

Original Article

Hubungan Ketergantungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan STIKIM Jakarta

Shintia¹, Ahmad Rizal², Siti Kamilah³

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju
Lenteng Agung – Jakarta Selatan

Email corespondent: sintiaok32@gmail.com

Editor: Wawan Kurniawan

Diterima: 30/05/2022

Direview: 18/06/2022

Publish: 29/06/2022

Available Article: (doi)

Hak Cipta:

©2022 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah Lisensi Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 Internasional.

Abstract

Latar Belakang: Keberadaan media sosial seakan menjadi kebutuhan utama bagi setiap orang. di Indonesia pengguna media sosial aktif mobile mencapai 130 juta jiwa dari populasi dan diperkirakan akan terus terjadi peningkatan pada tahun berikutnya. Perkembangan teknologi dan informasi memberikan dampak bagi mahasiswa khususnya penggunaan media sosial. Banyak mahasiswa aktif di berbagai media sosial untuk menjalin komunikasi dan keakraban dengan orang-orang disekitarnya. Penggunaan media sosial juga dapat menyebabkan ketergantungan yang berdampak buruk seperti kebutuhan tidur yang kurang terpenuhi sehingga menyebabkan penurunan kualitas tidur.

Tujuan: untuk mengetahui hubungan ketergantungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur.

Metode: Jenis penelitian korelasi dengan pendekatan *cross-sectional study*. Dengan sampel sebanyak 131 mahasiswa/i keperawatan reguler angkatan 2018-2019 diambil menggunakan *non probability sampling* dengan teknik *quota sampling*. pengambilan data menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan kuesioner *Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)* menggunakan uji validitas dan uji reliabilitas dan dianalisis menggunakan *Chi-square*.

Hasil: Uji statistik menggunakan *Chi-Square test* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ atau 95%. Hasil riset ditemui nilai $p = 0,002 < \alpha = 0,05$.

Kesimpulan: Terdapat hubungan signifikan antara ketergantungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur

Kata Kunci: kualitas tidur, mahasiswa, media sosial

Pendahuluan

Di era perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan informasi yang semakin pesat pada saat ini, masyarakat tidak dapat dipisahkan dari penggunaan internet dan perkembangan media sosial. Media sosial adalah medium di internet yang memungkinkan pengguna merepresentasikan dirinya maupun berinteraksi, bekerja sama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain dan membentuk ikatan sosial secara virtual.¹

Menurut laporan terbaru dari *We Are Sosial and Hootsuite* pada bulan Januari 2019 lebih dari 3,5 miliar manusia di bumi menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-harinya. Artinya 45% dari populasi manusia adalah pengguna aktif media sosial dan 2019 terjadi peningkatan sebesar 9% dari pada tahun lalu yaitu tahun 2018 sebesar 3,5 miliar dan di perkirakan akan terus bertambah setiap tahunnya.¹ Berdasarkan hasil riset *Wearesosial Hootsuite* yang dirilis Januari 2019 pengguna media sosial aktif di Indonesia mencapai 150 juta atau sebesar 56% dari jumlah populasi manusia. Jumlah tersebut mengalami kenaikan 20% dari survey dan tahun sebelumnya. Sedangkan pengguna media sosial mobile mencapai 130 juta atau sekitar 48% dari populasi dan di perkirakan akan terus terjadi peningkatan pada tahun berikutnya.¹

Seseorang yang mengalami ketergantungan media sosial adalah seseorang yang memiliki kecenderungan yang kuat dalam melakukan aktivitas-aktivitas pada penggunaan media sosial dan membatasi aktivitas sosialnya dalam dunia nyata.² Pengguna media sosial yang memiliki intensitas pengguna yang tinggi adalah seseorang dengan tingkat pendidikan tinggi, artinya semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin tinggi juga intensitas kegiatan mereka dalam mengakses dan menggunakan media sosial. Mahasiswa menjadi lebih rentan terhadap ketergantungan pada media sosial. Kesibukan dan aktivitas mahasiswa dalam penggunaan media sosial biasanya membuat mereka menjadi ketergantungan pada internet dan media sosial.²

Mahasiswa telah diidentifikasi sebagai populasi yang beresiko tinggi mengalami masalah tidur dan ngantuk di siang hari. Mahasiswa dilaporkan memiliki prevalensi yang tinggi terhadap gangguan tidur atau kualitas tidur yang buruk. Kelompok mahasiswa yang paling beresiko mengalami gangguan tidur adalah mahasiswa keperawatan.³ Kebanyakan mahasiswa sekarang cenderung mengabdikan waktunya untuk online di media sosial termasuk pada malam hari. Hal ini tidak menutup kemungkinan akan mengganggu kualitas serta pola tidur, sehingga dapat mengakibatkan kualitas tidur menjadi buruk, sebagaimana yang seharusnya tidur dengan nyaman tanpa ada beban pikiran.¹ Faktanya, saat akan mulai tidur mereka akan tetap menghiraukan pemberitahuan dari ponsel ataupun tetap menggunakan media sosial dalam waktu lama sehingga berdampak pada kualitas tidur.⁴

Berdasarkan data di Indonesia prevalensi kualitas tidur yang buruk pada remaja akhir dan dewasa muda kurang terpenuhi (<7 jam setiap malamnya) adalah sebesar 73,4%.⁵ Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif, diantaranya adalah membuat kecanduan dan mengganggu tidur. Ketergantungan penggunaan media sosial dapat menyebabkan memburuknya kualitas tidur mahasiswa. Mahasiswa cenderung terlibat dalam pesan teks dan merasa cemas ketika tidak menerima balasan dari teman-teman mereka, bahkan pada malam hari ketika mereka seharusnya tidur.³

Kualitas tidur yang buruk karena munculnya berbagai jenis media sosial yang membuat seseorang cenderung untuk tidur larut malam.⁶ Gangguan pola tidur inilah yang membuat

seseorang sering memperlihatkan perasaan lesu, gelisah, lelah, menguap atau mengantuk, menurunnya sistem imun, kesulitan konsentrasi saat belajar atau beraktivitas, cepat marah, mudah tersinggung, agresif, stres, depresi, mengancam keselamatan diri sendiri atau orang lain dan menghambat kerja otak dalam mempelajari informasi yang baru.⁷

Kualitas tidur merefleksikan kepuasan seseorang terhadap tidur. Hal tersebut dapat mempengaruhi berbagai aspek yaitu perasaan lelah, mudah terangsang, gelisah, lesu, apatis, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering mengantuk. Kualitas tidur merupakan suatu fenomena yang dapat melibatkan beberapa dimensi. Kualitas tidur ditentukan oleh bagaimana seseorang mempersiapkan pola tidurnya, seperti kedalaman tidur, kemampuan tinggal tidur, dan kemudahan untuk tertidur tanpa bantuan medis. Kualitas tidur dapat memperbaiki status kesehatan.⁸ Tanda-tanda seseorang dengan kualitas tidur yang baik yaitu tenang saat tidur, segar saat bangun dan semangat untuk melakukan aktivitas.¹ Jumlah waktu tidur pada orang dewasa 18-40 tahun yaitu 7-9 jam per hari.⁹

Kualitas tidur terdiri dari beberapa aspek yaitu lama tidur, waktu yang diperlukan untuk dapat tertidur, frekuensi terbangun, dan beberapa aspek subjektif seperti kedalaman dan kepuasan tidur.⁸ Pola tidur yang baik meliputi durasi tidur yang sesuai dengan kebutuhan berdasarkan umur, tidur nyenyak tidak terbangun karena suatu hal di sela-sela waktu tidur. Sedangkan pola tidur yang buruk meliputi durasi tidur yang kurang dari kebutuhan berdasarkan umur, tidur terlalu larut malam dan bangun terlalu cepat, tidur tidak nyenyak sering terbangun karena suatu hal.¹⁰

Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk karena munculnya berbagai jenis media sosial dengan penggunaan yang berlebihan yang dapat membangkitkan kesenangan terhadap penggunaannya sehingga menimbulkan perubahan mood, mendominasi pikiran, perasaan dan tingkah laku yang dipengaruhi media sosial, jumlah waktu penggunaan media sosial bertambah, menjadikan penggunaan media sosial sebagai aktivitas terpenting dalam kehidupannya, menggunakan media sosial lebih sering, perasaan tidak menyenangkan ketika penggunaan media sosial tiba-tiba berkurang atau dihentikan dan konflik yang terjadi antara pengguna media sosial. membuat seseorang cenderung untuk tidur larut malam.⁵

Beberapa mahasiswa memiliki tanda-tanda terkait kualitas tidur buruk yang dialami meliputi saat bangun tidur dipagi hari tubuh tidak terasa segar, mata terlihat cekung, sering mengantuk, sulit berkonsentrasi saat belajar atau beraktivitas, lesu, gelisah, lelah, saat bangun tidur kepala terasa sedikit pusing, malas gerak, tidur tidak pulas, mood menjadi buruk, dan merasa sangat kurang waktu istirahatnya. Dari latarbelakang diatas maka peneliti bertujuan untuk mengetahui hubungan ketergantungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian ini menggunakan *korelasi* dengan pendekatan *cross sectional study*. Dengan jumlah populasi 194 responden, dimana sampel sebanyak 131 mahasiswa/i keperawatan reguler angkatan 2018-2019 diambil menggunakan *non probability sampling* dengan teknik *quota sampling*. Pengambilan data menggunakan *google formulir* dengan kuesioner yang terdiri dari 18 item kuesioner BSMAS dan 9 item kuesioner PSQI. Analisis data menggunakan *Chi-square*. Penelitian ini sudah lolos uji etik pada komisi uji etik stikim dengan nomor 2536/Sket/Ka-Dept/RE/STIKIM/XI/2021. Uji validitas pada kuesioner *Bergen*

Social Media Addiction Scale dalam penelitian ini dilakukan di Institut Kesehatan Dan Teknologi Jakarta dengan total responden sebanyak 20 orang, didapatkan hasil 18 pernyataan dari 18 pernyataan dikatakan valid karna r hitung lebih besar dari pada r tabel. Untuk Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* tidak dilakukan uji valditas karena kuesioner dinyatakan baku.

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Ketergantungan Penggunaan Media Sosial dan Kualitas Tidur

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Pengguna Media Sosial		
Normal	29	22,1
Kecanduan	102	77,9
Kualitas Tidur		
Kualitas Tidur Baik	47	35,9
Kualitas Tidur Buruk	84	64,1

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa/i keperawatan reguler STIKIM Jakarta angkatan 2018-2019 memiliki kebiasaan penggunaan media sosial yang berlebihan sebanyak 102 orang (77,9%), sedangkan penggunaan media sosial yang normal sebanyak 29 orang (22,1%). Sebagian besar mahasiswa/i keperawatan reguler STIKIM Jakarta angkatan 2018-2019 memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 84 orang (64,1%) dan yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 47 orang (35,9%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur

Media Sosial	Kualitas Tidur				Total		OR (95% CI)	P-Value
	Baik		Buruk		N	%		
	N	%	N	%				
Normal	18	62,1	11	37,9	29	100,0	4,119	0,002
Kecanduan	29	28,4	73	71,6	102	100,0	(1,735-	
Total	47	35,9	84	64,1	131	100,0	9,780)	

Berdasarkan tabel 2 yaitu mengenai analisis hubungan ketergantungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur yang dianalisis menggunakan uji *Chi-square* diketahui responden penggunaan media sosial yang normal dengan kualitas tidur baik sebanyak 18 responden (62,1%), sedangkan responden yang memiliki kualitas tidur buruk dengan Kecanduan penggunaan media sosial sebanyak 73 responden (71,6%). Berdasarkan analisis uji *Chi-square* dikatakan ada hubungan jika *P-value* < 0,05 dan diperoleh hasil nilai *P-value* = 0,002 < 0,05, maka H_0 diterima, sehingga dapat diartikan bahwa ada hubungan antara ketergantungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur.

Pembahasan

Gambaran Penggunaan Media Sosial

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa/i keperawatan reguler STIKIM Jakarta angkatan 2018-2019 memiliki kecanduan penggunaan media sosial sebanyak 102 orang (77,9%), sedangkan penggunaan media sosial yang normal sebanyak 29 orang (22,1%).

Keberadaan media sosial saat ini seakan menjadi kebutuhan utama setiap orang. Menurut Young, bahwa seseorang yang mengalami ketergantungan media sosial adalah

seseorang yang memiliki kecenderungan yang kuat dalam melakukan aktivitas-aktivitas pada penggunaan media sosial dan membatasi aktivitas sosialnya dalam dunia nyata.² Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Choi et al, bahwa hal ini dapat terjadi dikarenakan aktivitas berinternet, seperti chatting, blogging, ataupun menggunakan sistem messenger lebih mudah melalui *smartphone* karena penggunaannya yang jauh lebih mudah.¹¹

Sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki kebiasaan dalam penggunaan media sosial yang berlebihan. Hal ini disebabkan karena faktor yang mempengaruhi perilaku tersebut yaitu pemakaian media sosial yang sangat menarik dari aktivitas yang dikerjakan mahasiswa/i di media sosial seperti membuka instagram, facebook, whatsapp, twitter, tiktok, dan lain-lain, seringkali tidak memiliki titik akhir dan membuat mahasiswa/i kesulitan untuk menghentikan tindakan tersebut bahkan ketika diwaktu tidur. Selain itu banyaknya jumlah media sosial yang dimiliki seseorang dapat mempengaruhi lamanya aktivitas dalam penggunaan media sosial. Hadirnya beraneka macam media sosial dan berbagai macam fungsi dari aplikasi tersebut yang saat ini tidak hanya digunakan sebagai fungsi komunikasi tetapi dapat juga membuat setiap orang tertarik untuk mencoba fungsi lain dari aplikasi yang ada sehingga menyebabkan penggunaan media sosial lupa waktu.

Gambaran Kualitas Tidur

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa/i keperawatan reguler STIKIM Jakarta angkatan 2018-2019 memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 84 orang (64,1%) dan yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 47 orang (35,9%).

Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Woods & Scott, bahwa salah satu hal yang mempengaruhi kualitas tidur adalah media sosial, dimana pemakaian media sosial dapat terus meningkat setiap harinya karena penggunaan media sosial yang terus menerus dan meningkatnya keterjagaan setiap malam (terbangun beberapa kali) yang tentunya dapat mengakibatkan masalah tidur.⁴

Senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh King, bahwa 70% dari orang dewasa tidak mendapat tidur yang cukup di malam hari akibat penggunaan media sosial yang membuat mereka menunda jam tidur dan membangunkan mereka ditengah tidur sehingga membutuhkan waktu lebih lama dapat tidur kembali.¹²

Saat mahasiswa/i menggunakan media sosial di malam hari pada waktu tidur dapat mempengaruhi kualitas tidurnya sehingga membuat mahasiswa/i menunda waktu tidur dan sulit untuk memulai tidur di malam hari. Beberapa mahasiswa/i yang kesulitan tidur di malam hari membuat mereka berbaring lebih lama tanpa tertidur dan menggunakan media sosial sambil berusaha agar dapat tertidur, sedangkan mahasiswa/i yang tidak menggunakan media sosial di malam hari sebelum tidur lebih mudah beristirahat di malam hari sehingga lebih cepat untuk tidur.

Masalah mahasiswa/i dalam hal kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur sangatlah penting untuk diperhatikan, namun kenyataannya mahasiswa/i lebih memilih tidur larut malam dan harus bangun pagi hari karena kewajibannya sebagai seorang pelajar, anak dan pekerja, padahal seharusnya kebutuhan tidur mereka menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia kebutuhan tidur pada usia 18-40 tahun rata-rata membutuhkan tidur 7-8 jam setiap harinya¹³. Tetapi dari hasil kuesioner yang peneliti dapatkan, diketahui bahwa rata-rata subjek tidur setiap harinya berkisar tidak lebih dari 8 jam. Bahkan ada beberapa subjek yang tidur

hanya sekitar 4-5 jam setiap harinya. Penurunan kualitas tidur dapat menyebabkan rasa lelah, mudah tersinggung, kehitaman di sekitar mata, perhatian terpecah-pecah, menguap atau mengantuk disiang hari dan mengancam keselamatan diri sendiri atau orang lain.

Hubungan Ketergantungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa setelah dilakukan uji *Chi-square* di dapatkan *p-value* = 0,002 yang berarti H_a diterima, karena nilai *p-value* < 0,05. Sehingga dapat dikatakan ada hubungan antara ketergantungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Suib & Aryani Puji Pratiwi dengan judul “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas X di Smk Muhammadiyah 1 Yogyakarta”. Kesimpulan penelitian menunjukkan nilai korelasi *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$ artinya H_a diterima. Serta koefisien korelasi pada penelitian tersebut sebesar 0,448, hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada siswa kelas X di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta.¹⁴

Berdasarkan hasil diatas dapat dipahami bahwa korelasinya berkategori sedang dan bersifat positif yang berarti bahwa hubungan antara variabel intensitas penggunaan media sosial dengan variabel kualitas tidur merupakan hubungan searah, artinya semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin buruk kualitas tidur pada siswa kelas X di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta, demikian juga sebaliknya, apabila semakin rendah intensitas penggunaan media sosial maka semakin baik kualitas tidur pada siswa kelas X di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta.¹⁴

Menurut Papalia Diane E & Feldman Ruth Duskin, kurang tidur diantara dewasa muda menjadi sebuah epidemi. Rata-rata 40% orang dewasa muda dalam sebuah studi dari 28 negara berkembang dilaporkan mengalami mengantuk di pagi hari setidaknya sekali seminggu dan sebanyak 22% mereka mengatakan mengantuk disepanjang hari.

Individu sekarang ini dapat mengalami gangguan saat tidur, seperti kurangnya waktu tidur bisa saja terjadi karena mereka lebih suka memainkan media sosial melalui handphone, televisi dan komputer yang memberikan radiasi cahaya yang lebih terang saat penggunaannya. Menurut Potter and Perry, irama sirkadian sangat peka terhadap cahaya. Itulah sebabnya pada sore hari, saat cahaya mulai redup, tubuh kita secara otomatis mulai mempersiapkan diri untuk tidur. Tubuh akan meningkatkan kadar melatonin dalam darah. Selain itu, tubuh juga mengatur agar kadar hormon melatonin tetap tinggi sepanjang malam. Hormon melatonin (hormon yang membantu siklus tidur) sangat berperan dalam tidur dan kualitas tidur. Cahaya yang ada pada saat kita akan tidur akan menghambat dan menurunkan produksi melatonin di dalam darah. Secara tidak langsung, cahaya dapat menghambat mekanisme irama sirkadian (jam biologis tidur). Itulah sebabnya gangguan tidur muncul di saat adanya cahaya maka kerja irama sirkadian tidak stabil. Sehingga tubuh dipaksa mengabaikan perintah tidur dan dipaksa untuk terus beraktivitas hingga larut malam. Dampaknya dari efek cahaya yang ditimbulkan dari penggunaan media sosial ini bisa memberikan masalah pada para mahasiswa/i keperawatan.¹⁵

Masalah yang terjadi pada mahasiswa/i keperawatan adalah kelelahan akibat aktivitas yang berlebihan dirumah maupun diluar rumah dan stress sehingga menimbulkan kesulitan untuk tidur. Kegiatan ini akan beresiko pada mahasiswa/i yang menunda waktu tidurnya berkurang dan akan merasa lelah pada keesokan harinya. Upaya dalam mencapai kualitas tidur

baik yang paling mudah adalah dengan mengurangi penggunaan media sosial untuk kegiatan yang kurang bermanfaat dan dapat menyita waktu lama seperti membuka berbagai macam aplikasi media sosial, bermain game, mendengarkan musik dan lain-lain.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai hubungan ketergantungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur, dapat disimpulkan terdapat hubungan antara ketergantungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur.

Konflik kepentingan

Peneliti menyatakan bahwa pada penelitian ini tidak ada konflik kepentingan baik secara individu maupun organisasi.

Ucapan Terimakasih

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang terlibat pada penelitian ini, terutama kepada responden penelitian.

Pendanaan

Sumber pendanaan diperoleh dari penulis.

References

1. Amir H, Astuti W, Ningsih SR, Hairil Akbar. Hubungan Tren Penggunaan Media Sosial dengan Perubahan Self-Esteem dan Kualitas Tidur Remaja di SMAN 2 Kotamobagu. *Heal Papua J Keperawatan dan Kesehat.* 2021;4(1):193–200.
2. Azka F, Firdaus DF, Kurniadewi E. Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa. *Psychopathic J Ilm Psikol.* 2018;5(2):201–10.
3. Firmansyah MF, Rante SDT, Hutasoit RM. Hubungan Kecanduan Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Tahun 2019. *Cendana Med J.* 2019;18(3):535–43.
4. Woran K, Kundre RM, Pondaag FA, Program M, Ilmu S, Kedokteran F, et al. Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *J Keperawatan.* 2021;8(2):1–10.
5. Keswara UR, Syuhada N, Wahyudi WT. Perilaku Penggunaan Gadget dengan kualitas Tidur pada Remaja. *Holistik J Kesehat.* 2019;13(3):233–9.
6. Herma Fathun Ainida, Dhian Ririn Lestari IR, Program. 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.* 2015;3(1):47–53.
7. Nafiah N, Kustiningsih. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja Kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta. *Univ Aisyiah Yogyakarta [Internet].* 2018;1–13. Available from: http://digilib.unisayogya.ac.id/4392/1/naspub_fix.pdf-min.pdf
8. Kristanti A, Lestari NE. Dongeng Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Yang Mengalami Hospitalisasi. *J Ilm Ilmu Keperawatan Indones.* 2018;8(03):468–71.
9. Widia C, Hidayatullah S, Robby A. Gambaran Pemenuhan Kebutuhan Tidur Mahasiswa Pengguna Vape. *J BTH Nurs.* 2021;1(1):9–14.
10. Ludyaningrum RM. Perilaku Berkendara dan Jarak Tempuh dengan Kejadian Ispa pada Mahasiswa Universitas Airlangga Surabaya Driving Behavior and Mileage with the Incidence of Uri on Students at Universitas Airlangga Surabaya. *J Berk Epidemiol.* 2016;4(3):384–95.
11. Rustam M. Penggunaan dan konten internet. *J Stud Komun Asi dan Media.* 2015;Vol. 19 No:195–208.
12. Di K, Negeri SMA, Dan K, Terhadap D. Pengaruh Pandemi Covid-19 terhadap Populasi Manusia. 2015;2:136–53.
13. Sutrisno R, Faisal F, Huda F. Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Cahaya Lampu saat Tidur. *J Sist Kesehat.* 2017;3(2):73–9.
14. Pada T, Kelas S, Smk XDI, Yogyakarta M. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan

- Kualitas Tidur pada Siswa Kelas x di Smk Muhammadiyah 1 Yogyakarta. J Med Utama. 2020;01(04):174–89.
15. Ambarwati R. Tidur Irama Sirkadian dan Metabolisme Tubuh. J Keperawatan [Internet]. 2017;X(1):42–6. Available from: <http://www.litbang.kemkes.go.id:8080/handle/123456789/33428>