



**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS
TIDUR MAHASISWA KEPERAWATAN**

Hesti Iren Romauli*, Lisna Agustina, Rotua Suriyany Simamora

Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia, Jl. Cut Mutia No.88A,
Sepanjang Jaya, Rawalumbu, Bekasi, Jawa Barat 17113, Indonesia

[*irenhesti@gmail.com](mailto:irenhesti@gmail.com)

ABSTRAK

Media sosial adalah aplikasi yang membuat siapapun yang memiliki ketertarikan untuk ikut andil, misalnya dengan secara terbuka memberikan feedback, menyampaikan komentar, juga mengirimkan informasi yang tak terbatas dalam waktu cepat. Intensnya pemakaian media social, menggunakan beragam gawai bisa mengakibatkan seseorang tersebut merasakan kesenangan hingga candu makin lama yang akan membuat pengaturan hormon melatonin terganggu, yang kemudian memundurkan jam tidur, hingga kualitas tidurnya terpengaruh. Penting bagi seseorang untuk tidur serta bangun lebih awal guna memelihara keselarasan biologisnya. Gaya penelitiannya mempergunakan kuantitatif dengan menerapkan jenis analitik crosssectional. Total sampling dipakai dalam mengambil data yang diperlukan. Keseluruhan populasinya ialah sejumlah 76 orang Mahasiswa STIKes Medistra Indonesia tahun 2023. Menggunakan instrumen berupa kuesioner dan observasi. Pengolahan data selama meneliti dijalankan dengan sejumlah tahapan, mencakup pemberian code data (coding), pengecekan data (editing), serta tabulasi data (tabulating). Berdasarkan hasil uji Chi – Square didapatkan bahwa pada α 5% (0,05) atau tingkat signifikansi 95% didapat hasil P-Value (0,000) < nilai α (0,05). Hal ini menunjukkan bahwasannya H_0 ditolak, yang mengartikan terdapat Durasi Penggunaan Media Sosial berhubungan secara signifikan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan STIKes Medistra Indonesia 2023.

Kata kunci: durasi penggunaan media sosial; kualitas tidur; mahasiswa

***THE RELATIONSHIP BETWEEN THE DURATION OF SOCIAL MEDIA USE AND
SLEEP QUALITY OF NURSING STUDENTS***

ABSTRACT

Social media is an application that allows anyone who is interested to participate by giving feedback openly, submitting comments, and sending information in a fast and unlimited time. Intense use of social media either through gadgets or laptops can cause a person to feel pleasure until addiction is getting longer which will cause disruption of the regulation of the hormone melatonin and cause longer sleep hours that affect the quality of individual sleep. The need for a person to go to bed early and wake up early is important for everyone to keep their biology in full harmony. The research method used is quantitative with crosssectional analytical research type. Data retrieval techniques using the total sampling type. The population in this study is 76 STIKes Medistra Indonesia Students in 2023. Using instruments in the form of questionnaires and observations. Data processing in this study was carried out in several stages, namely providing data code (coding), checking data (editing) and tabulating data (tabulating). Based on the results of the Chi – Square test, it was found that with a significant level of 95% or α 5% (0.05), P-Value (0.000) results were obtained < α values (0.05). This shows that H_0 is rejected there is a significant relationship between the duration of social media use and the sleep quality of STIKes Medistra Indonesia Nursing Students 2023

Keywords: college students; duration of social media use; sleep quality

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi saat ini semua kalangan sudah menggunakan media sosial, yang diartikan sebagai media sosial ialah aplikasi yang membuat siapapun yang memiliki ketertarikan untuk ikut andil, misalnya dengan secara terbuka memberikan feedback, menyampaikan komentar, juga mengirimkan informasi yang tak terbatas dalam waktu cepat. Menjalani kehidupan sekarang ini tentu tidak dapat lepas dari pengaruh besar media sosial. Untuk banyak orang, terkhusus mahasiswa, media sosial sudah membuat mereka menggunakannya dalam aktivitas keseharian. (Liedfray et al., 2022). Pesatnya perkembangan media sosial menjadi fenomena yang tidak bisa dihindari, karena media sosial berperan sebagai kebutuhan pokok bagi masyarakat selain papan, sandang, serta pangan. Tingginya jumlah masyarakat Indonesia yang menggunakan media sosial tidak terlepas dari perkembangan telepon seluler.

Bersumber dari pelaporan penelitian We Are Sosial, pada umumnya sebanyak 60 sampai 180 menit dalam sehari digunakan oleh para pengguna internet untuk menyelami aplikasi media sosial. Temuan tersebut memperlihatkan pengguna media sosial yang makin muda usianya akan memakai media sosial dengan durasi makin lama (cindy mutia annur, 2022). Persentase pengguna media sosial berdasar catatan Asosiasi 2 Pengguna Jasa Internet Indonesia/APJII (2018) menunjukkan sejumlah 49,52% digunakan oleh mereka yang rentang usianya 19 – 34 tahun, dengan mahasiswa sebagai mayoritas dalam populasi tersebut. (Saputra, 2019). Terdapat perbedaan dalam penggunaan media sosial antara pria dan wanita. Umumnya pria cenderung sistematis, dan wanita lebih menonjolkan empati. Fakta tersebut bisa ditemukan pada data We Are Sosial di Indonesia dalam laporan tahunan Januari 2022.

Mahasiswa termasuk dalam populasi terbesar pengguna media sosial. Hasil penelitian yang dijalankan terhadap kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Budaya Universitas Khairun memperlihatkan terdapat 94% mahasiswa memanfaatkan media sosial menjadi alat dalam mencari hiburan melalui menonton serta membaca postingan orang lain, Sehubungan dengan adanya fitur pada media sosial sehingga lebih banyak seseorang menggunakan media sosial dibandingkan dengan membaca buku, fitur media sosial yang menarik, rasa ingin tahu, serta mudah diakses semakin mempermudah individu dalam melakukan komunikasi bersama orang-orang terdekatnya, juga membagikan beragam informasi misalnya pengumuman sampai materi perkuliahan dari dosen melewati chat group, mulai dari pesan biasa, pesan suara, dokumen, foto, serta video. (Azzahra et al., 2022)

Penggunaan media sosial secara berlebih penyebab utamanya ialah model perilaku kognitif serta distorsi kognitif misalnya gaya kognitif ruminatif. Secara otomatis distorsi kognitif akan aktif setiap terdapat stimulan berupa internet, yang membuatnya mengakses internet terus menerus. Ini berakibat pada timbulnya ketidaknyamanan, misalnya perasaan kurang nyaman ataupun kehilangan saat tidak menggunakan media sosial. Hal tersebut membuat individu tidak menjalankan aktivitas produktif, contohnya olahraga, belajar, berkomunikasi face to face (Wulandari & Netrawati, 2020). Intensnya durasi menggunakan media sosial, sering begadang, juga biasa memainkan smartphone di tempat tidur berakibat pada makin panjangnya durasi penggunaan media sosial, yang akan membuat pengaturan hormon melatonin terganggu, yang kemudian memundurkan jam tidur hingga kualitas tidurnya terpengaruh.

Manusia mempunyai kebutuhan dasar yang salah satunya ialah tidur. Mahasiswa membutuhkan cukup tidur supaya tubuh berfungsi normal untuk menjalani perkuliahan serta aktivitas lainnya. Selama tidur, proses pemulihan berjalan guna mengisi kembali energi,

sehingga kondisinya optimal. Kepuasan seseorang atas tidur ialah kualitas tidur, maka jika mahasiswa mengabaikan jam waktu tidur akan menimbulkan rasa gelisah, lelah, lesu, serta sering menguap atau mengantuk. Remaja yang menggunakan media sosial cenderung menghabiskan waktu dalam jangka yang 8 lama, waktu yang diperlukan mereka untuk tertidur lebih lama kurang lebih 60 menit dibanding biasanya. Fenomena tersebut menimbulkan akibat berupa kecenderungan untuk tidur lebih larut dari waktu biasa, sehingga menyebabkan dampak negatif bagi kesehatan yaitu akan rentan mengalami kecelakaan karena kurangnya tidur yang cukup, pertumbuhan emosi, sulit dalam berkonsentrasi, serta masalah kesehatan pada fisik mudah lelah. Terganggunya kualitas tidur individu bisa disebabkan dari lelah yang berlebihan (Chandra et al., 2022) Didasarkan atas penjabaran dari latar belakang fenomena serta permasalahan tersebut, tumbuh ketertarikan peneliti dalam menjalankan penelitian yang mengusung judul hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan STIKes Medistra Indonesia 2023, sehingga peneliti bertujuan mencari tahu hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan STIKes Medistra Indonesia 2023.

METODE

Dilaksanakan dengan gaya kuantitatif melalui pengumpulan data yaitu metode kuesioner dan observasi dengan teknik total sampling dengan responden sebanyak 76 responden mahasiswa keperawatan tingkat 3 di STIKes Medistra Indonesia. Selama meneliti, analisa univariat berupa menjalankan identifikasi pendistribusian frekuensi karakteristik responden. Macam karakteristik yang diidentifikasi karakteristik jenis kelamin, durasi penggunaan media sosial serta kualitas tidur mahasiswa keperawatan di STIKes Medistra Indonesia. Proses penelitiannya juga melaksanakan analisis bivariat, yang tujuannya guna mengetahui hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan di STIKes Medistra Indonesia tahun 2023 melalui pemanfaatan pada aplikasi berbasis komputer berupa Statistic Program for Social Science (SPSS) versi 25.0 untuk melakukan uji Chi - Square.

HASIL

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Karakteristik Jenis Kelamin Mahasiswa Keperawatan STIKes Medistra Indonesia 2023

Jenis Kelamin	f	%
Laki-Laki	7	9.2
Perempuan	69	90.8

Perolehan informasi yang didapat melalui tabel 1 yakni dari 76 responden, perempuan mendominasi sejumlah 69 responden (90,8%).

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Durasi Penggunaan Media Sosial Mahasiswa Keperawatan STIKes Medistra Indonesia 2023

Durasi Penggunaan	f	%
Rendah	13	17.1
Tinggi	63	82.9

Tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 76 responden mayoritas penggunaan media sosial dengan kategori tinggi (> 3 jam) sebanyak 63 responden (82,9%).

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur pada Mahasiswa Keperawatan STIKes Medistra Indonesia 2023

Kualitas Tidur	f	%
Sedang	18	23.7
Buruk	58	76.3

Tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 76 responden mayoritas kualitas tidur dengan kategori buruk sebanyak 58 responden (76,3%)

Tabel 4.
Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan STIKes Medistra Indonesia Tahun 2023

Durasi Media Sosial	Kualitas Tidur				Total		P Value
	Sedang		Buruk		f	%	
	f	%	f	%			
Rendah	10	13,20	3	3,90	13	17,10	0,000
Tinggi	8	10,50	55	72,40	63	82,90	
Total	18	23,70	58	76,30	76	100,00	

Tabel 4 dapat diketahui bahwa dari 76 responden (100%) responden termasuk dalam kategori tinggi durasi penggunaan media sosial adalah sebanyak 63 orang (82,90%) dari total responden, dimana terdapat responden yang memiliki kualitas tidur sedang sebanyak 8 responden (10,50%) dari total responden dan 58 responden tergolong buruk untuk kualitas tidurnya (72,40%) dari total responden. Berdasarkan perhitungan uji statistik *Chi - Square* yang menerapkan nilai α 5% (0,05) atau tingkat signifikansi 95% diketahui hasilnya p-value (0,000) < nilai α (0,05) sehingga dapat diartikan ditolaknya H0 serta diterimanya Ha, Durasi Penggunaan Media Sosial memiliki hubungan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan STIKes Medistra Indonesia 2023.

PEMBAHASAN

Karakteristik Jenis Kelamin Mahasiswa Keperawatan STIKes Medistra Indonesia

Perolehan informasi yang didapat melalui tabel 1 menyebut dari 76 responden, perempuan mendominasi sejumlah 69 responden (90,8%) dari pada jumlah responden laki-laki. Hasil tersebut dikarenakan perempuan diketahui lebih aktif dibanding laki-laki dalam mempergunakan media sosial. Perempuan lebih sering mencari ide fashion, musik pada media sosial, di waktu yang sama mereka mendapat *update* status di aplikasi instagram dan whatsapp (Juditha, 2018). Finances Online dalam penelitiannya menyebut dibanding laki-laki, perempuan lebih senang melakukan interaksi dengan perantara sosial media (Zulaikha & Pulungan, 2023). Berdasarkan analisa peneliti, responden perempuan berkecenderungan menyenangi interaksi memakai media sosial sebab mereka memiliki keinginan lebih untuk membagikan cerita ke orang lain, itulah yang membuat adanya dominasi perempuan dalam menggunakan media sosial. Remaja perempuan lebih condong mempunyai level keakraban yang tinggi bersama orang sekitar.

Durasi Penggunaan Media Sosial Mahasiswa Keperawatan STIKes Medistra Indonesia

Perolehan informasi yang didapat melalui tabel 2 menyebut mahasiswa keperawatan di STIKes Medistra Indonesia tahun 2023 tergolong tinggi, buktinya didapat dari pernyataan yang diberikan oleh 76 responden (100%), sebesar 63 responden (82,9%) memiliki durasi penggunaan media sosial yang tinggi atau lebih dari 3 jam per harinya. Berdasarkan analisa peneliti bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan menggunakan media sosial dilakukan untuk beberapa kepentingan diantaranya adalah berkomunikasi, bersosial, mencari informasi, mengerjakan tugas, kegiatan pembelajaran, mencari ide fashion, dan juga faktor lingkungan.

Beberapa mahasiswa yang tinggal di kost karena fasilitas kost terbatas seperti televisi sehingga mahasiswa menggunakan media sosial untuk mengikuti trend dan hiburan disaat jenuh dengan tugas perkuliahan mahasiswa keperawatan yang sangat banyak, hal ini tercermin dari besarnya durasi penggunaan media sosial khususnya pada platform Whatsapp, Instagram, dan Youtube. Hal ini ditunjuk kan sesuai dengan instrumen yang telah diisi oleh responden. Bagi penggunanya, media sosial berdampak negatif yakni mempunyai sifat kecanduan yang akan pengguna rasakan dalam menggunakan media sosial, dan konsentrasi menurun. Aktivitas yang dilakukan secara berulang – ulang serta durasi pemakaian dalam waktu panjang bisa menimbulkan dampak negatif. Kecenderungan dalam mengulang tingkah laku yang sama akan mengakibatkan ketergantungan, yang berpengaruh buruk pada kehidupan seperti rasa cepat mengantuk, mudah lelah akibat kurang tidur, sehingga konsentrasi menurun, karena waktunya lebih banyak dihabiskan untuk menyelami media sosial. Ciri-ciri durasi media sosial yang tergolong tinggi yakni banyak waktu yang pakai pengguna dalam sebulan di atas 40 jam. ((Mubarok & Hidayati, 2022).

Hal ini didukung oleh (Achmad & Dewi, 2022) yang mengatakan individu cenderung melaksanakan aktivitas yang membuatnya merasakan kesenangan. Lebih sering melakukan kegiatan yang rasanya lebih membahagiakan, misalnya mengobrol, mendengarkan musik, menonton, serta menyelami internet dibanding mengerjakan tugas. Kecenderungan tersebut juga dialami mahasiswa, mereka lebih memilih hal yang disukainya dan menunda pengerjaan tugasnya, muncul anggapan bahwasannya mengerjakan skripsi/tugas dirasa menimbulkan kebosanan, yang membuat mereka lebih mengutamakan mengerjakan aktivitas lainnya.

Kualitas Tidur pada Mahasiswa Keperawatan STIKes Medistra Indonesia

Perolehan informasi yang didapat melalui tabel 3 menyebut kualitas tidur mahasiswa keperawatan di STIKes Medistra Indonesia tahun 2023 tergolong buruk, buktinya didapat dari pernyataan yang diberikan oleh 76 responden (100%), sebesar 58 responden (76,3%) diketahui kualitas tidurnya buruk. Berdasar analisa peneliti diketahui bahwasannya mayoritas responden mempunyai waktu tidur di bawah 8 jam dan memulai waktu tidur melewati tengah malam. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan beberapa faktor, diantaranya adalah adanya akibat aktivitas berlebih dari menjalani kegiatan perkuliahan yang padat. Perkuliahan yang padat bisa menjadi penyebab remaja terkena gangguan tidur, penggunaan gadget untuk tugas perkuliahan, keadaan stres emosional yang memiliki keterkaitan dengan tugas perkuliahan ataupun permasalahan keluarga juga berkontribusi dalam memberikan dampak atas berubahnya kualitas tidur mahasiswa. Mengatur waktu yang padat untuk menyelesaikan tugas perkuliahan. Kualitas tidur dalam penelitian ini diukur dengan 7 komponen penilaian, diantaranya mencakup kualitas tidur subyektif, durasi tidur malam, gangguan tidur malam, tidur latensi, penggunaan obat tidur, disfungsi waktu di siang hari, serta efisiensi tidur. Setelah menjalankan aktivitas fisik seharian, rasa kantuk akan mudah dirasakan responden.

Akan tetapi, berlebihan dalam menjalankan aktivitas fisik akan menyebabkan sulit tidur. Pembuktiannya adalah adanya disfungsi waktu di siang hari yang dialami oleh sebagian besar responden. Disfungsi waktu di siang hari berupa sulit merasa dalam mempertahankan diri dari rasa kantuk saat perkuliahan ataupun selama menjalankan kegiatan sosial. Hormon serotonin dan endorphin yang bisa dihasilkan dari aktivitas fisik semakin memudahkan individu merasakan kantuk. Namun, melakukan aktivitas fisik dengan intensitas yang tinggi akan mengakibatkan timbulnya tegang pada otot, yang kemudian membuat individu sulit tidur (Azzahra et al., 2022). Hal ini didukung oleh (Mayasari et al., 2023), menyatakan bahwasannya terdapat hubungan signifikan kualitas tidur mengerjakan tugas perkuliahan. Mahasiswa kerap tidak ingat waktu serta beraktivitas dengan melibatkan gawai sampai larut

malam, semisal menyelesaikan pekerjaan kuliahnya sampai larut, ataupun berusaha tetap mengikuti perkembangan berita di media sosial. Sejumlah faktor yang membuat ketergantungan gawai, yakni *daily life disturbance*, ialah efek buruk atas pemakaian gawai dan hal tersebut secara langsung dirasakan pemakainya. *Positive anticipation*, ialah rasa senang ketika memakai gawai dan merasa kehilangan ketika tidak memakainya.

Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan STIKes Medistra Indonesia

Perolehan informasi yang didapat melalui tabel 3 menyebut responden yang memiliki durasi penggunaan media sosial yang tinggi adalah 63 orang atau 82,90% dari total responden, dimana terdapat responden yang memiliki kualitas tidur sedang sebanyak 8 responden atau 10,50% dari total responden dan 58 responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk atau 72,40% dari total responden. Hasil uji yang menerapkan nilai α 5% (0,05) atau tingkat signifikansi 95% diketahui hasilnya $p\text{-value}$ (0,000) < nilai α (0,05) sehingga dapat diartikan ditolaknya H_0 serta diterimanya H_a , Durasi Penggunaan Media Sosial memiliki hubungan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan STIKes Medistra Indonesia 2023. Berdasarkan analisa peneliti bahwa durasi penggunaan media sosial secara signifikan memberi pengaruh pada kualitas tidur mahasiswa keperawatan STIKes Medistra Indonesia. Sehingga lama pemakaian media social yang makin panjang akan menurunkan kualitas tidur. Penggunaan media sosial sering kali membuat mahasiswa keperawatan begadang untuk mengerjakan tugas perkuliahan yang sangat banyak di setiap mata kuliah sehingga menyebabkan remaja mengalami kurang tidur, serta terdapat faktor lingkungan. Beberapa mahasiswa yang tinggal di kost karena fasilitas kost terbatas seperti televisi sehingga mahasiswa menggunakan media sosial untuk mengikuti trend dan hiburan disaat jenuh dengan tugas perkuliahan mahasiswa keperawatan yang sangat banyak, yang bisa menyebabkan insomnia, sulit berkonsentrasi, sakit kepala, juga terganggunya pola tidur.

Pendapat dari (Ningtyas et al., 2022), berlebihan dalam memakai media sosial bisa menumbuhkan kepuasan tersendiri, lalu mendorong individu untuk lebih intens memakai media sosial. Intensitas yang tinggi dalam memakai media sosial setiap harinya akan mempengaruhi hormon melatonin, yang membuat tidak terpenuhinya kualitas tidur. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian (Woran et al., 2021) yang menjelaskan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi dapat menyebabkan kualitas tidur buruk bagi remaja kemudian sebaliknya, responden yang rendah penggunaan media sosialnya dan memiliki kualitas tidur yang baik kurang dari setengah. Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan dengan kualitas tidur pada remaja. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian (Irawati et al., 2023) yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial sangat dikaitkan dengan kualitas tidur yang buruk. Kontribusi baru dari penelitian ini adalah temuan bahwa penggunaan media sosial malam hari lebih kuat berhubungan dengan tidur yang buruk. Penggunaan media sosial disaat akan tidur akan mengganggu produksi melatonin melalui paparan layar digital pada waktu tidur, selain itu peringatan media sosial dapat mengganggu proses tidur remaja.

SIMPULAN

Karakteristik responden pada penelitian ini mayoritas jenis kelamin perempuan dengan jumlah 69 responden (90,8%). Berdasarkan penelitian ini didapatkan hasil durasi penggunaan media sosial mahasiswa dengan kategori tinggi sebanyak 63 responden (82,9%) dan kualitas tidur mahasiswa dengan kategori buruk sebanyak 58 responden (76,3%). Berdasarkan hasil uji Chi – Square dengan tingkat signifikan 95% atau nilai α 5% (0,05) diperoleh hasil $p\text{-value}$ (0,000) < nilai α (0,05) sehingga dapat disimpulkan 52 dari hasil tersebut H_0 ditolak dan H_a

diterima artinya ada Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan STIKes Medistra Indonesia 2023. Hasil penelitian ini diharapkan memberi suatu manfaat terutama untuk mahasiswa keperawatan agar lebih memperhatikan durasi penggunaan media sosial, sehingga dapat memberikan informasi dan wawasan baru. Bagi peneliti selanjutnya dapat menggali lebih dalam lagi permasalahan seperti faktor penyebab kualitas tidur atau dampak lainnya dari durasi penggunaan media sosial yang tinggi seperti masalah kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, N., & Dewi, D. K. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Menyelesaikan Skripsi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(9), 96–106. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/48071>
- Azzahra, A., Fransiska, K. B., Pratiwi, S. D., & Alfarisy, F. (2022). Analisis Padanan Kata pada Fitur-Fitur Media Sosial. *Deiksis*, 14(3), 291. <https://doi.org/10.30998/deiksis.v14i3.11647>
- Chandra, I., Tat, F., & Wawo, B. A. M. (2022). dengan durasi waktu yang tidak tepat akan mempengaruhi kemampuan kognitif siswa. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Durasi Bermain. 6.
- cindy mutia annur. (2022). Berapa Lama Masyarakat Global Akses Medsos Setiap Hari? *Databoks.Katadata.Co.Id*, 2022. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/02/07/berapa-lama-masyarakat-global-akses-medsos-setiap-hari>
- 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>
- Liedfray, T., Waani, F. J., & Lasut, J. J. (2022). Peran Media Sosial Dalam Mempererat Interaksi Antar Keluarga Di Desa Esandom Kecamatan Tombatu Timur Kabupaten Tombatu Timur Kabupaten Minasa Tenggara. *Jurnal Ilmiah Society*, 2(1), 2.
- Mayasari, A. C., Putri, A. E., Sya'diyah, H., Kirana, S. A. C., & Mutyah, D. (2023). Kecemasan Mengerjakan Tugas Kuliah Terhadap Kualitas Tidur Dan Pola Makan Mahasiswa Di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 12(1), 43. <https://doi.org/10.31596/jcu.v12i1.1421>
- Mubarog, H., & Hidayati, Y. N. (2022). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram Dan Facebook Dalam Pembentukan Budaya Alone Together Pada Kalangan Remaja Di Desa Ambulu Kecamatan Sumberasih Kabupaten Probolinggo. *Populika*, 10(2), 54–61. <https://doi.org/10.37631/populika.v10i2.497>
- Ningtyas, M. P. C., Ilmi, A. F., & Rahmi, J. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMAN 5 Tangerang Selatan. *Frame of Health Journal*, 1(2), 22–29.
- Saputra, A. (2019). Survei Penggunaan Media Sosial Di Kalangan Mahasiswa Kota Padang Menggunakan Teori Uses and Gratifications. *Baca: Jurnal Dokumentasi Dan Informasi*, 40(2), 207. <https://doi.org/10.14203/j.baca.v40i2.476>

- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2021). Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32092>
- Wulandari, R., & Netrawati, N. (2020). Analisis Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. *Jurnal Riset Tidankan Mahasiswa*, 5(2), 1–15.
- Zulaikha, A., & Pulungan, A. F. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Depresi. *GALENICAL: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 2(3), 60. <https://doi.org/10.29103/jkkmm.v2i3.9930>