Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMP Negeri 1 Abiansemal

Ni Wayan Tisna Ayu Lestari[1] , Desak Made Ari Dwi Jayanti[2], AA Istri Dalem Hana Yundari[3]
Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika Bali
e-mail: tisnaayulestari03@gmail.com

ABSTRAK

Penggunaan media sosial yang tinggi pada remaja diduga berperan dalam menurunkan kualitas tidur. Perubahan ritme sirkadian pada masa remaja menyebabkan kecenderungan tidur lebih larut, yang semakin diperburuk oleh aktivitas media sosial pada malam hari. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 1 Abiansemal. Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan cross sectional. Sampel dipilih menggunakan teknik probability sampling. Penggunaan media sosial diukur menggunakan kuesioner intensitas penggunaan media sosial, sedangkan kualitas tidur diukur menggunakan Pittsburgh *Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman Rho*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dan kualitas tidur yang buruk. Uji Spearman Rho menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur ($p < 0,05$) dengan arah hubungan negatif. Peningkatan penggunaan media sosial berhubungan dengan durasi tidur yang lebih pendek, latensi tidur yang lebih lama, dan meningkatnya gangguan tidur malam. Kesimpulannya, penggunaan media sosial berhubungan signifikan dengan penurunan kualitas tidur pada remaja.

Kata kunci : *kesehatan remaja;kualitas tidur;media sosial;PSQI;remaja.*

ABSTRACT

High social media use among adolescents is associated with declining sleep quality. Biological changes in adolescents' circadian rhythms predispose them to later bedtimes, which may be further disrupted by nighttime social media activity. This study aimed to examine the relationship between social media use and sleep quality among adolescents at SMP Negeri 1 Abiansemal. This study used a correlational analytic design with a cross-sectional approach. Samples were selected using probability sampling techniques. Social media use was assessed using a social media usage questionnaire, while sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data were analyzed using the Spearman Rho correlation test. The results showed that most respondents had high social media use and poor sleep quality. Statistical analysis indicated a significant negative correlation between social media use and sleep quality ($p < 0.05$). Increased social media use was associated with shorter sleep duration, longer sleep latency, and more frequent nighttime sleep disturbances. In conclusion, social media use is significantly associated with poorer sleep quality among adolescents.

Keywords **:** *adolescents;adolescents health;PSQI;sleep quality;social media.*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan periode perkembangan psikologis dimana individu mulai menemukan jati dirinya. Masa remaja sendiri dapat dibagi menjadi tiga fase: remaja awal (12–15 tahun), remaja pertengahan (15–18 tahun), dan remaja akhir (18–21 tahun) (Subekti et al., 2020). Secara biologis, masa remaja ditandai oleh percepatan pertumbuhan tinggi dan berat badan, perubahan proporsi tubuh, serta mulai berfungsinya organ reproduksi akibat aktivasi hormon-hormon pubertas. Selain perubahan biologis, remaja juga menghadapi perubahan fisiologis dalam pola tidur. Ritme sirkadian remaja cenderung mengalami "*delayed sleep phase*" yang membuat mereka tidur lebih malam dibandingkan anak-anak, sementara kebutuhan tidur tetap tinggi, yaitu 8–10 jam per malam. Ketidaksesuaian antara kebutuhan tidur dengan kebiasaan tidur yang tertunda sering kali mengakibatkan insomnia atau gangguang tidur (Syahputra & Rifandi, 2021).

Berdasarkan laporan dari *World Heath Organization* (WHO) tercatat 16,6% populasi dunia memiliki kualitas tidur yang buruk. Sebuah studi di Amerika Serikat ditemukan sekitar 70% siswa remaja mengalami kurang tidur, dan sekitar 40% tidur hanya 6 jam atau kurang per malam (Wheaton et al., 2018). Kondisi kurang tidur ini tidak hanya berdampak pada penurunan konsentrasi dan prestasi akademik, tetapi juga berpotensi berkembang menjadi gangguan tidur kronis seperti insomnia. Hasil survei nasional di Amerika Serikat mengungkapkan bahwa sekitar 16,8% populasi dewasa mengalami gangguan insomnia, dan prevalensi di kalangan remaja menunjukkan angka yang lebih tinggi, yaitu mencapai sekitar 23-40% tergantung pada kriteria diagnostik yang digunakan (Zhang et al., 2020). Studi lain di India oleh (Arulmohi et al., 2017) ditemukan remaja mengalami *sleep deprivation klinis*, 60% remaja menunjukkan tanda-tanda insomnia yang tinggi. Data prevalensi gangguan kualitas tidur pada remaja di Indonesia terbilang jauh lebih tinggi

dan menunjukkan kecenderungan yang sangat mengkhawatirkan. Data di Jakarta Timur menunjukkan bahwa 66,7% remaja usia 12–15 tahun mengalami kualitas tidur yang buruk, suatu kondisi yang menandakan lebih dari separuh populasi remaja di daerah perkotaan memiliki permasalahan tidur (Amalia et al., 2022). Data-data tersebut menunjukkan bahwa gangguan tidur dan insomnia pada remaja di Jakarta Timur memiliki prevalensi yang signifikan, dengan angka berkisar 62,9%. Hasil data di Surabaya memperlihatkan angka yang lebih besar, yaitu hampir 63% remaja tidak memiliki kualitas tidur yang baik (Makrina et al., 2020). Sebuah penelitian oleh (Tyas et al., 2022) di Surabaya menunjukkan bahwa 38% remaja mengalami insomnia di daerah urban. Di Palembang tercatat prevalensi kualitas tidur buruk pada remaja sebesar 89,5%, yang memperlihatkan bahwa sebagian besar responden berada dalam kondisi tidur yang tidak optimal (Athiutama et al., 2023). (Kuswanto et al., 2021) melaporkan bahwa sekitar 38% remaja mengalami insomnia. Temuan ini mengindikasikan bahwa insomnia pada remaja bukan sekadar gangguan tidur ringan, tetapi sudah menjadi masalah kesehatan yang signifikan, berpotensi memengaruhi kesehatan fisik, psikologis, dan performa akademik mereka (Kuswanto, 2021). Kondisi serupa juga ditemukan di Provinsi Bali, Penelitian yang dilakukan oleh (Dewi et al., 2023) di Kabupaten Badung menunjukkan angka yang cukup tinggi, yaitu sebesar 85,5% remaja mengalami kualitas tidur yang buruk, 46.3% dengan insomnia kronis.

Permasalahan kualitas tidur dapat disebabkan oleh berbagai faktor salah satunya adalah penggunaan media sosial. Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa dampak yang signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk di kalangan remaja. Salah satu bentuk perkembangan tersebut adalah meningkatnya penggunaan media sosial yang semakin masif dalam kehidupan sehari-hari. Media sosial, yang pada awalnya diciptakan sebagai sarana untuk berkomunikasi dan berbagi informasi, kini telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari gaya hidup remaja. Berbagai platform seperti Instagram, TikTok, *WhatsApp*, dan *Facebook* digunakan untuk mengekspresikan diri, menjalin hubungan sosial, serta memperoleh hiburan (Khairi, et al., 2023).

Dampak penggunaan media sosial berlebih dapat mempengaruhi kualitas tidur terhadap kesehatan remaja. Keterlibatan emosional yang tinggi, seperti kecemasan dan rasa takut tertinggal (*fear of missing out*), dan memperburuk kualitas tidur sehingga memicu insomnia (Maula Zulfa et al., 2025). Kualitas tidur buruk dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan kerentanan terhadap infeksi, dan mengganggu proses pemulihan fisik. Durasi tidur yang berkurang akibat penggunaan media sosial berlebihan berdampak pada penurunan konsentrasi, suasana hati, serta performa akademik (Jahrami et al. (2021).

Berdasarkan data hasil Studi Pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti terhadap siswa – siswi kelas VII di SMP Negeri 1 Abiansemal dengan memilih 18 orang responden, kemudian peneliti melakukan wawancara yang berisikan pertanyaan terkait dengan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Pada Remaja, didapatkan hasil bahwa siswa – siswi kelas VII di SMP N 1 Abiansemal memiliki kecenderungan paling aktif menggunakan Media Sosial seperti, *Whatsapp*, Instagram, *Facebook*, dan Tiktok. Dari 18 siswa, 12 diantaranya mengatakan waktu yang dihabiskan untuk media sosial yaitu 6 – 7 jam dalam sehari, dan lebih sering menggunakan media sosial pada saat malam hari sehingga waktu tidur berkurang dan mengalami gangguan tidur karena sibuk dengan media sosialnya. Dari 18 siswa tersebut, 6 memilih untuk memperbanyak istirahat supaya tidak mudah sakit, dan kualitas tidur tetap baik. Dari 12 siswa yang aktif menggunakan media sosial pada malam hari, 3 diantaranya mengatakan terbangun tengah malam karena mendengar notifikasi dari aplikasi *Whatsapp*, dan Instagram. Siswa yang mengalami gangguan tidur tersebut mengatakan frekuensi terbangun hingga 2 – 3 kali saat malam hari dan memerlukan waktu 30 – 60 menit untuk dapat tidur kembali. Kondisi ini berdampak langsung pada kualitas tidur siswa yang aktif menggunakan media sosial pada malam hari, sehingga siswa mengalami rasa kantuk berlebihan di siang hari, penurunan konsentrasi belajar, berkurangnya daya ingat, gangguan regulasi emosi, serta peningkatan risiko stres dan kecemasan.

Berdasarkan data diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul " Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Abiansemal".

METODE PENELITIAN

Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang mencakup objek maupun subjek dengan karakteristik serta sifat tertentu yang telah ditetapkan peneliti untuk diteliti dan kemudian ditarik kesimpulan. Dengan demikian, populasi tidak hanya terbatas pada manusia, tetapi juga dapat berupa objek ataupun fenomena alam lainnya. Populasi pun tidak sekedar menunjukkan jumlah objek atau subjek penelitian, melainkan meliputi keseluruhan ciri dan karakteristik yang dimilikinya (Sugiyono, 2020).

Sampel Penelitian

Sampel merupakan sebagian dari jumlah serta karakteristik yang terdapat dalam suatu populasi. Apabila ukuran populasi terlalu besar dan peneliti tidak memungkinkan untuk meneliti keseluruhannya, misalnya karena keterbatasan waktu, tenaga, maupun biaya, maka dapat digunakan sampel yang diambil dari

populasi tersebut. Hasil penelitian yang diperoleh dari sampel nantinya dapat digeneralisasikan pada populasi, dengan syarat sampel yang digunakan benar – benar representative atau mampu mewakili populasi (Sugiyono, 2020). Penelitian ini menggunakan Teknik *Probability sampling*, yaitu Teknik sampling yang memberikan peluang yang sama bagi seluruh anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Dalam penelitian ini karena jumlah populasi mempunyai susunan bertingkat atau berlapis – lapis, maka penelitian ini menggunakan teknik *Stratified random sampling*. Teknik *Stratified random sampling* adalah Teknik penentuan sampel yang digunakan bila populasi mempunyai anggota atau unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional. Berdasarkan dari total sampel, dibagi rata agar masing – masing kelas dipilih jumlah sampel yang merupakan remaja kelas VII SMP Negeri 1 Abiansemal sebagai perwakilan kelas.

Menurut (Slamet & Aglis, 2020) rumus yang digunakan untuk menghitung jumlah sampel menggunakan rumus slovin adalah sebagai berikut : $n = \frac{N}{1+N\,(e^2)}$

Keterangan :
n : Jumlah sampel
N : Jumlah populasi
e : Tingkat kesalahan (*error tolerance*)

Jumlah populasi (N) pada penelitian ini adalah 318 siswa kelas VII SMA Negeri 1 Abiansemal. Peneliti mengambil toleransi kesalahan 5% (0,05), sehingga pengambilan sampel dengan menggunakan rumus *slovin* adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{318}{1 + \ 318\ (0{,}05)^2}$$
$$n = \frac{318}{1 + 318\ \ (0{,}05)^2}$$
$$n = \frac{318}{1{,}795}$$
$$n = 177{,}15 \quad = 178$$

Bedasarkan perhitungan diatas, jumlah sampel yang di gunakan dalam penelitian ini sebanyak 178 orang yang telah di tetapkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek penelitian ini adalah remaja kelas VII SMP Negeri 1 Abiansemal yang terbagi ke dalam setiap kelasnya. Setelah dilakukan pemilihan sampel dengan teknik *stratified random sampling* didapatkan sampel sebanyak 178 responden. Adapun karakteristik responden yang diperoleh distribusikan ke dalam tabel sebagai berikut:

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Dari jumlah responden sebanyak 178 orang, didapatkan sebaran karakteristik berdasarkan jenis kelamin dan usia sebagai berikut:

Tabel 4. 1
Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Umur, Kelas

Karakteristik		Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	94	52,8
	Perempuan	84	47,2
Total		178	100
Usia	12 Tahun	120	67,4
	13 Tahun	58	32,6
Total		178	100

Berdasarkan Tabel 4.1, dari 178 responden yang diteliti didapatkan jumlah responden terbanyak adalah laki-laki, dengan total 94 responden (52,8%). Sedangkan dalam katagori usia, responden terbanyak berada pada usia 12 tahun, yaitu berjumlah 120 responden (67,4%).

Hasil Analisis Data Deskriptif

Sebagai langkah awal dalam analisis data, penelitian ini diawali dengan penyajian statistik deskriptif untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik responden dan sebaran data pada setiap variabel yang diteliti. Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk mengetahui jumlah data yang digunakan, nilai minimum dan maksimum, serta tingkat penyebaran data melalui nilai standar deviasi. Informasi ini penting

untuk memastikan bahwa data yang diperoleh telah memenuhi syarat untuk dianalisis lebih lanjut serta tidak terdapat data yang hilang (*missing*). Selain itu, statistik deskriptif juga berfungsi untuk memberikan pemahaman awal mengenai kondisi kualitas tidur dan tingkat penggunaan media sosial pada responden. Hasil analisis statistik deskriptif variabel kualitas tidur dan penggunaan media sosial disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 4. 2
Hasil Analisis Statistik Deskriptif Kualitas Tidur dan Penggunaan Media Sosial

Statistics			
		Kualitas tidur	**Penggunaan media sosial**
N	Valid	178	178
	Missing	0	0
Std. Deviation		.30966	.46910
Minimum		1.00	1.00
Maximum		2.00	3.00

Sumber: Data primer diolah, 2025

Berdasarkan hasil statistik deskriptif, jumlah responden dalam penelitian ini adalah 178 responden dan seluruh data dinyatakan valid tanpa adanya data hilang (*missing* = 0). Variabel kualitas tidur memiliki nilai minimum sebesar 1,00 dan maksimum sebesar 2,00, yang menunjukkan bahwa variabel ini berskala dikotomis. Sementara itu, variabel penggunaan media sosial memiliki nilai minimum 1,00 dan maksimum 3,00, yang menunjukkan adanya tiga kategori tingkat penggunaan media sosial. Nilai standar deviasi pada variabel kualitas tidur sebesar 0,30966 dan pada variabel penggunaan media sosial sebesar 0,46910 menunjukkan bahwa data responden relatif homogen. Statistik deskriptif ini memberikan gambaran awal mengenai kondisi responden sebelum dilakukan analisis hubungan antarvariabel.

Media Sosial Pada Remaja di SMP Negeri 1 Abiansemal

Penggunaan media sosial merupakan salah satu aktivitas yang banyak dilakukan oleh remaja dalam kehidupan sehari-hari. Intensitas penggunaan media sosial yang berbeda-beda dapat memberikan dampak yang beragam, baik positif maupun negatif, terutama terhadap pola aktivitas dan kebiasaan remaja. Oleh karena itu, analisis distribusi frekuensi penggunaan media sosial dilakukan untuk mengetahui gambaran tingkat penggunaan media sosial pada remaja di SMP Negeri 1 Abiansemal. Hasil distribusi frekuensi penggunaan media sosial responden disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4. 3
Distribusi Penggunaan Media Sosial Responden

Penggunaan Media Sosial	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sering	18	10.1
Kadang- kadang	139	78.1
Jarang	21	11.8
Total	178	100

Berdasarkan tabel 4.3 tersebut, diketahui bahwa dari total 178 responden, mayoritas responden berada pada kategori kadang-kadang, yaitu sebanyak 139 responden atau 78,1%. Data ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan responden, namun tidak dilakukan secara terus-menerus. Responden cenderung menggunakan media sosial sesuai dengan kebutuhan tertentu. Kebutuhan tersebut dapat berupa komunikasi, hiburan, maupun pencarian informasi. Pola ini menggambarkan penggunaan media sosial yang relatif terkendali.

Kategori kadang-kadang yang mendominasi juga menunjukkan bahwa responden tidak sepenuhnya bergantung pada media sosial dalam aktivitas sehari-hari. Penggunaan yang bersifat situasional mengindikasikan adanya kesadaran dalam mengatur waktu. Responden kemungkinan menggunakan media sosial pada waktu luang atau saat diperlukan saja. Dengan demikian, media sosial berperan sebagai sarana pendukung, bukan aktivitas utama. Kondisi ini dapat berdampak positif terhadap keseimbangan kehidupan sosial dan aktivitas lainnya. Kategori sering mencakup 18 responden atau 10,1% dari total responden. Kelompok ini menunjukkan intensitas penggunaan media sosial yang relatif tinggi. Responden dalam kategori ini kemungkinan lebih aktif dalam berinteraksi secara daring. Media sosial dapat menjadi sarana utama untuk berkomunikasi dan memperoleh informasi. Intensitas penggunaan yang tinggi berpotensi memengaruhi pola aktivitas sehari-hari responden.

Persentase responden yang sering menggunakan media sosial tergolong kecil. Hal ini menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil responden yang memiliki ketergantungan tinggi terhadap media sosial. Penggunaan yang sering dapat disebabkan oleh tuntutan sosial atau kebutuhan tertentu. Namun, rendahnya proporsi kategori ini menandakan bahwa penggunaan berlebihan bukanlah karakteristik umum responden. Secara umum, responden cenderung memiliki intensitas penggunaan yang moderat.

Kategori jarang mencakup 21 responden atau 11,8% dari keseluruhan responden. Kelompok ini menunjukkan adanya responden yang membatasi penggunaan media sosial. Pembatasan tersebut dapat disebabkan oleh kesibukan, preferensi pribadi, atau kesadaran akan dampak negatif media sosial. Responden dalam kategori ini kemungkinan lebih memilih interaksi langsung. Penggunaan media sosial hanya dilakukan pada kondisi tertentu.

Kualitas Tidur Pada Remaja di SMP negeri 1 Abiansemal

Kualitas tidur merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan fisik dan psikologis remaja. Tidur yang berkualitas berperan dalam mendukung konsentrasi belajar, kestabilan emosi, serta pertumbuhan dan perkembangan remaja secara optimal. Oleh karena itu, analisis distribusi frekuensi kualitas tidur dilakukan untuk mengetahui gambaran kondisi kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 1 Abiansemal. Hasil distribusi frekuensi kualitas tidur responden disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4. 4
Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur pada Remaja di SMP Negeri 1 Abiansemal

Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	19	10.7
Buruk	159	89.3
Total	178	100

Berdasarkan tabel 4.4 tersebut, diketahui bahwa dari total 178 responden, sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 159 responden atau 89,3%. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami permasalahan terkait pola dan kualitas tidur dalam kehidupan sehari-hari. Kualitas tidur yang buruk dapat ditandai dengan sulit memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, atau merasa tidak segar saat bangun tidur. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa kebutuhan istirahat belum terpenuhi secara optimal. Apabila berlangsung terus-menerus, kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis responden.

Tingginya persentase responden dengan kualitas tidur buruk menunjukkan adanya kecenderungan pola tidur yang kurang sehat. Faktor seperti penggunaan gawai sebelum tidur, aktivitas malam hari yang berlebihan, serta tuntutan akademik atau pekerjaan dapat memengaruhi kualitas tidur. Selain itu, kebiasaan tidur larut malam juga berpotensi memperburuk kondisi tidur. Responden kemungkinan tidak memperoleh durasi tidur yang cukup sesuai dengan kebutuhan tubuh. Akibatnya, kondisi tubuh menjadi lebih mudah lelah dan konsentrasi dapat menurun.

Sementara itu, responden yang memiliki kualitas tidur baik berjumlah 19 orang atau sebesar 10,7%. Jumlah ini relatif kecil jika dibandingkan dengan responden yang mengalami kualitas tidur buruk. Responden dalam kategori ini cenderung memiliki pola tidur yang lebih teratur. Mereka kemungkinan mampu mengatur waktu istirahat dengan baik di tengah aktivitas sehari-hari. Kualitas tidur yang baik memungkinkan tubuh melakukan proses pemulihan secara optimal.

Rendahnya persentase responden dengan kualitas tidur baik menunjukkan bahwa masih sedikit individu yang menerapkan pola tidur sehat. Kurangnya kesadaran akan pentingnya tidur berkualitas dapat menjadi salah satu penyebabnya. Selain itu, gaya hidup modern sering kali mendorong individu untuk mengorbankan waktu tidur. Responden mungkin lebih memprioritaskan aktivitas lain dibandingkan waktu istirahat. Kondisi ini berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan dalam jangka panjang.

Dilihat dari persentase kumulatif, kualitas tidur buruk telah mencakup hampir seluruh responden. Hal ini menegaskan bahwa permasalahan kualitas tidur merupakan isu yang cukup serius dalam kelompok penelitian ini. Tidur yang tidak berkualitas dapat berdampak pada menurunnya produktivitas dan kualitas hidup. Responden dengan kualitas tidur buruk juga berisiko mengalami gangguan kesehatan lainnya. Oleh karena itu, kondisi ini tidak dapat diabaikan.

Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMP Negeri 1 Abiansemal

Tabulasi Silang Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMP Negeri 1 Abiansemal

Dalam memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur responden, penelitian ini menggunakan uji tabulasi silang (*crosstabulation*) sebagai analisis deskriptif awal. Uji ini digunakan untuk menyajikan distribusi data secara silang antara dua variabel kategorik, sehingga dapat menggambarkan pola dan kecenderungan hubungan yang terjadi di antara keduanya

Tabel 4. 5
Tabulasi Silang Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMP Negeri 1 Abiansemal

Kualitas Tidur	Kesehatan Mental *Difficulties*					
	Baik		**Buruk**		Total	
	n	%	n	%	n	%
Jarang	12	6,7	8	4,5	20	11,2
Kadang – Kadang	6	3,4	12	6,7	18	10,1
Sering	79	54,5	61	34,3	140	78,7
Total	97	54,5	81	45,5	178	100

Berdasarkan hasil uji tabulasi silang (*crosstabulation*) antara kualitas tidur dan penggunaan media sosial, diketahui bahwa dari total 178 responden, sebagian besar responden berada pada kategori kualitas tidur buruk, yaitu sebanyak 159 responden (89,3%), sedangkan responden dengan kualitas tidur baik berjumlah 19 responden (10,7%). Kondisi ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini mengalami kualitas tidur yang kurang baik.

Jika ditinjau berdasarkan tingkat penggunaan media sosial, responden dengan kualitas tidur buruk paling banyak terdapat pada kategori *kadang-kadang* menggunakan media sosial, yaitu sebanyak 132 responden (83,0%), diikuti kategori *sering* menggunakan media sosial sebanyak 18 responden (11,3%), dan kategori *jarang* sebanyak 9 responden (5,7%). Sebaran ini menunjukkan bahwa kualitas tidur buruk paling dominan ditemukan pada responden yang menggunakan media sosial pada tingkat sedang hingga tinggi.

Sementara itu, pada responden dengan kualitas tidur baik, sebagian besar berada pada kategori jarang menggunakan media sosial, yaitu sebanyak 12 responden (63,2%), diikuti kategori kadang-kadang sebanyak 7 responden (36,8%), dan tidak ditemukan responden dengan kualitas tidur baik pada kategori sering menggunakan media sosial. Pola ini menunjukkan bahwa responden yang jarang menggunakan media sosial cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan dengan responden pada kategori penggunaan media sosial yang lebih intens.

Hasil Uji Korelasi Spearman's rho

Kekuatan dan arah hubungan antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur responden, dilakukan analisis hubungan menggunakan uji korelasi yang disajikan dalam tabel *symmetric* measures. Analisis ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana perubahan pada tingkat penggunaan media sosial berkaitan dengan perubahan kualitas tidur responden. Uji korelasi digunakan sebagai analisis lanjutan setelah tabulasi silang, sehingga dapat memberikan gambaran hubungan antarvariabel secara kuantitatif. Hasil uji korelasi antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4. 6
Uji Korelasi *Spearman Rho*

Correlations				
			kualitas tidur	**Penggunaan media sosial**
Spearman's rho	kualitas tidur	Correlation Coefficient	1.000	**-.457****
		Sig. (2-tailed)	.	**.000**
		N	178	**178**
	Penggunaan media sosial	Correlation Coefficient	-.457**	**1.000**
		Sig. (2-tailed)	.000	**.**
		N	178	**178**
Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).				

Sumber: Data primer diolah, 2025

Berdasarkan hasil uji korelasi yang ditampilkan dalam tabel *symmetric measures*, diketahui bahwa koefisien korelasi *Spearman* sebesar −0,457 dengan nilai signifikansi 0,000. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif dengan tingkat keeratan sedang antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur responden. Hubungan negatif ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat penggunaan media sosial, maka kualitas tidur responden cenderung semakin menurun.

Selain itu, nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut signifikan secara statistik. Dengan demikian, hasil uji korelasi ini memperkuat temuan deskriptif pada tabulasi silang sebelumnya dan memberikan bukti empiris mengenai adanya hubungan antara penggunaan media sosial dan

kualitas tidur. Temuan ini selanjutnya dapat dijadikan dasar dalam penarikan kesimpulan penelitian serta pembahasan implikasi yang lebih lanjut.

Hasil Uji Simetris

Analisis uji simetris (*symmetric measures*) dilakukan untuk memperkuat hasil pengujian hubungan antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur. Uji ini digunakan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara kedua variabel berdasarkan skala pengukuran yang digunakan. Nilai Pearson's R dan Spearman correlation digunakan sebagai indikator utama dalam analisis ini. Tingkat signifikansi digunakan untuk menentukan kebermaknaan hubungan yang terbentuk. Hasil uji simetris antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4. 7
Hasil Uji Simetris

Symmetric Measures					
		Value	Asymptotic Standard Error[a]	Approximate T[b]	**Approximate Significance**
Interval by Interval	Pearson's R	-.454	.075	-6.765	**.000[c]**
Ordinal by Ordinal	Spearman Correlation	-.457	.078	-6.814	**.000[c]**
N of Valid Cases		178			

1. Not assuming the null hypothesis.
2. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.
3. Based on normal approximation.

Data primer diolah, 2025

Penggunaan Media Sosial pada Remaja di SMP Negeri 1 Abiansemal

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SMP Negeri 1 Abiansemal berada pada kategori kadang-kadang dalam menggunakan media sosial. Temuan ini mengindikasikan bahwa media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari remaja, khususnya sebagai sarana komunikasi, hiburan, serta pencarian informasi. Pada masa remaja, media sosial sering dimanfaatkan untuk menjalin interaksi dengan teman sebaya, mengikuti perkembangan tren, serta memenuhi kebutuhan akan pengakuan sosial. Kondisi ini sejalan dengan temuan Athiutama et al. (2023) dan Dewi et al. (2023) yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial pada remaja umumnya berada pada tingkat sedang, namun telah menjadi aktivitas rutin yang dilakukan hampir setiap hari.

Meskipun sebagian besar remaja berada pada kategori penggunaan sedang, keberadaan kelompok remaja yang termasuk dalam kategori sering menggunakan media sosial tetap perlu mendapat perhatian khusus. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berpotensi berkembang menjadi perilaku adiktif apabila tidak diimbangi dengan pengendalian diri dan pengawasan yang memadai. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental remaja, seperti meningkatnya risiko stres, kecemasan, dan gangguan suasana hati, serta berpengaruh terhadap pola tidur dan aktivitas sehari-hari (Adiatussalik et al., 2024; Yasin et al., 2022). Selain itu, penggunaan media sosial dalam durasi yang lama juga dapat mengurangi waktu belajar dan waktu istirahat, sehingga berpotensi mengganggu keseimbangan antara aktivitas akademik dan nonakademik remaja.

Sebaliknya, kelompok remaja yang berada pada kategori jarang menggunakan media sosial menunjukkan adanya kontrol penggunaan yang lebih baik. Kondisi ini kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti pengawasan dan pembatasan dari orang tua, pengaturan waktu penggunaan gawai, serta keterlibatan remaja dalam berbagai aktivitas positif lainnya, seperti kegiatan belajar, olahraga, dan kegiatan ekstrakurikuler. Remaja yang memiliki keterlibatan aktif dalam aktivitas non-digital cenderung mampu mengelola waktu dengan lebih baik dan tidak terlalu bergantung pada media sosial sebagai sumber hiburan utama.

Dengan demikian, penggunaan media sosial pada remaja di SMP Negeri 1 Abiansemal dapat dikategorikan berada pada tingkat yang cukup tinggi namun masih relatif terkendali. Meskipun demikian, kondisi ini tetap memerlukan perhatian dan pendampingan yang berkelanjutan. Edukasi mengenai penggunaan media sosial yang bijak perlu terus diberikan, baik oleh pihak sekolah maupun orang tua, agar remaja mampu memanfaatkan media sosial secara positif dan proporsional. Upaya tersebut diharapkan dapat mencegah berkembangnya penggunaan media sosial yang berlebihan serta meminimalkan dampak negatif yang dapat memengaruhi kesehatan, kualitas tidur, dan prestasi belajar remaja.

Kualitas Tidur pada Remaja di SMP Negeri 1 Abiansemal

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SMP Negeri 1 Abiansemal memiliki kualitas tidur yang buruk. Temuan ini menunjukkan bahwa permasalahan tidur merupakan isu yang cukup serius pada kelompok usia remaja. Hasil ini sejalan dengan penelitian Amalia et al. (2022), Nugraha et al. (2023), dan Abdi et al. (2025) yang menemukan bahwa sebagian besar remaja mengalami gangguan kualitas tidur akibat berbagai faktor, seperti kebiasaan tidur larut malam, penggunaan gawai sebelum tidur, serta tekanan akademik.

Kualitas tidur yang buruk pada remaja dapat menimbulkan dampak yang luas, baik dari aspek fisik maupun psikologis. Annisa dan Setiarini (2022) menyatakan bahwa gangguan tidur pada remaja dapat berdampak pada status gizi dan kesehatan secara umum, karena kurangnya waktu tidur dapat memengaruhi metabolisme tubuh, nafsu makan, serta keseimbangan hormon yang berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan. Remaja yang mengalami gangguan tidur cenderung lebih mudah merasa lelah dan kurang bertenaga, sehingga aktivitas fisik sehari-hari menjadi tidak optimal.

Selain itu, kualitas tidur yang buruk juga berpengaruh terhadap fungsi kognitif remaja. Fachlefi dan Rambe (2021) menemukan bahwa kualitas tidur yang rendah berhubungan dengan penurunan kemampuan konsentrasi, daya ingat, dan kecepatan berpikir. Kondisi ini dapat menghambat proses penerimaan dan pengolahan informasi selama kegiatan belajar di sekolah. Remaja yang kurang tidur sering mengalami kesulitan untuk fokus saat mengikuti pelajaran, mudah mengantuk di kelas, serta kurang mampu menyelesaikan tugas akademik secara maksimal.

Dampak lain dari kualitas tidur yang buruk juga terlihat pada aspek psikologis dan emosional. Kurang tidur dalam jangka waktu tertentu dapat menyebabkan perubahan suasana hati, seperti mudah tersinggung, cemas, dan kurang termotivasi. Apabila kondisi ini berlangsung secara terus-menerus, kualitas tidur yang buruk tidak hanya memengaruhi prestasi akademik, tetapi juga dapat menurunkan kualitas hidup remaja secara keseluruhan. Oleh karena itu, menjaga kualitas tidur yang baik merupakan hal yang sangat penting untuk mendukung kesehatan, perkembangan, dan keberhasilan belajar remaja.

Sebaliknya, hanya sebagian kecil responden dalam penelitian ini yang memiliki kualitas tidur yang baik. Remaja dengan kualitas tidur yang baik cenderung memiliki kebiasaan tidur yang lebih teratur dan durasi tidur yang cukup. Arasy et al. (2023) menyebutkan bahwa aktivitas fisik dan pola hidup sehat dapat membantu meningkatkan kualitas tidur pada remaja. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan perlunya perhatian khusus dari orang tua dan pihak sekolah dalam membentuk kebiasaan tidur yang sehat pada remaja.

Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMP Negeri 1 Abiansemal

Hasil analisis tabulasi silang dan uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 1 Abiansemal. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka kualitas tidur remaja cenderung semakin menurun. Hasil ini sejalan dengan penelitian Athiutama et al. (2023), Woran et al. (2020), dan Dewi et al. (2023) yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial berhubungan signifikan dengan kualitas tidur remaja.

Hubungan antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur dapat dijelaskan melalui kebiasaan remaja yang menggunakan media sosial pada malam hari atau menjelang waktu tidur. Pada periode tersebut, remaja cenderung menghabiskan waktu untuk mengakses berbagai platform media sosial, seperti berkomunikasi dengan teman, menonton konten hiburan, atau mengikuti perkembangan informasi. Dhir et al. (2021) dan Kolhar et al. (2021) menyebutkan bahwa aktivitas media sosial dapat meningkatkan stimulasi kognitif dan emosional, karena konten yang dikonsumsi sering kali memicu keterlibatan mental dan emosional yang tinggi. Kondisi ini membuat otak tetap aktif dan sulit memasuki fase relaksasi yang diperlukan sebelum tidur.

Selain itu, paparan cahaya layar dari gawai, khususnya cahaya biru, diketahui dapat mengganggu proses fisiologis tubuh dalam mempersiapkan tidur. Paparan cahaya tersebut dapat menekan produksi hormon melatonin yang berperan penting dalam mengatur siklus tidur-bangun. Akibatnya, remaja mengalami keterlambatan waktu tidur dan kesulitan untuk memulai tidur meskipun tubuh sudah merasa lelah. Kondisi ini juga dapat menyebabkan tidur menjadi tidak nyenyak dan sering terbangun pada malam hari.

Dalam jangka panjang, kebiasaan menggunakan media sosial menjelang waktu tidur dapat mengakibatkan berkurangnya durasi tidur dan menurunnya kualitas tidur secara keseluruhan. Remaja yang kurang tidur cenderung mengalami kelelahan pada siang hari, menurunnya konsentrasi belajar, serta gangguan suasana hati. Oleh karena itu, pengendalian penggunaan media sosial pada malam hari menjadi salah satu upaya penting dalam menjaga kualitas tidur remaja agar tetap optimal dan mendukung kesehatan serta aktivitas belajar mereka.

Selain itu, kecanduan media sosial juga diketahui berperan dalam menurunkan kualitas tidur. Penelitian Firdaus et al. (2023) dan Maula Zulfa et al. (2025) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan media sosial, semakin buruk kualitas tidur yang dialami oleh remaja dan mahasiswa. Temuan ini memperkuat hasil penelitian bahwa pengendalian penggunaan media sosial merupakan faktor penting dalam menjaga kualitas tidur remaja.

Secara keseluruhan, hasil pembahasan ini menegaskan bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan yang bermakna dengan kualitas tidur pada remaja. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif dari orang tua dan sekolah

dalam memberikan edukasi mengenai penggunaan media sosial yang bijak serta pentingnya menjaga pola tidur yang sehat, sehingga dampak negatif penggunaan media sosial terhadap kesehatan remaja dapat diminimalkan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 1 Abiansemal, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar remaja di SMP Negeri 1 Abiansemal berada pada kategori *kadang-kadang* dalam menggunakan media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari remaja, namun penggunaannya masih berada pada tingkat sedang dan relatif terkendali.
2. Kualitas tidur remaja di SMP Negeri 1 Abiansemal sebagian besar berada pada kategori buruk. Kondisi ini mengindikasikan bahwa banyak remaja mengalami permasalahan tidur, seperti durasi tidur yang tidak mencukupi, waktu tidur yang tidak teratur, serta gangguan tidur pada malam hari.
3. Hasil analisis tabulasi silang dan uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 1 Abiansemal. Artinya, semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka kualitas tidur remaja cenderung semakin menurun.

Dengan demikian, penggunaan media sosial merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja. Penggunaan media sosial yang tidak terkontrol, terutama pada malam hari, berpotensi menurunkan kualitas tidur dan berdampak pada kesehatan serta aktivitas belajar remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Abdi, T. J., Anggrainy, F., & Susanti, R. (2025). *Hubungan Status Merokok Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Tingkat Slta Di Kecamat Bonjol Dan Lubuk Sikaping*. *2*(1), 88–98.

Amalia, Z. N. R., Fauziah, M., Ernyasih, & Andriyanti. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja Tahun 2022 Factors Associated with Sleep Quality in Adolescents in 2022. *Arkesmas*, *7*(2), 29–34. https://doi.org/10.22236/arkesmas.v7i2.9866

Arasy, F. A., Maulid, A. S., Muhimaturohmah, S., Akmal, M. R. N., & Miftah, Y. El. (2023). *Upaya Meningkat Kualitas Tidur Pada Siswa Remaja SMA Negeri 18 Garut Dengan Berolahraga*. 110–123.

Arulmohi, M., Vinayagamoorthy, V., & R., D. A. (2017). Physical Violence Against Doctors: A Content Analysis from Online Indian Newspapers. *Indian Journal of Community Medicine*, *42*(1), 147–150. https://doi.org/10.4103/ijcm.IJCM

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

Adiatussalik, H., Sari, D. N. P., & Septimar, Z. M. (2024). Pengaruh Durasi Intensitas Social Media Addiction TerhadapKejadian Insomnia. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, *2*(2), 233–237.

Anggi Maretha Wulandari, Ariqah Akbari, Nur Aufa Hermasyawilla, Beny Rahim, Muhammad Ilham, & Jelpa Periantalo. (2025). Analisis Pengaruh Tingkat Kecanduan Media Sosial terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Psikologi Universitas Jambi. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, *3*(3), 140–152. https://doi.org/10.61132/observasi.v3i3.1365

Annisa, F., & Setiarini, T. (2022). *Dampak Gangguan Tidur terhadap Status Gizi pada Remaja*. *7*(2), 191–200.

Apriyani, D. L., Pahlawansjah, P., & Indarto, I. (2023). Pengaruh Kepemimpinan Transformasional dan Lingkungan Kerja terhadap Kinerja Pegawai dengan Komitmen Organisasi Normatif sebagai Intervening. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, *6*(9), 6667–6676. https://doi.org/10.54371/jiip.v6i9.2255

Benny S. Pasaribu, Aty Herawati, Kabul Wahyu Utomo, & Rizqon Halal Syah Aji. (2022). Metodologi Penelitian Untuk Ekonomi dan Bisnis. *In UUP Academic Manajemen Perusahaan YKPN*.

Canever, J. B., Cândido, L. M., Moreira, B. de S., Danielewicz, A. L., Cimarosti, H. I., Lima-Costa, M. F., & Avelar, N. C. P. de. (2023). *A nationwide study on sleep complaints and associated factors in older adults: ELSI-Brazil Estudo*. *39*(10). https://doi.org/10.1590/0102-311XEN061923

Dewi, C. Y., Made, N., Martini, D. A., Prihindini, C. W., Cempakasari, A. R., Keperawatan, S., Bina, U., & Bali, I. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di

SMA N 1Mengwi *The Correlation Between The Intensity of Using Social Media and Adolescents' Sleeping Quality at* SMAN 1 Mengwi. *Caring*, *7*(2), 83–87.

Dragomir, G., & Gherhes, V. (2022). *Transition from Online to Face-to-Face Education after COVID-19 : The Benefits of Online Education from Students ' Perspective*.

Duarsa, A. B. S. … Utami, S. (2021). Buku Ajar Universitas Islam Al-Azhar.

Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., Budhiraja, S., & Islam, N. (2021). The dark side of social media: Stalking, online self-disclosure and problematic sleep. *International Journal of Consumer Studies*, *45*(6), 1373–1391. https://doi.org/10.1111/ijcs.12659

Diva, P. T., Anggari, R. S., & Haswita, H. (2023). Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, *10*(1), 37–45. https://doi.org/10.55500/jikr.v10i1.184

Dewi, C. Y., Martini, N. M. D. A., Prihindini, C. W., & Cempakasari, A. R. (2023). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Mengwi. *Caring: Jurnal Keperawatan*, 7(2), 83–87.

Diva, P. T., Anggari, R. S., & Haswita, H. (2023). Intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 10(1), 37–45.

Dortea, E., Joensen, R., Frederiksen, L., Vindbæk, S., Emilie, F., & Valeur, S. (2025). *Sex and Sleep Quality Effects on the Relationship Between Sleep Disruption and Pain Sensitivity*. https://doi.org/10.1002/ejp.70023

Dragomir, G., & Gherhes, V. (2022). *Transition from Online to Face-to-Face Education after COVID-19 : The Benefits of Online Education from Students ' Perspective*.

Earl, R. K., Ward, T., Gerdts, J., Eichler, E. E., Bernier, R. A., & Hudac, C. M. (2022). *Sleep Problems in Children with ASD and Gene Disrupting Mutations*. *182*(5), 317–334. https://doi.org/10.1080/00221325.2021.1922869.Sleep

Eid, W. Bin, Lieu, A. A., Jin, M., Neoh, Y., Al-zoubi, S. M., Esposito, G., & Dimitriou, D. (2022). *Characteristics of Sleep Patterns in Adolescents : Comparisons between Saudi Arabia and the UK*. 1–12.

Ezeruigbo, C. S. F., Osuchuchu, E., Elom, M. O., Vincent, C., Ubochi, N., & Iheanacho, P. (2022). Obtaining Informed Consent: Psychiatric Nurses' Knowledge and Practice At Federal Neuro Psychiatric Hospital Enugu, Nigeria. *Acta Bioethica*, *28*(1), 125–136. https://doi.org/10.4067/S1726-569X2022000100125

Fachlefi, S., & Rambe, A. S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dan Fungsi Kognitif Siswa MAN Binjai. *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal*, *3*(1), 8–16. https://doi.org/10.32734/scripta.v3i1.5351

Fadilah, L., Dwi Wanti, A., & Zulfatul Latifah, S. (2022). Semantic Literature Review Pada Survey Teknik Pemeliharaan Software. *Journal Automation Computer Information System*, *2*(2), 125–138. https://doi.org/10.47134/jacis.v2i02.50

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

Firdawiyanti, B. S., Andriani, E., & Sabrina. (2023). Correlation between Intensity of Social Media Use and Body Image with Eating Disorders in Students of SMAN 5 Jakarta. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, *6*(9), 1862–1868. https://doi.org/10.56338/mppki.v6i9.3628

Firdaus, N., Sunarko, Sugiarto, A., & Suharsono. (2023). Hubungan kecanduan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Psimawa*, 6(1).

Fons-Martinez, J., Ferrer-Albero, C., & Diez-Domingo, J. (2021). Assessment of the appropriateness of the i-CONSENT guidelines recommendations for improving understanding of the informed consent process in clinical studies. *BMC Medical Ethics*, *22*(1), 1–12. https://doi.org/10.1186/s12910-021-00708-1

Id, K. K., Singh, D. R., Id, D. M., & Sushmita, K. C. (2021). *Internet addiction and sleep quality among adolescents in a peri-urban setting in Nepal : A*. 1–10. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246940

Id, X. Z., Zheng, T., Ding, L., Zhang, X., Li, Z., & Jiang, H. (2023). *Exploring associations between social media addiction , social media fatigue , fear of missing out and sleep quality among university students : A cross-section study*. 1–12. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0292429

Khairina, N., Hernawati, R. W., & Rasyida, R. (2024). *Dampak Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa yang Mengalami Depresi*. *4*(6), 279–287. https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v4i62024p279-287

Kolhar, M., Kazi, R. N. A., & Alameen, A. (2021). Effect of social media use on learning, social interactions, and sleep duration among university students. *Saudi Journal of Biological Sciences*, *28*(4), 2216–2222. https://doi.org/10.1016/j.sjbs.2021.01.010

Lai, F., Wang, L., Zhang, J., Shan, S., Chen, J., & Tian, L. (2023). *Relationship between Social Media Use and Social Anxiety in College Students : Mediation Effect of Communication Capacity*.

Makrina, A., Hemas, R., & Silalahi, V. (2010). *Putri Emaus Surabaya*. 1–6.

Masdalia, Nengsi, S., & Sukmawati. (2023). *Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar*. *5*. https://doi.org/0.35329/jp.v5i1.2551

Maula Zulfa, I., Saeful Putri, A., Nawawi, S. A., Rahima, G., & Wardiyah, M. L. (2025). *Korelasi Penggunaan Media Sosial dan Pola Tidur Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati*. *X*, 212–225.

Nugraha, F. A., Aisyiah, & Wowor, T. J. . (2023). *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMPN 254 Jakarta*. *5*(Dass 42).

Oktaviana, V., & Sukmalara, D. (n.d.). *Hubungan Penggunaan Lampu Pada Saat Tidur Dengan Kualitas Tidur Remaja Di SMK Kesdam Jaya Jakarta 8*(2), 55–61.

Papademetriou, C., Anastasiadou, S., Konteos, G., & Papalexandris, S. (2022). *education sciences COVID-19 Pandemic : The Impact of the Social Media Technology on Higher Education*.

Pradnyaparamita, A., Muniroh, L., & Atmaka, D. R. (2023). *Hubungan Kualitas Tidur dan Stres dengan Pola Makan Remaja di Kota Kediri saat Pandemi COVID-19*. 1007–1013.

Pramesti, A., Embrik, I. S., & Pratiwi, A. (2023). *Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang*. *1*, 45–49.

Saputra, P. U. (2024). *Kualitas Tidur dan Kesejahteraan Spiritual pada Pasien End Stage Renal Disease dengan Hemodialisis*. *5*(1), 91–101.

Shabahang, R., Kim, S., Aruguete, M. S., Azadimanesh, P., Ghaemi, Z., Ali, A., Khanzadeh, H., Kakabaraee, K., & Zsila, Á. (2024). *Social media-related nightmare — a potential explanation for poor sleep quality and low affective well-being in the social media era ?* 1–10.

Subekti, N. M., Prasetyanti, D. K., & Nikmah, A. N. (2020). Gambarann Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Dalam Menghadapi Pubertas Pada Remaja. *Jurnal Mahasiwa Kesehatan*, *1*(2).

Sukaesih, N. S., & Ningrum, D. (2024). *Durasi Screen Time dengan Gangguan Tidur Remaja*. *5*(1), 70–77.

Syahputra, A., & Rifandi, D. (2021). *Hubungan Intensitas Media Sosial Dan The Relationship Between Social Media Intensity And Self-Confidence In Early Adolescents*. *7*(2).

Sugiyono. (2020). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D.

Sugiyono. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D

Titisuk, P., Vajarapongse, Y., & Thongwon, L. (2023). *The Impact of Using Social Media on the Mental Health of Adolescents*. *06*(06), 3296–3300. https://doi.org/10.47191/ijcsrr/V6-i6-23

Vernanda, S. M., Vinsen, C., & Sensuse, D. I. (2025). *Factors and Impacts of Knowledge Sharing in Digital Beauty Community : A Systematic Literature Review*. *6*(2), 498–510.

Vijayan, L. S., Raja, S., Khang, Y. Y., & Harbaksh, A. (2025). *Sleep quality , sleep hygiene practices and their influencing factors among Malaysian university students : A cross-sectional study*. 1–11.

Wheaton, A. G., Sherry, ;, Jones, E., Cooper, A. C., & Croft, J. B. (2018). Short Sleep Duration Among Middle School and High School Students. *Morbidity and Mortality Weekly Report (MMWR) Centers for Disease Control and Prevention*, *67*(3), 85–90. https://www.cdc.gov/mmwr/cme/conted_info.html#weekly.

Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2020). *Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja*. *8*, 1–10.

Wheaton, A. G., Jones, S. E., Cooper, A. C., & Croft, J. B. (2018). Short sleep duration among middle school and high school students. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 67(3), 85–90.

Yanti, E. S., Nurahmawati, D., Wulaningtyas, E. S., & Tidur, K. (2024). *Pengaruh Baby Massage terhadap Sleep Quality Anak Usia 1-5 Tahun*. *14*(1), 27–32.

Yasin, R. Al, Anjani, R. R. K. A., Salsabil, S., Rahmayanti, T., & Amalia, R. (2022). Pengaruh Sosial Media Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik Remaja: a Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *3*(2), 83–90. https://doi.org/10.31004/jkt.v3i2.4402

Yusri, S. A., Ain, N., & Abas, H. (2023). *Internet addiction and sleep quality on academic stress among university students*. *25*(2), 142–158.