebutuhan tidur tidak terpenuhi. Tanda dan gejala seseorang yang mengalami insomnia adalah kesulitan untuk tertidur lelap sepanjang malam atau tidur jadi mudah terbangun, kesulitan memejamkan mata untuk tidur nyenyak sepanjang malam, tidak pernah merasa puas dengan kualitas tidurnya. Prevalensi insomnia di Indonesia adalah 81,1% pada remaja dengan rata-rata usia 12-15 tahun. Penyebab insomnia pada remaja disebabkan oleh gaya hidup remaja dalam penggunaan media sosial secara berlebihan (Health, 2023).

Fenomena yang peneliti amati pada siswa di SMK Nurul Hikmah, rata-rata dari seluruh siswa mempunyai media sosial dengan wawancara pada beberapa siswa yang dilakukan pada 20 siswa yang dipilih secara random, dan 14 dari 20 siswa yang memiliki kebiasaan menghabiskan waktu untuk online sosial media pada malam hari. Dari 14 siswa tersebut 9 siswa menggunakan media sosial tiktok dan 5 siswa menggunakan media sosial Instagram dengan durasi lebih dari 2 jam setiap malam, sehingga selalu merasa mengantuk ketika di sekolah, dampak yang di timbulkan dari aktifitas yang dilakukan sangat mempengaruhi kesehatan yaitu gangguan tidur yang dikenal dengan insomnia. Melihat permasalahan yang terjadi pada siswa di SMK Nurul Hikmah maka ditinjau lebih lanjut untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh durasi intensitas *media sosial addiction* terhadap kejadian insomnia. Sehingga berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik melakukan penelitian tentang Pengaruh Durasi Intensitas *Sosial Media Addiction* terhadap Kejadian Insomnia Pada Siswa di SMK Nurul Hikmah.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *cross-sectional* yaitu penelitian yang dilakukan untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu waktu (*point of approach*), artinya tiap subjek penelitian hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap variabel independen dan dependen (Nursalam, 2020). Pada penelitian ini peneliti ingin menganalisis Pengaruh Durasi Intensitas *Sosial Media Addiction* Terhadap Kejadian Insomnia.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil Persyaratan Analisis Data

Tabel 4.1 Hasil Uji Normalitas  
*One Sampel Kolmogorov-Smirnov Test*

Variabel	(N)	P-Value
Sosial Media Addiction	162	0,000
Insomnia	162	0.000
Total	162	0,000

Berdasarkan hasil Uji Normalitas data menggunakan Metode *Kolmogrov Smirnov* sesuai syarat sampel >50. Sampel pada penelitian ini sebanyak 162 responden, sehingga cocok menggunakan Uji *Kolmogrov-Smornov*, hasil uji

normalitas *Sosial media addiction* dengan kejadian insomnia didapatkan data nilai signifikansi  $0,00 < 0,05$  dan insomnia  $0,000 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data tidak normal, sehingga dalam menganalisis data menggunakan Uji Non Parametrik yaitu dengan menggunakan Uji *Rank Spearman Correlation* Untuk mengetahui Hubungan antara Pengaruh Durasi Intensitas *Sosial Media Addiction* Terhadap Kejadian Insomnia.

## 2. Hasil Univariat

### a. Hasil Distribusi Frekuensi Berdasarkan Variabel Penggunaan Media Sosial

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi berdasarkan Variabel Penggunaan Media Sosial (n=162)**

Penggunaan Media Sosial	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Aktif	91	56,2
Kurang Aktif	71	43,8
Total	162	100

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil jumlah responden yang aktif dalam menggunakan media sosial yaitu sebanyak 91 responden dengan presentase sebesar (56,2%), yang kurang aktif menggunakan media sosial sebanyak 71 responden dengan presentase sebesar (43,8%).

*Sosial media addiction* merupakan sebuah perilaku berlebihan terhadap sosial media yang menimbulkan berbagai masalah, seperti kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari hingga menarik diri, dan juga bisa menimbulkan gangguan implus dalam diri seseorang. Dengan adanya perilaku tersebut dan kesulitan dalam mengatur dorongan dalam dirinya untuk menggunakan sosial media, seseorang akan fokus pada *smartphone* nya tanpa memperdulikan lingkungan sekitar (Yulianto, 2023).

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan kepuasan diri, yang pada akhirnya memotivasi seseorang untuk mengakses media sosial dengan lebih kuat. Penggunaan media sosial dengan durasi yang tinggi setiap hari akan mempengaruhi hormon melatonin, yang menyebabkan kualitas tidur tidak memuaskan. Melatonin adalah hormon yang dibentuk oleh kelenjar pineal dan retina, yang bertanggung jawab untuk menginduksi tidur dan memulihkan energi fisik selama tidur. Produksi hormon melatonin dapat dirangsang oleh kegelapan dan keheningan, dan dihambat oleh silau dan medan elektromagnetik. Melatonin di dalam tubuh tergantung pada jumlah cahaya yang diterima mata, banyak cahaya yang akan memperlambat produksi hormon melatonin, sedangkan kekurangan cahaya akan dengan cepat meningkatkan jumlah melatonin yang menyebabkan kantuk (Liadfray, 2022).

*Sosial media addiction* adalah suatu gangguan sikap pada pemakaian media sosial secara berlebihan, serta menuju pada kecenderungan untuk terus menerus menggunakan media sosial, serta banyak menghabiskan waktu di media sosial yang merusak aspek penting dalam kehidupan (Shalahuddin, 2023).

*Sosial media addiction* pada remaja terjadi akibat adanya keterikatan pengguna terhadap aktivitas yang dilakukan di media sosial secara terus menerus. Remaja merupakan kelompok umur yang paling rentan mengalami kecanduan media sosial (Susilawati, 2023).

Media sosial memberikan banyak dampak positif bagi masyarakat, namun banyak juga dampak negatif dari media sosial. Salah satunya yaitu menyebabkan kecanduan sehingga dapat mengubah cara berpikir dan perilaku seseorang. Kecanduan merupakan suatu ketergantungan secara terus-menerus dalam sebuah aktivitas meskipun hal tersebut menyebabkan konsekuensi negatif. Salah satu konsekuensi negatif dari penggunaan media sosial yaitu dapat menyebabkan kualitas tidur yang memburuk (Firdaus, 2023).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Renaldo Fernando, 2020) pada 93 responden dengan menggunakan kuesioner menunjukan bahwa sebagian besar responden menggunakan media sosial > 5 jam yaitu 60 responden (64,5%).

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa remaja sering kali mengakses media sosial dengan durasi yang cukup lama tanpa batas waktu terutama pada malam hari, hal ini dapat berdampak pada kesehatan, juga dapat memiliki kualitas tidur yang buruk sehingga menyebabkan terjadinya insomnia.

### b. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Insomnia

**Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi berdasarkan Insomnia**

Insomnia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tidak Insomnia	22	13.6
Insomnia Ringan	55	34.0
Insomnia Berat	72	44.4
Insomnia Sangat Berat	13	8.0
Total	162	100

Berdasarkan tabel diatas didapatkan jumlah responden tidak insomnia sebanyak 22 responden dengan presentase sebesar (13,6%), yang mengalami insomnia ringan sebanyak 55 responden dengan presentase sebesar

(34,0%), yang mengalami insomnia berat sebanyak 72 responden dengan presentase sebesar (44,4%), yang mengalami insomnia sangat berat sebanyak 13 responden dengan presentase sebesar (8,0%).

Insomnia merupakan keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan dalam memulai dan mempertahankan tidur. Salah satu dari faktor yang menyebabkan kualitas tidur yang kurang disebabkan karena kebiasaan menggunakan gadget dengan menghabiskan waktu untuk *online sosial media* termasuk pada malam hari. Penggunaan gadget dengan sering mengakses media sosial dapat menimbulkan pengaruh positif dan negatif bagi kesehatan, salah satu dampak negatifnya yaitu gangguan tidur yang di sebut dengan insomnia (Dwi Tamara, 2022).

Insomnia atau gangguan tidur menjadi salah satu dampak negatif dari penggunaan media sosial secara berlebihan. Insomnia merupakan keadaan dimana seseorang kesulitan memulai dan mempertahankan tidur. Salah satu dari faktor yang menyebabkan kualitas tidur yang kurang disebabkan karena kebiasaan menggunakan gadget dengan menghabiskan waktu untuk *online sosial media* terutama pada malam hari (Woran, 2021).

Berdasarkan hasil studi *literature review* yang didapatkan dari 10 artikel ditemukan penyebab insomnia pada remaja adalah penggunaan media sosial dengan durasi yang melampaui batas atau durasi yang lama (Permatasari, 2023).

(Ridha Hidayat, 2020) Didapatkan hasil penelitian dengan menggunakan kuesioner kepada 60 responden, sebagian besar responden mengalami insomnia berat sebanyak 33 responden dengan presentase sebesar (35,3%). Hal ini dapat disebabkan oleh faktor yang dapat menyebabkan terjadinya insomnia, salah satunya yaitu menggunakan *handphone* dengan durasi lebih dari 2 jam sebelum tidur.

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa remaja yang menggunakan media sosial dalam rentang waktu yang berlebihan akan berpengaruh pada kejadian insomnia yang dialami, dimana mereka akan lebih berfokus dengan media sosialnya dan akan mengorbankan waktu tidurnya.

### 3. Hasil Bivariat

**Tabel 4.4 Pengaruh Durasi Intensitas Sosial Media Addiction Terhadap Kejadian Insomnia**

		Media Sosial	insomnia
<i>Spearman's rho</i>	Media Sosial	<i>Correlation Coefficient</i>	1.000
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.260**
		N	162
Insomnia		<i>Correlation Coefficient</i>	.260**
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	1.000
		N	.001
		N	162

Berdasarkan hasil Analisa dengan menggunakan Uji *rank spearman correlation* menunjukkan jumlah sampel sebanyak 162. Tingginya korelasi ditunjukkan oleh angka 0,260. Besar korelasi yang terjadi antara kedua variabel adalah 0,260. Sedangkan *sig.(2-tailed)* adalah 0,001 masih lebih kecil dari nilai kemaknaan  $\alpha = 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya terdapat hubungan antara pengaruh durasi intensitas *sosial media addiction* dengan kejadian insomnia. Nilai *Correlation Coefficient* sebesar 0,260 yang menunjukkan keeratan hubungan antara pengaruh durasi intensitas *sosial media addiction* dengan insomnia adalah cukup kuat  $0,1 < r < 0,5$  bersifat positif dengan nilai 0,260. Hal ini diartikan bahwa hubungan kedua variabel terarah.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan (Syamsoedin, 2019) mengenai durasi penggunaan media sosial dan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado, pada penelitian ini hasil *uji statistik* didapatkan  $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ . Dengan sebagian besar responden yang pernah menggunakan media sosial 96,25% dan 71,0% mengalami insomnia.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Fernando, 2020) mengenai hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan universitas pahlawan tuanku tambulasi tahun 2020 di dapatkan hasil *uji statistik* diperoleh nilai *p value* = 0,002 ( $p < 0,05$ ), dengan derajat kemaknaan ( $\alpha = 0,05$ ), ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara lamanya penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan universitas pahlawan tuanku tambulasi tahun 2020.

Dari hasil penelitian (Irawati, 2023) mengenai Pengaruh Durasi Penggunaan Sosial Media Terhadap Kejadian Insomnia Mahasiswa didapatkan hasil *uji statistik* diperoleh nilai (*p-value* = 0,00 < 0,05, dengan nilai  $r = 0,739$ ) menunjukkan ada pengaruh yang kuat dengan arah positif dan signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa.

Maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan terutama di malam hari itu dapat menimbulkan dampak negatif pada kesehatan, yaitu akan memiliki kualitas tidur yang buruk atau disebut juga dengan insomnia.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dari pengujian hipotesis mengenai hubungan antara pengaruh durasi intensitas *social media addiction* terhadap kejadian insomnia maka dapat disimpulkan Mayoritas responden dalam penelitian ini sebagian besar berusia 18 tahun sebanyak 55 responden (34,0%) dan mayoritas responden dalam penelitian ini sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 83 responden (51,2%) dan mayoritas responden dalam penelitian ini sebagian besar kelas 10 sebanyak 66 responden (40,7%). Sebagian besar responden dalam penelitian ini yang aktif dalam menggunakan media sosial sebanyak 91 responden (56,2%) dan sebagian besar responden dalam penelitian ini mengalami insomnia berat sebanyak 79 responden (48,8%) dan terdapat hubungan yang signifikan antara pengaruh durasi intensitas *social media addiction* terhadap kejadian insomnia dengan p-value sebesar 0,001 menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengaruh durasi *intensitas social media addiction* terhadap kejadian insomnia.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, F. N. R. (2021). Konsep Diri pada Masa Remaja Akhir dalam Kematangan Karir Siswa. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling,"* 5(1), 46–62. <https://doi.org/10.21043/konseling.v5i1.9746>
- Fauzan, A., & Supratman, S. (2023). Gambaran Kejadian Insomnia pada Remaja Usia 12-16 Tahun yang Kecanduan Gadget. *Malahayati Nursing Journal,* 5(11), 3752–3767. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i11.9867>
- Firdaus, N., Sunarko, Sugiarto, A., & Suharsono. (2023). Hubungan Hubungan Kecanduan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Magelang Poltekkes Kemenkes Semarang. *Jurnal Psimawa,* 6(1). <https://doi.org/10.36761/jp.v6i1.2992>
- Health, M., Journal, S., & Issn, E.-. (2023). *HUBUNGAN PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA.* 3, 1670–1682.
- Hjetland, G. J., Skogen, J. C., Hysing, M., & Sivertsen, B. (2021). The Association Between Self-Reported Screen Time, Social Media Addiction, and Sleep Among Norwegian University Students. *Frontiers in Public Health,* 9(December), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.794307>
- Irawati, I., Kistan, K., & Basri, M. (2023). The Effect of the Duration of Social Media Use on the Incidence of Student Insomnia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada,* 12(1), 176–182. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.942>
- Masdalia, L., Nengsi, S. nengsi, & Sukmawati, S. (2023). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar. *Journal Peqguruang: Conference Series,* 5(1), 425. <https://doi.org/10.35329/jp.v5i1.2551>
- Shalahuddin, I., Wia, A., & Hernawaty, T. (2023). Kecanduan Media Sosial pada Remaja Akibat Pandemi Covid-19: Scoping Review. *Malahayati Nursing Journal,* 5(6), 1713–1733. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i6.8695>
- Siregar, D., Adellia, A., Harefa, A. H., Oriza, Y., Siregar, D., & Hutasoit, E. (2021). the Excessive Use of Social Media and Its Relationship To Insomnia Among Nursing Students. *International Journal of Nursing and Midwifery Science (Ijnms),* 5(2), 102–108. <https://doi.org/10.29082/ijnms/2021/vol5/iss2/352>
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education,* 8(3), 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- Susilawati, N., Fashan, F., & Rahmani, S. (2023). Pengaruh Kecanduan Media Sosial pada Remaja di Kota Banda Aceh. *Jurnal Sosiologi USK (Media Pemikiran & Aplikasi),* 17(1), 161–171. <https://doi.org/10.24815/jsu.v17i1.32798>
- Yulianto, A., Jayanti, I., Rahman, N., & Bahagianti Sajidah, A. H. (2023). Gambaran Smartphone Addiction pada Remaja di Tangerang Selatan. *Jurnal*