

HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR SISWA KELAS 10 DI SMK FARMASI MAHARANI MALANG

Emia Prasintya

emiaprasintya22@gmail.com

STIKes Maharani Malang

ABSTRAK

Penggunaan media sosial yang semakin meningkat pada remaja berpotensi mempengaruhi kualitas tidur. Intensitas penggunaan yang tinggi terutama pada malam hari, dapat mengganggu pola tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Farmasi Maharani Malang. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian ini berjumlah 76 siswa kelas 10, dengan sampel sebanyak 64 responden yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner penggunaan media sosial dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki intensitas penggunaan media sosial kategori tinggi 71,9% dan kualitas tidur buruk sebesar 57,8%. Analisis data menggunakan uji korelasi menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur dengan nilai koefisien korelasi $r = 0,380$ yang menunjukkan hubungan lemah. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi penggunaan media sosial, cenderung diikuti dengan penurunan kualitas tidur. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja meskipun kekuatan hubungan tergolong lemah. Remaja disarankan untuk mengontrol penggunaan media sosial khususnya pada malam hari, guna menjaga kualitas tidur yang baik.

Kata Kunci: Penggunaan Media Sosial, Kualitas Tidur, Remaja.

ABSTRACT

The increasing use of social media among adolescents has the potential to affect sleep quality. High intensity of use especially at night, can disrupt sleep patterns. This study aims to determine the relationship between social media use and sleep quality among adolescents at SMK Farmasi Maharani Malang. This study used a quantitative design with a cross-sectional approach. The population consisted of 76 tenth-grade students, with a sample of 64 respondents selected using purposive sampling technique. The instruments used were a social media usage questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The result showed that the majority of respondents had a high level of social media usage 71,9% and poor sleep quality 57,8%. Data analysis using correlation test showed that there was a relationship between social media use and sleep quality with a correlation coefficient of $r = 0,380$ indicating a weak relationship. This indicates that higher social media use tends to be associated with decreased sleep quality. In conclusion, there is a relationship between social media use and sleep quality among adolescent, although the strength of the relationship is weak. Adolescent are encouraged to control their social media use especially at night, in order to maintain good sleep quality.

Keywords: Social Media Use, Sleep Quality, Adolescents.

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara yang mengalami perkembangan teknologi dan informasi yang pesat. Seiring dengan luasnya infrastruktur digital dan meningkatnya penggunaan perangkat pintar di masyarakat, internet menjadi faktor utama dalam perkembangan teknologi dan informasi. Internet merupakan jaringan komputer yang saling terhubung dan menghubungkan berbagai situs seperti situs akademik, pemerintahan, bisnis, organisasi, maupun individu (Rusito et al., 2021). Keberadaan internet memungkinkan masyarakat dapat mengakses serta bertukar informasi secara cepat dan luas.

Seiring dengan perkembangan internet, salah satu hal yang berkaitan dengan internet yaitu media sosial. Media sosial merupakan kumpulan aplikasi berbasis internet yang memungkinkan setiap pengguna untuk tidak hanya menerima atau menyampaikan informasi, tetapi juga membuat, mengunggah, serta membagikan konten secara mandiri. Kehadiran media sosial mengubah pola komunikasi masyarakat karena setiap individu dapat berpartisipasi secara aktif dalam menghasilkan dan menyebarkan informasi di ruang digital (Puspita, 2021). Berbagai platform seperti Facebook, Twitter, WhatsApp, Telegram, LinkedIn, Instagram, Pinterest, YouTube, dan TikTok hadir dengan fungsi dan karakteristik yang berbeda sesuai dengan kebutuhan penggunanya (Wahyuti, 2023).

Secara global, perkembangan teknologi mendorong peningkatan populasi digital yang mencapai 7,83 miliar penduduk. Tren penggunaan internet saat ini sebagian besar didominasi oleh aktivitas di media sosial serta penggunaan smartphone (Abdillah, 2022). Tingginya penggunaan media sosial secara global juga diikuti oleh peningkatan penggunaan internet dan media sosial di Indonesia.

Indonesia merupakan negara dengan populasi terbesar keempat setelah Cina, India, dan Amerika Serikat. Penetrasi pengguna media sosial di Indonesia semakin tinggi. Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2025 mencatat 229,4 juta pengguna dengan tingkat penetrasi internet 80,66%, di mana kelompok generasi Z atau disebut dengan Gen Z (13-28 tahun) menjadi pengguna terbesar yaitu 25,54%. Data BPS Statistik Pemuda pada tahun 2025 juga menunjukkan bahwa penggunaan telepon seluler mencapai 97,41%, sedangkan akses internet mencapai 96,69%. Mayoritas pemuda Indonesia menggunakan internet untuk hiburan yaitu 91,16%, mendapatkan informasi 90,41%, dan media sosial 88,85%. Selain itu, APJII menegaskan bahwa tingkat penetrasi internet di wilayah Jawa Timur sebesar 82,19%. Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa internet dan media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, termasuk kelompok remaja (Abdillah, 2022).

Siswa pada jenjang pendidikan menengah, khususnya Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) berada pada rentang usia remaja. Usia remaja merupakan masa pergantian dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikis, dan sosial (Renie Tri Herdiani et al., 2023). Pada masa ini, remaja menghadapi berbagai tantangan yang muncul dari diri sendiri atau orang sekitar sehingga remaja sering mencari wadah ekspresi salah satunya melalui media sosial untuk berinteraksi, berbagi pengalaman, dan membangun identitas diri.

Di balik berbagai kemudahan tersebut, penggunaan media sosial terutama pada remaja dikaitkan dengan berbagai dampak seperti meningkatnya kecemasan dan depresi, munculnya cyberbullying, rendahnya harga diri akibat perbandingan citra tubuh, serta gangguan konsentrasi belajar akibat Fear Of Missing Out (FOMO) dan kebutuhan akan validasi sosial (Hasibuan & Sabarrudin, 2025). Selain dampak psikologis dan sosial, penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat memberikan dampak negatif salah satunya yaitu penurunan kualitas tidur (Mulyono, 2021).

Kualitas tidur merupakan kondisi dimana seseorang dapat mudah memulai tidur dan mempertahankan tidur dengan baik. Kualitas tidur tidak hanya ditentukan oleh durasi tidur (kuantitas), tetapi juga oleh kedalaman dan kenyamanan tidur (kualitas). Kuantitas dan kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain kondisi fisiologis, lingkungan sekitar, serta pola dan gaya hidup (Desy et al., 2021). Salah satu bentuk gaya hidup remaja yang saat ini banyak mendapat perhatian adalah kebiasaan menggunakan media sosial pada malam hari. Penggunaan media sosial pada malam hari mendorong remaja menunda waktu tidur karena aktivitas scrolling, chatting, maupun menonton konten. Kebiasaan tersebut menyebabkan durasi tidur berkurang dan ritme tidur terganggu. Fauzan & Supratman (2023) melaporkan bahwa sebagian remaja tidur kurang dari 7 jam per malam, padahal remaja

membutuhkan waktu tidur yang lebih panjang untuk mendukung proses pertumbuhan dan fungsi kognitif (Fauzan & Supratman, 2023).

National Sleep Foundation (NSF, 2024) melaporkan bahwa sekitar 80% remaja di Amerika Serikat mengalami kekurangan tidur, dan sekitar 50% di antaranya menyatakan tidak puas terhadap kualitas tidur mereka. Kondisi kurang tidur dan rendahnya kepuasan terhadap kualitas tidur tersebut diketahui berdampak pada kesehatan mental remaja, yang ditandai dengan meningkatnya risiko depresi serta munculnya rasa kesepian. Sementara di Indonesia situasi serupa juga terlihat, di mana sebanyak 51% masyarakat dilaporkan tidur kurang dari kebutuhan yang dianjurkan, dan 21% bahkan memiliki durasi tidur kurang dari lima jam per hari (Warastri, 2024), dengan Indonesia menduduki urutan ke-15 dalam jam tidur global.

Menurut hasil penelitian Maulinda (2025) di SMAN 1 Gondanglegi menunjukkan adanya korelasi yang sangat kuat antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur. Mekanisme biologis yang terlibat antara lain paparan cahaya biru dari layar smartphone yang menghambat sekresi melatonin sehingga memengaruhi ritme sirkadian. Selain itu, efek psikologis seperti Fear of Missing Out (FOMO) dan pelepasan dopamin dari infinite scroll yang membuat remaja menunda waktu tidur hingga rata-rata hanya sekitar 6 jam per malam.

Kualitas tidur yang buruk pada remaja dapat berdampak pada kondisi fisik dan psikologis, seperti kelelahan, penurunan konsentrasi dan gangguan emosional. Kurangnya waktu tidur juga memengaruhi pada konsentrasi, proses belajar, dan meningkatkan risiko terjadinya berbagai gangguan kesehatan (Siallagan et al., 2023). Apabila kondisi ini tidak mendapat perhatian, maka dapat memengaruhi prestasi belajar dan kesehatan remaja.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis terhadap 10 siswa kelas 10 di SMK Farmasi Maharani Malang melalui wawancara langsung, diketahui bahwa seluruh responden menggunakan berbagai jenis media sosial seperti WhatsApp, Instagram, TikTok, YouTube, Telegram, dan X, dengan durasi penggunaan berkisar 2-4 jam per hari. Dari jumlah tersebut, sebanyak delapan siswa memiliki kebiasaan menggunakan media sosial sebelum tidur, sedangkan dua siswa tergolong jarang menggunakan media sosial sebelum tidur. Kebiasaan menggunakan media sosial pada malam hari diduga berkaitan dengan penurunan kualitas tidur, dimana paparan perangkat elektronik sebelum tidur dapat mempengaruhi pola tidur dan menurunkan durasi tidur siswa.

Siswa yang menggunakan media sosial pada malam hari sebelum tidur, cenderung menjadikan media sosial sebagai sarana hiburan dan komunikasi terutama setelah menyelesaikan aktivitas belajar. Kebiasaan ini berlangsung secara terus-menerus, sehingga berpotensi membentuk pola perilaku yang kurang sehat terhadap waktu istirahat yang pada akhirnya menyebabkan keterlambatan waktu tidur. Berdasarkan hasil wawancara, sebagian besar siswa memiliki durasi tidur hanya 5-6 jam per malam, dengan waktu tidur dimulai pada pukul 22.00-23.00 dan bangun pada pukul 03.00-05.00. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memenuhi kebutuhan tidur yang optimal.

Dampak nyata dari kurangnya durasi tidur tersebut dirasakan langsung oleh siswa. Sebanyak delapan siswa mengaku masih merasa mengantuk saat bangun pagi dan sering mengalami rasa kantuk di sekolah. Beberapa siswa juga sulit berkonsentrasi saat melakukan pembelajaran di kelas sehingga siswa menjadi kurang fokus dalam menerima materi pembelajaran yang disampaikan. Selain itu, durasi tidur yang kurang optimal juga dapat menurunkan daya ingat siswa. Terdapat beberapa siswa yang mengalami penurunan daya ingat sehingga siswa lupa dalam mengerjakan tugas pekerjaan rumah (PR), sehingga berdampak pada penurunan nilai yang diperoleh.

Siswa yang memiliki durasi tidur yang singkat ini membuat siswa mengalami gangguan kualitas tidur yang buruk. Kondisi tersebut dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan seperti penurunan konsentrasi, gangguan daya ingat, serta melemahnya sistem imunitas sehingga tubuh lebih rentan terkena penyakit. Selain itu, kurang tidur juga dapat mengganggu

regulasi emosional yang dapat menyebabkan munculnya gejala depresi dan kecemasan. Akibatnya dapat mengalami ketidakstabilan suasana hati serta gangguan metabolisme yang memicu nafsu makan berlebih. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat menimbulkan risiko terjadinya obesitas, hipertensi, serta gangguan kesehatan mental jika tidak segera ditangani dengan baik.

Dalam bidang keperawatan, perawat memiliki berbagai peran salah satunya adalah sebagai peneliti, yaitu melakukan perbaikan pelayanan, menerapkan metode baru, dan berpartisipasi dalam riset keperawatan. Berdasarkan permasalahan di SMK Farmasi Maharani Malang, perawat sebagai peneliti berperan dalam mengidentifikasi hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur siswa. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam upaya promotif dan preventif melalui kerja sama dengan UKS. Upaya promotif dilakukan melalui edukasi tentang pentingnya kualitas tidur, dampak penggunaan media sosial, serta penerapan sleep hygiene. Sedangkan upaya preventif dilakukan dengan membiasakan pola tidur yang teratur, membatasi penggunaan media sosial terutama pada malam hari, serta pemantauan siswa yang mengalami gangguan tidur untuk mencegah perburukan kualitas tidur.

Dengan demikian, hasil studi pendahuluan ini menunjukkan adanya kecenderungan penggunaan media sosial yang cukup tinggi terutama sebelum tidur yang diikuti dengan penurunan kualitas tidur pada siswa yang mungkin dapat mengancam kesehatan remaja. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Siswa Kelas 10 di SMK Farmasi Maharani Malang.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasional dengan pendekatan cross sectional. Penelitian korelasional merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel. Sementara itu, pendekatan cross sectional merupakan penelitian yang di mana pengukuran terhadap kedua variabel dilakukan hanya satu kali pada waktu yang sama. Rancangan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur siswa kelas 10 di SMK Farmasi Maharani Malang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian disajikan menjadi dua bagian yaitu gambaran umum tempat penelitian dan data umum. Data umum akan disajikan karakteristik responden yang meliputi jenis kelamin, usia, intensitas penggunaan media sosial, dan kualitas tidur pada remaja.

A. Deskripsi Tempat Penelitian

Penelitian mengenai “Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Siswa Kelas 10” dilaksanakan di SMK Farmasi Maharani Malang yang beralamat di Jl. Arumba No. 7, Tunggulwulung, Kec. Lowokwaru, Kota Malang. Sekolah ini merupakan lembaga pendidikan menengah kejuruan di bidang farmasi yang menyelenggarakan kegiatan pembelajaran bagi siswa, khususnya pada siswa kelas 10. Sekolah ini berdiri di lokasi yang relatif strategis dan mudah dijangkau dari berbagai wilayah di Kota Malang. Sekolah ini memiliki lingkungan yang kondusif sehingga mendukung proses kegiatan belajar mengajar.

Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa siswa kelas 10 berada pada rentang usia remaja yang di mana pada usia tersebut, penggunaan media sosial telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi pada remaja dapat memberikan pengaruh terhadap kebiasaan tidur termasuk kualitas tidur. Oleh karena itu, kondisi tersebut relevan untuk mengkaji hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur siswa. Keberadaan seluruh responden dalam satu lembaga pendidikan memudahkan peneliti dalam melakukan proses pengumpulan data secara sistematis, terstruktur, dan efisien.

Data pada penelitian ini diperoleh langsung melalui pengisian kuesioner oleh responden. Data mengenai penggunaan media sosial dikumpulkan menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan terkait perhatian terhadap isi media sosial, penghayatan terhadap fitur, durasi, dan frekuensi penggunaan media sosial dalam sehari-hari. Sementara itu, data mengenai kualitas tidur diperoleh melalui instrumen kuesioner yang mengukur aspek-aspek kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat, dan disfungsi di siang hari.

Pengambilan sampel dilakukan pada bulan April tahun 2026. Dari total siswa kelas 10 yang terdaftar di SMK Farmasi Maharani Malang, sebanyak 64 responden memenuhi kriteria inklusi dan dapat dijadikan sampel penelitian.

B. Data Umum

Karakteristik responden dalam penelitian dikumpulkan untuk mengetahui gambaran responden yang dijadikan sebagai subjek penelitian.

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Siswa Kelas 10 Di SMK Farmasi Maharani Malang Pada Tahun 2026

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-laki	1	1,6%
Perempuan	63	98,4%
Total	64	100%

(Sumber: DataPrimer 2026)

Berdasarkan Tabel, 1 sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 63 orang (98,4%).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Siswa Kelas 10 Di SMK Farmasi Maharani Malang Pada Tahun 2026

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
15 Tahun	7	10,9%
16 Tahun	42	65,6%
17 Tahun	15	23,4%
Total	64	100%

(Sumber : DataPrimer 2026)

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas responden berusia 16 tahun yaitu sebanyak 42 siswa (65,6%)

C. Analisa Univariat

1. Karakteristik Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Siswa Kelas 10 Di SMK Farmasi Maharani Malang

Hasil yang didapatkan dari penelitian terkait intensitas penggunaan media sosial pada siswa kelas 10 di SMK Farmasi Maharani Malang.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Siswa Kelas 10 Di SMK Farmasi Maharani Malang Pada Tahun 2026

Intensitas Penggunaan Media Sosial	Frekuensi	Presentase (%)
Rendah	18	28,1%
Tinggi	46	71,9%
Total	64	100%

(Sumber: DataPrimer 2026)

Berdasarkan tabel 3, intensitas penggunaan media sosial pada siswa kelas 10 dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, yaitu sebesar 71,9%.

2. Karakteristik Kualitas Tidur Siswa Kelas 10 Di SMK Farmasi Maharani Malang

Penelitian tentang kualitas tidur siswa kelas 10 di SMK Farmasi Maharani Malang sebagai berikut:

Tabel 4 Karakteristik Kualitas Tidur Siswa Kelas 10 Di SMK Farmasi Maharani Malang Pada Tahun 2026

Kualitas Tidur	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	27	42,2%
Buruk	37	57,8%
Total	64	100%

(Sumber : DataPrimer 2026)

Berdasarkan Tabel 4, kualitas tidur siswa kelas 10 menunjukkan bahwa proporsi terbesar yaitu 57,8% yang termasuk dalam kategori kualitas tidur buruk.

Tabel 5 Tabulasi Silang Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Siswa Kelas 10 Di SMK Farmasi Maharani Malang Pada Tahun 2026

Penggunaan Media Sosial	Kualitas Tidur				Total	
	Baik		Buruk			
	F	%	F	%	f	%
Tinggi	14	30,4%	32	69,6%	46	100%
Rendah	13	72,2%	5	27,8%	18	100%
Total	27	42,2%	37	57,8%	64	100%

(Sumber: DataPrimer 2026)

Berdasarkan Tabel 5 tabulasi silang hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur siswa kelas 10 di SMK Farmasi Maharani Malang, terlihat adanya perbedaan kualitas tidur yang cukup jelas berdasarkan tingkat penggunaan media sosial. Pada kelompok siswa dengan penggunaan media sosial tinggi, sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 32 siswa (69,6%). Sementara itu, pada kelompok siswa dengan penggunaan media sosial rendah, mayoritas memiliki kualitas tidur baik yaitu sebanyak 13 siswa (72,2%).

D. Analisa Bivariat

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur siswa kelas 10 di SMK Farmasi Maharani Malang dengan menggunakan uji Spearman Rank (Rho). Pengambilan keputusan data didasarkan pada signifikan (α) $<0,05$. Berikut ini adalah data yang disajikan:

Tabel 6 Analisa Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Siswa Kelas 10 Di SMK Farmasi Maharani Malang Pada Tahun 2026

Variabel Penelitian	N	Koefisiensi Korelasi (r)	p-value
Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur	64	0,380	0,002
Nilai Uji Statistik Korelasi <i>Rank Spearman</i> = 0,002 ($p < 0,05$)			
Nilai r = 0,380 (Kekuatan hubungan rendah)			

(Sumber: DataPrimer 2026)

Berdasarkan Tabel 6 hasil analisis menggunakan uji korelasi Spearman Rank, diperoleh nilai koefisien korelasi antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur siswa sebesar $r = 0,380$ dengan nilai signifikansi $p\text{-value } 0,002$ ($p < 0,05$). Nilai korelasi yang bernilai positif menunjukkan bahwa semakin tinggi penggunaan media sosial, maka skor kualitas tidur juga semakin meningkat. Dalam hal ini, peningkatan skor kualitas tidur mengindikasikan kondisi kualitas tidur yang semakin buruk. Kekuatan hubungan dengan nilai $r = 0,380$ berada pada kategori rendah, yang berarti hubungan antara kedua variabel ada namun tidak terlalu kuat. Selain itu karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka hubungan tersebut dinyatakan

signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur. Artinya, penggunaan media sosial memiliki keterkaitan terhadap kualitas tidur, sehingga perlu diperhatikan intensitas penggunaannya agar tidak berdampak negatif terhadap kualitas tidur.

Pembahasan

Temuan penelitian tentang Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Siswa Kelas 10 Di SMK Farmasi Maharani Malang akan dibahas dalam bab ini. Kelemahan peneliti juga akan dibahas pada bab ini.

1. Penggunaan Media Sosial Siswa Kelas 10 Di SMK Farmasi Maharani Malang

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di SMK Farmasi Maharani Malang diketahui bahwa intensitas penggunaan media sosial pada siswa kelas 10 sebagian besar berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 71,9%, sedangkan kategori rendah sebesar 28,1%. Kondisi ini menggambarkan bahwa media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas harian remaja.

Ditinjau dari karakteristik jenis kelamin, sebagian besar responden adalah perempuan yaitu sebanyak 63 orang (98,4%) dan laki-laki yaitu 1 orang (1,6%). Di sini jumlah responden perempuan lebih banyak karena, jumlah siswa perempuan lebih banyak dari jumlah siswa laki-laki yaitu 83 dari total 86 siswa kelas 10 di SMK Farmasi Maharani Malang. Selain itu, remaja perempuan lebih cenderung menggunakan media sosial daripada remaja laki-laki, hal ini dikarenakan remaja perempuan memiliki kebutuhan interaksi sosial yang lebih tinggi serta keinginan untuk berbagi cerita dengan orang lain (Woran, 2021). Menurut opini peneliti, sebagian besar pengguna media sosial adalah perempuan karena perempuan cenderung lebih menyukai interaksi melalui media sosial dan memiliki keinginan yang lebih besar untuk berbagi cerita dengan orang lain ataupun mengikuti tren yang berkembang.

Dari karakteristik usia, hasil penelitian ini menunjukkan siswa kelas 10 di SMK Farmasi Maharani Malang berusia antara 15 hingga 17 tahun. Secara teori, media sosial telah secara drastis mengubah cara komunikasi serta mengikuti tren di kalangan remaja, sehingga menjadikannya sebagai platform utama untuk interaksi dan ekspresi diri (Ramdhani, 2024). Menurut opini peneliti, pada usia ini remaja aktif mencari bentuk jati diri dan mudah tertarik dengan hal-hal baru termasuk media sosial sehingga mereka cenderung lebih aktif dalam menggunakan platform untuk interaksi sosial.

Pada penelitian ini, aspek frekuensi merupakan skor tertinggi penggunaan media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa siswa sering membuka media sosial dalam sehari-hari. Dalam penelitian Yosin & Fahmawati (2023) menjelaskan bahwa penggunaan media sosial pada remaja cenderung tinggi dalam frekuensi karena kemudahan akses dan kebiasaan interaksi sosial digital. Sedangkan aspek durasi merupakan skor terendah dalam penelitian ini. Rendahnya durasi menunjukkan bahwa siswa tidak menggunakan media sosial dalam waktu yang lama dalam sekali pakai tetapi lebih ke penggunaan singkat namun berulang. Dalam penelitian Putri (2025) menjelaskan bahwa penggunaan media sosial yang seimbang atau tidak terlalu lama dapat terjadi meskipun intensitasnya tetap tinggi. Menurut opini peneliti, aspek frekuensi menjadi yang tertinggi karena siswa memiliki kebiasaan membuka media sosial secara berulang. Hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh kemudahan akses teknologi dan adanya kebutuhan untuk tetap terhubung dengan lingkungan secara online. Sedangkan aspek durasi memiliki skor rendah menunjukkan bahwa siswa tidak selalu menggunakan media sosial dalam waktu lama dalam sekali akses, melainkan lebih sering menggunakan dalam waktu singkat namun berulang atau intens.

Durasi penggunaan media sosial dalam sehari pada penelitian ini, sebanyak 64 responden menggunakan media sosial lebih dari 3 jam per hari yang menunjukkan bahwa intensitas penggunaannya tergolong tinggi. Secara teori, dominasi durasi penggunaan media sosial yang tinggi pada remaja terjadi karena media sosial digunakan untuk berbagai kebutuhan seperti

berinteraksi dengan teman, mengenal lingkungan sosial, serta membantu dalam menyelesaikan tugas sekolah (Hepilita, 2021). Sementara itu, Kementerian Kesehatan RI merekomendasikan bahwa screen time nonedukatif pada remaja sebaiknya dibatasi maksimal 2 jam per hari (Permenkes No. 28 Tahun 2022). Namun, tingginya durasi penggunaan media sosial pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian siswa kemungkinan telah melampaui batas tersebut sehingga kontrol terhadap penggunaan media sosial masih belum optimal. Apabila durasi penggunaan media sosial yang melebihi batas tersebut terus berlangsung, maka dapat berpotensi menimbulkan dampak negatif salah satunya terhadap kualitas tidur remaja (Woran, 2021).

Menurut opini peneliti, tingginya intensitas penggunaan media sosial terjadi karena aktivitas belajar siswa telah menyita banyak waktu, sehingga mereka memiliki keterbatasan dalam melakukan kegiatan lain. Selain itu, interaksi dengan teman kini tidak lagi harus dilakukan secara langsung, melainkan dapat melalui media sosial. Ditambah dengan beragam hiburan dan fitur yang tersedia membuat siswa cenderung betah dan menghabiskan waktu lama dalam menggunakan media sosial. Namun, tanpa adanya kontrol diri, penggunaan ini berpotensi menjadi berlebihan dan berdampak pada aspek lain termasuk kualitas tidur siswa.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingginya intensitas penggunaan media sosial pada siswa kelas 10 di SMK Farmasi Maharani Malang dipengaruhi oleh karakteristik usia dan jenis kelamin, serta kebutuhan interaksi sosial dan hiburan yang mudah diakses. Durasi penggunaan sehari-hari yang cenderung tinggi, juga menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian penting dalam aktivitas sehari-hari siswa, sehingga diperlukan kesadaran diri dan dukungan dari lingkungan untuk mengatur penggunaan media sosial agar menjadi lebih bijak.

2. Kualitas Tidur Siswa Kelas 10 Di SMK Farmasi Maharani Malang

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh kualitas tidur pada siswa kelas 10 di SMK Farmasi Maharani Malang ada dua kategori yaitu kategori baik sebanyak 42,2%, dan kualitas tidur pada kategori buruk sebanyak 57,8%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa presentase tertinggi yaitu kualitas tidur buruk sebanyak 37 orang (57,8%).

Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Simbolon et al. (2021) menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 48 orang (90,6%). Hasil serupa juga ditemukan oleh penelitian Fathurrahman et al. (2024) yang melaporkan bahwa 62,3% responden mengalami kualitas tidur yang buruk. Selain itu, hasil penelitian pada remaja SMA yang dilakukan oleh Amalia et al. (2023) juga menunjukkan bahwa 66,7% responden mengalami kualitas tidur yang buruk.

Dalam penelitian ini, skor tertinggi dari kuesioner PSQI yang didapatkan saat penelitian yaitu disfungsi di siang hari. Dalam penelitian Hartini et al. (2021) menjelaskan bahwa rasa kantuk di siang hari merupakan salah satu perilaku tidur yang paling sering dialami oleh remaja. Menurut opini peneliti, hal ini terjadi karena sebagian besar remaja belum memenuhi kebutuhan tidur yang dianjurkan yaitu sekitar 8-10 jam per malam, sehingga munculnya rasa mengantuk pada siang hari. Sedangkan skor terendah yaitu penggunaan obat tidur. Nilai ini menunjukkan bahwa hampir semua responden tidak menggunakan obat tidur. Menurut teori, penggunaan obat tidur bukan faktor utama pada populasi remaja dalam menilai kualitas tidur (Pelawati et al., 2025). Menurut opini peneliti, aspek penggunaan obat menjadi yang terendah yang mengindikasikan bahwa siswa tidak bergantung pada obat tidur dalam mengatasi masalah tidur.

Dalam penelitian ini, rata-rata durasi tidur yang dimiliki siswa yaitu 7 jam. Secara teori, durasi tidur malam pada remaja paling banyak berada pada kisaran 5-7 jam per hari, perubahan pola tidur ini dipengaruhi oleh perkembangan teknologi dan era informasi, di mana penggunaan internet dan aktivitas digital menyebabkan remaja mengurangi waktu tidurnya sehingga pola tidur menjadi terganggu (Angels, 2021). Menurut teori Athiutama et al. (2023), remaja

membutuhkan waktu tidur malam rata-rata sekitar 8-10 jam. Namun, durasi tersebut dapat berkurang akibat padatnya aktivitas sekolah dan kegiatan sosial, yang pada akhirnya dapat menimbulkan gangguan tidur seperti insomnia.

Menurut opini peneliti, tingginya angka kualitas tidur yang buruk pada siswa disebabkan oleh kecenderungan tidur yang larut malam akibat penggunaan media sosial terutama karena kebiasaan scrolling sebelum tidur, adanya Fear Of Missing Out (FOMO) terhadap konten tren yang membuat siswa cenderung menunda waktu tidur, sementara tuntutan sekolah mengharuskan mereka bangun lebih awal sehingga waktu tidur menjadi berkurang dan menyebabkan kantuk di siang hari. Dalam penelitian ini, dominasi tingginya angka kualitas tidur yang buruk menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum mampu mengelola waktu penggunaan media sosial dengan baik.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini tidak hanya mendukung teori yang ada, tetapi juga menunjukkan fenomena nyata di lapangan yang perlu perhatian serius. Penggunaan media sosial yang tinggi tanpa kontrol diri yang memadai, berpotensi meningkatkan risiko kualitas tidur buruk pada siswa di SMK Farmasi Maharani Malang.

3. Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Siswa Kelas 10 Di SMK Farmasi Maharani Malang

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, hasil tabulasi silang menunjukkan adanya perbedaan kualitas tidur siswa berdasarkan tingkat penggunaan media sosial. Pada kelompok siswa dengan penggunaan media sosial yang tinggi, sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 32 siswa (69,6%), sedangkan yang memiliki kualitas tidur baik hanya 14 siswa (30,4%). Sementara itu pada kelompok siswa dengan penggunaan media sosial rendah, mayoritas memiliki kualitas tidur baik yaitu sebanyak 13 siswa (72,2%), dan hanya 5 siswa (27,8%) yang mengalami kualitas tidur buruk. Secara keseluruhan dari total 64 siswa terdapat 37 siswa (57,8%) dengan kualitas tidur buruk dan 27 siswa (42,2%) dengan kualitas tidur baik. Fakta ini menunjukkan pola yang cukup jelas bahwa semakin tinggi penggunaan media sosial, maka semakin besar kecenderungan siswa mengalami kualitas tidur buruk.

Hal ini sejalan dengan penelitian Suhartati et al. (2021) yang di dalam penelitiannya menjelaskan bahwa ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja, yang mana semakin tinggi durasi penggunaan media sosial maka semakin buruk kualitas tidur pengguna. Penelitian Lestari (2021) menjelaskan ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur. Penelitian Amir et al. (2021) juga menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara tren penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja. Hasil penelitian ini didukung oleh berbagai teori yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi dapat membuat remaja begadang sehingga menyebabkan remaja mengalami kurang tidur walaupun hanya sekedar mengakses game online, chatting, atau sekedar berinteraksi dengan pengguna lainnya sebelum tidur, sehingga dapat mengganggu pola tidur dan memicu insomnia (Amir et al., 2021).

Menurut opini peneliti, dalam kesehariannya remaja biasanya lebih banyak beraktivitas pada siang hingga sore hari seperti belajar di sekolah, membantu orang tua, atau kegiatan di luar rumah, sehingga malam hari menjadi waktu yang relatif luang. Namun, pada praktiknya waktu malam tersebut justru dimanfaatkan untuk mengakses media sosial hingga larut malam seperti scrolling, melihat konten, atau mengikuti tren. Kebiasaan ini membuat waktu tidur menjadi tertunda dan berkurang. Pada siswa kelas 10 di SMK Farmasi Maharani Malang, hal tersebut terlihat dari tingginya intensitas penggunaan media sosial yang diikuti dengan banyaknya siswa yang mengalami kualitas tidur buruk.

Namun demikian, hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya variasi yang tidak sepenuhnya sesuai dengan pola umum, yaitu masih terdapat siswa dengan penggunaan media sosial yang tinggi tetapi memiliki kualitas tidur yang baik, serta siswa dengan penggunaan media sosial rendah namun mengalami kualitas tidur yang buruk. Hal ini menunjukkan bahwa

kualitas tidur tidak hanya dipengaruhi oleh penggunaan media sosial saja, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti stress, sleep hygiene, dan aktivitas fisik (Amalia et al., 2023). Selain itu, penelitian Rahma et al. (2023) juga menjelaskan bahwa kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan tidur seperti kebisingan, pencahayaan, dan kenyamanan tempat tidur. Menurut opini peneliti, siswa dengan penggunaan media sosial tinggi tetapi tetap memiliki kualitas tidur yang baik kemungkinan memiliki manajemen waktu yang lebih baik, mampu mengontrol penggunaan media sosial sebelum tidur, atau memiliki kebiasaan tidur yang teratur. Sebaliknya, siswa dengan penggunaan media sosial rendah tetapi memiliki kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh faktor lain seperti kondisi lingkungan yang kurang nyaman, stress, kondisi kesehatan, dan aktivitas fisik. Oleh karena itu hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur bersifat multifaktoral, di mana penggunaan media sosial merupakan salah satu faktor yang berperan namun bukan satu-satunya faktor penentu. Dengan demikian, diperlukan kesadaran dan pengelolaan penggunaan media sosial yang bijak serta penerapan kebiasaan tidur yang sehat agar kualitas tidur siswa tetap terjaga dengan baik.

4. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan yaitu peneliti tidak dapat melakukan observasi langsung terhadap kondisi penggunaan obat tidur siswa, sehingga data yang diperoleh hanya berdasarkan pengisian kuesioner. Hal ini menyebabkan informasi yang terkait dengan kebiasaan penggunaan obat tidur tidak dapat digali secara lebih mendalam. Selain itu, instrumen penelitian berupa kuesioner terdiri dari sejumlah pertanyaan yang relatif banyak, sehingga berpotensi menimbulkan kelelahan pada responden saat proses pengisian. Kondisi tersebut dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi responden dalam menjawab, sehingga memungkinkan adanya variasi dalam ketepatan jawaban yang diberikan.

KESIMPULAN

1. Sebagian besar siswa kelas 10 di SMK Farmasi Maharani Malang memiliki intensitas penggunaan media sosial dalam kategori tinggi yaitu sebesar 71,9%.
2. Sebagian besar siswa kelas 10 di SMK Farmasi Maharani Malang memiliki kualitas tidur dalam kategori buruk yaitu sebesar 57,8%.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur siswa kelas 10 di SMK Farmasi Maharani Malang, dengan nilai $r = 0,380$ dan $p\text{-value } 0,002$ ($<0,05$).

Saran

1. Bagi Penulis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengalaman dan pembelajaran bagi penulis dalam memahami pentingnya penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja.

2. Bagi Siswa

Penggunaan media sosial memang memberikan dampak positif, namun apabila digunakan secara berlebihan dapat menurunkan kualitas tidur. Oleh karena itu, lebih bijak dalam penggunaan media sosial dengan membuat batas waktu harian agar kualitas tidur terjaga dan konsentrasi saat mengikuti kegiatan belajar di sekolah dapat optimal.

3. Bagi Akademik

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan kepustakaan mahasiswa, terutama dalam memahami hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas jangkauan sampel dan menyertakan variabel lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seperti stress, kondisi kesehatan, kondisi lingkungan, dan aktivitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, L. A. (2022). Peranan Media Sosial Modern. Bening Media Publishing. www.beningmediapublishing.com
- Anindi Trikindini, L. K. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa UMKT. 3(1), 614-619.
- Antik, kazharo. (2021). Hubungan Tingkat Nyeri dengan kualitas tidur pada pasien post operasi di rumah sakit tingkat III Baladhika Husada Jember. Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Jember, 1112.
- Arif, M. (2025). Survei APJII Profil Internet Indonesia.
- Arita, M. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Angkatan 2017 Program Studi Ilmu Keperawatan di Stikes Surya Global Yogyakarta. Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati e-ISSN 2550-0864 Vol. 6, No. 1, April 2021, pp.79-90 p-ISSN 2502557.
- Cahya, N. M., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial Pada Kecemasan Dan Depresi Remaja. Jurnal Sosial Dan Teknologi (SOSTECH), 3(8), 703–706.
- Cendrawan, J., & Ajisukmo, C. R. P. (2021). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Keinginan Mahasiswa dalam Menggunakan Media Sosial. Jurnal Ilmu Komunikasi, 17(2), 203–216.
- Christiani, C., & Mulajaya, R. P. (2024). Remaja, Masalah dan Penanggulangannya. Suara Pengabdian 45, 3(1), 8-16.
- Dela Maulinda, N., Pitaloka Priasmoro, D., & Fani, atul. (2025). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 10(1), 106–113.
- Desy, N., Widya, P., Cahyati, H., Dyah, W., & Rengga, P. (2021). Aktivitas Fisik, Asupan Makanan & Kualitas Tidur (N. Siyam, Ed.). LPPM Universitas Negeri Semarang.
- Donsu, J., Mardalena, I., Ratnawati, A., Ghofur, A., Yustiana, O., Prayogi Sarwo, A., Ernawan, B., Suryani, E., Susana Ade, S., Harmilah, & Lassara, N. (2016). Buku Panduan Praktik Kebutuhan Dasar Manusia (Second). Pusta Rhihama.
- Eddy Sarwono, A., & Asih, H. (2021). Metode Kuantitatif Penulis. UNISRI Press.
- Efendi, I. N., Fatma, E., Nurmala, F. D., Yulianti, P. T., Mahardika, I. K., Sutarto, S., & Wicaksono, I. (2024). Analisis pertumbuhan dan perkembangan peserta didik terhadap siswa menengah pertama. Biology Education, Sains and
- Fauzan, A., & Supratman, S. (2023). Gambaran Kejadian Insomnia pada Remaja Usia 12-16 Tahun yang Kecanduan Gadget. Malahayati Nursing Journal, 5(11), 3752–3767. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i11.9867>
- Fitriani, Y. (2021). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Penyajian Konten Edukasi Atau Pembelajaran Digital. Journal of InformationSystem, Applied, Management, Accounting, and Research, 5(4), 1006-1013. <https://doi.org/10.52362/jisamar.v5i4.609>
- Gerungan, N., & Kezia Tatuhe, N. (2023). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama. Nutrix Journal, 7(1), 35–42.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. 09.
- Gunawan, Suryani, & Shalahuddin, I. (2022). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Gangguan Psikososial Pada Remaja: A Narrative Review. Jurnal Kesehatan, 15(1), 78-92. <https://doi.org/10.23917/jk.v15i1.17426>
- Haibanissa, S., Sulastri, T., & Ningsih, R. (2022). Dampak Bermain Game Online terhadap Kualitas Tidur pada Remaja SMA. JKEP (Jurnal Keperawatan), 7(2), 201–213.
- Hannani, L., & Alfianto, F. (2024). Analisis penyebab insomnia: Studi kasus pada salah satu warga Kampung Topeng. Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ), 2(6), 641–650. <http://urj.uinmalang.ac.id/index.php/mij/index>
- Hasibuan, M. Y. M., & Sabarrudin, S. (2025). Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja: Analisis Temuan Terbaru tentang Kecemasan, Depresi, dan FOMO. YASIN Jurnal Pendidikan Dan Sosial Budaya, 5(6), 5722–5737. <https://doi.org/10.58578/yasin.v5i6.7775>
- Hidayat Ashari, M., Hardianto, Y., & Nur, R. (2022). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada lansia The Relationship Between Physical Activity and Sleep Quality In Elderly.

- Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi, 6(1), 35–41.
- Hubungan Penggunaan Media Social Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Negeri 2 Tahun 2022. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(4), 4912–4924.
- I Gusti Ngurah Ananda Wira Kusuma, Stevanus Christian Surya, I Putu Hendri Aryad, Made Indira Dianti Sanjiwani & Putu Gede Sudira. (2022). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Gangguan Cemas pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 7(2), 562-570.
- Istibsaroh, F., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Sampang, N. T. (2021). Hubungan Antara Pemenuhan Kebutuhan Tidur Dengan Penurunan Daya Ingat Pada Lansia ARTICLE INFORMATION ABSTRACT. In *Indonesian Health*
- Jannah, D. S. M., & Hidajat, H. G. (2024). Analisis Faktor Penyebab dari Gangguan Tidur: Kajian Psikologi Lintas Budaya. *Psyche 165 Journal*, 17(3), 164–171. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i3.372>
- Jihad Al Aula Meganingrum, R., Anggita Putri, F., & Ketut Mahardika, I. (2023). Ciri dan Tugas Perkembangan Pada Masa Remaja Awal dan Menengah Serta Pengaruhnya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 27233–27242.
- Kemenkes. (2023). Remaja 10-18 tahun. Kemenkes. <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/remaja>
- KEPPKN. (2021). Pedoman Dan Standar Etik Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Nasional. Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.
- Mafazatil umami. (2021). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan self awareness pada remaja lombok. <http://etheses.uin-malang.ac.id/27453/1/17410012.pdf>
- Makatita, F., Maria, L., Dafir Firdaus C Abc, A., & Keperawatan, I. (2022). Hubungan Antara Kecanduan Bermain Game Online Dengan Motivasi Belajar Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *PROFESIONAL HEALTH JOURNAL*, 4(1), 25–36. <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ>
- Manoppo, M. W., Pitoy, F. F., & Abigael, T. (2023). Kualitas Tidur pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 2098–2107. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10717>
- Margaret, T., Siallagan, A., & Ginting, A. (2023). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Negeri 2 Tahun 2022. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 8(2), 47–60.
- Matur, Y. P., Simon, M. G., & Ndorang, T. A. (2021). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMA Negeri Di Kota Ruteng.
- Mulyati, Ani. (2016). Panduan optimalisasi media sosial untuk Kementerian
- Mulyono, F. (2021). Dampak Media Sosial Bagi Remaja. *Jurnal Simki Economic*, 4(1), 57–65. <https://jipied.org/index.php/JSE>
- Nasrullah, R. (2017). Media Sosial Perspektif dan Sosioteknologi Komunikasi , Budaya. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- National Sleep Foundation. (2024). National Sleep Foundation’s 2024 Sleep in America ® Poll: Teen’s Sleep and Mental Health Are Strongly Connected. Retrieved from <https://www.thensf.org/sleepin-america-polls/>
- Nazhira Rahma, F., Harlia Putri, T., Kholid Fahdi Program Studi Ilmu Keperawatan, F., Kedokteran, F., Tanjungpura, U., Jl Profesor Dokter H Hadari Nawawi, J. H., Laut, B., Tenggara, P., & Barat, K. (2023). Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(4), 809–816.
- Ningsih, D. S., & Permatasari, R. I. (2021). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMKN 7 Pekanbaru 2.
- Nuraeni, S., & Al Ashri Nainar, A. (2021). Hubungan Penggunaan Situs Media Sosial Dengan Perilaku Seksual Remaja Di SMAN 14 Kota Tangerang. *Jurnal JKFT: Universitas Muhamadiyah Tangerang*, 6(2), 31–38.
- Nurdin, S. and Insafitri, S. (2022) ‘Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Lawawoi Kabupaten Sidenreng Rappang’, *Journals of Ners Community*, 13(3), pp. 544-550.
- Nursalam. (2020). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. Jakarta: Salemba Medika.

- Paputungan, F. (2023). Implikasi Tugas-Tugas Perkembangan Remaja dalam Penyelenggaraan Pendidikan di SMK. *Journal of Education and Culture (JEaC)*, 3(1), 2986–1012.
- Perdagangan RI. Pusat Hubungan Masyarakat, Kementerian Perdagangan RI.
- Puspita, R. (2021). Komunikasi Pada Media Sosial. Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
- Qadir, A. (2024). Media Sosial (Definisi, Sejarah dan Jenis-jenisnya). *Al-Furqan : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 3(6), 2713–2724.
- Ramadhani, F., & Widodo, D. (2021). Hubungan kerja shift dengan kualitas tidur pada perawat di rumah sakit. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 123-13-. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2147>
- Renie Tri Herdiani, Mk., Ns Isti Antari, Mp., Siska Oktari, Mm., Desni Yuniarni, P., & MPsi, Sp. (2023). Psikologi Perkembangan Remaja. Eureka Media Aksara.
- Rif'ah, S., Nazl, T., Rizqiannor, M., Nofriansyah, M., Putri, Emiliyanda, Fatmasari, Erlina, Dewi, R. E., Fajeriyati, N. (2024). Dampak buruk sering tidur larut malam bagi kesehatan akibat gadget pada siswa-siswi Sekolah Menengah Pertama di Kota Banjarmasin. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(2), 3706-3710. <https://doi.org/10.59837/jpmmba.v1i12.768>
- Riska, A. (2024). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kualitas Tidur, Dan Asupan Makanan Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Stabat Kabupaten Langkat. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Ristie Nashaya Faidatu' Nissa, & Muhammad Ilmi Hatta. (2022). Hubungan SelfEsteem dengan Perilaku Cyberbullying pada Remaja Pengguna Media Sosial Twitter. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1), 167–173. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i1.886>
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counselling Journal*, 4(1), 49. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8755>
- Rusito, S., Kom, M., & Kom. (2021). Dasar Internet Teknologi IoT (Internet of Thing) dan Bahasa (I. Dianta, Ed.). Yayasan Prima Agus Teknik.
- Science Journal.id (Vol. 1, Issue 1). <http://ojsjournal.stikesnata.ac>
- Siallagan, A., Ginting, A., Margaret, T., & Santa Elisabeth Medan, Stik. (2023).
- Sinurat, N., Balqis Zainuddin, M., Samosir, D. L., Ginting, A., & Syahputra, A. (2025). Studi Karakteristik, Pertumbuhan, Dan Perkembangan Remaja Usia 10-18 Tahun Dalam Kehidupan Sosial. *Jurnal Christian Humainora*, 9(1), 50–60. <http://e-journal.iakntarutung.ac.id/index.php/humaniora>
- Siregar, H. (2022). Analisis Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Sarana Sosialisasi Pancasila. *Pancasila: Jurnal Keindonesiaan*, 4(4), 71-82. <https://doi.org/10.52738/pjk.v2i1.102>
- Sugiyono. (2017). Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif. Bagian II
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Sutopo, Ed.; Kedua). ALFABETA.
- Sugiyono. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D (Sutopo, Ed.; Kedua). ALFABETA. www.cvalfabeta.com
- Sulistiyani. (2021). Penyuluhan Tentang Kualitas Tidur Pada Masa Pandemi Covid19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Medika*, 1(2), 49-52.
- Technology, 7(1), 225-231. <https://doi.org/10.30743/best.v7i1.8531>
- Tuck. (2021). Sleep Disorders – Types, Symptoms, Diagnosis, Treatment Tuck Sleep
- Utami Indrasari, D. K. (2022). Gangguan Tidur.
- Utami, R.J., Indarwati, R. and Pradani, R. (2021) 'Analysis of factor influencing the sleep quality of elderly people in nursing homes', *Jurnal Health Sains*, 2(3), pp. 362-280.
- Wahyuti, T. (2023). Produksi Konten Digital. PT Rekacipta Proxy Media.
- Warastri, A. (2024). Separuh Orang Indonesia Kurang Tidur. Retrieved from https://www.kompas.id/baca/ekonomi/2024/03/24/apakah-andatidur-cukup-tadi-malam?utm_source=link&utm_medium=shared&utm_campaign=tpd_-_website_traffic
- Widiastuti Sri, I. A. K. (2021). Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Anak.