

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN
INSOMNIA PADA MAHASISWA S1 KESEHATAN MASYARAKAT
SEMESTER 1 STIKes WIDYA DHARMA HUSADA
TANGERANG**

Nur Sholat^{1*}, Sucipto², Rita Dwi Pratiwi³

¹²³STIKes Widya Dharma Husada, Jalan Pajajaran No.1, Tangerang Selatan (15417), Indonesia

ARTICLE INFORMATION	A B S T R A C T
<p>*Corresponding Author E-mail: nursholatnasution@gmail.com</p>	<p>Insomnia is a condition in which a person is unable to meet the needs of sleep, both in quality and quantity. Insomnia can also have an impact on physical health, causing immune system disorders, dizziness after waking up and difficulty concentrating when studying because of sleepiness during class hours. Easy access to social media on smartphones is a positive thing when used to increase knowledge, find out the latest information and communicate with people who are far away. On the other hand, if social media is used excessively, it will result in less socializing, reduced learning time and forgetting time because it is too cool to play social media. The purpose of this study was to determine the relationship between the intensity of social media use and insomnia in public health undergraduate students at STIKes Widya Dharma Husada Tangerang. This research method is an analytic research with a quantitative research type with a cross sectional approach, the sampling technique is determined by a total sampling consisting of 90 respondents. The results showed that there was a significant relationship between the Intensity of Social Media Use and insomnia in S1 public health students Semester 1 STIKes Widya Dharma Husada Tangerang with a p-value of 0.000. It can be concluded that the time of using social media can affect the incidence of insomnia, the longer the time of using social media, the higher the incidence of insomnia.</p>
<p><i>Keywords:</i> <i>Intensity of Sosial Media</i> <i>Insomnia</i> <i>Students</i></p>	<p>Insomnia adalah keadaan dimana seseorang tidak mampu memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas. Insomnia juga dapat menimbulkan dampak bagi kesehatan fisik, menyebabkan gangguan sistem imun, pusing sehabis bangun tidur dan susah konsentrasi waktu belajar karena mengantuk saat jam pelajaran. Mudahnya mengakses media sosial di <i>smartphone</i> merupakan hal yang positif apabila digunakan untuk menambah pengetahuan, mengetahui informasi terkini dan berkomunikasi dengan orang yang jaraknya jauh. Sebaliknya apabila sosial media dipakai berlebihan akan mengakibatkan kurang bersosialisasi, berkurangnya waktu belajar dan menjadi lupa waktu karna terlalu asik dalam bermain sosial media. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan insomnia pada mahasiswa S1 kesehatan masyarakat STIKes Widya Dharma Husada Tangerang. Metode penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i>, Teknik pengambilan sampel ditentukan dengan <i>total sampling</i> yang terdiri dari 90 responden. Hasil penelitian</p>
<p>Kata Kunci : Intensitas Penggunaan Media Sosial Insomnia Mahasiswa</p>	<p>Insomnia adalah keadaan dimana seseorang tidak mampu memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas. Insomnia juga dapat menimbulkan dampak bagi kesehatan fisik, menyebabkan gangguan sistem imun, pusing sehabis bangun tidur dan susah konsentrasi waktu belajar karena mengantuk saat jam pelajaran. Mudahnya mengakses media sosial di <i>smartphone</i> merupakan hal yang positif apabila digunakan untuk menambah pengetahuan, mengetahui informasi terkini dan berkomunikasi dengan orang yang jaraknya jauh. Sebaliknya apabila sosial media dipakai berlebihan akan mengakibatkan kurang bersosialisasi, berkurangnya waktu belajar dan menjadi lupa waktu karna terlalu asik dalam bermain sosial media. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan insomnia pada mahasiswa S1 kesehatan masyarakat STIKes Widya Dharma Husada Tangerang. Metode penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i>, Teknik pengambilan sampel ditentukan dengan <i>total sampling</i> yang terdiri dari 90 responden. Hasil penelitian</p>

	<p>menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan insomnia pada mahasiswa S1 kesehatan masyarakat Semester 1 STIKes Widya Dharma Husada Tangerang dengan <i>p-value</i> 0,000. Dapat disimpulkan bahwa waktu penggunaan media sosial dapat mempengaruhi kejadian insomnia, semakin lama waktu penggunaan sosial media maka semakin tinggi juga kejadian insomnia.</p>
--	---

PENDAHULUAN

Insomnia adalah keadaan dimana seseorang tidak mampu memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas. Insomnia adalah gejala yang dialami oleh orang yang mengalami kesulitan kronis untuk tidur, sering terbangun dari tidur, dan tidur singkat atau tidur nonrestoratif. Penderita insomnia mengalami ngantuk yang berlebihan di siang hari, kuantitas dan kualitas tidurnya tidak cukup (Hardisman *et. al.*, 2016).

Insomnia dapat menimbulkan dampak bagi kesehatan fisik antara lain, peningkatan nafsu makan yang dapat mengakibatkan obesitas, diabetes, penyakit jantung koroner, hipertensi, gangguan sistem imun, dan penurunan gairah seksual. Insomnia juga dikaitkan dengan gangguan psikologis misalnya depresi, ansietas, dan penurunan daya ingat karena pada dasarnya tidur berguna untuk resusitasi otak dan konsolidasi daya ingat (Amir *et. al.*, 2010).

Menurut National Sleep Foundation (2018), kejadian insomnia di seluruh Dunia mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan 7,3% insomnia terjadi

pada mahasiswa. Di Indonesia, angka prevalensi insomnia sekitar 67%. Sedangkan sebanyak 55,8 % insomnia ringan dan 23,3 % mengalami insomnia sedang.

Penggunaan media sosial berlebihan akan berdampak negatif dalam kehidupan. Dampak negatif yang muncul pada pengguna media sosial berlebihan akan kesulitan mengatur waktu, kebosanan ketika *offline*, berkurangnya interaksi sosial.(Legono, 2017)

Berdasarkan laporan *Digital Around The World* terdapat beberapa fakta bahwa jumlah pengguna media sosial di dunia telah mencapai 3.810 miliar orang yang artinya sudah lebih separuh jumlah manusia di dunia. Pada tahun 2020 tercatat bahwa Indonesia termasuk urutan ke 8 negara yang kecanduan internet. Pengguna media sosial di Indonesia pada tahun 2020 mencapai 160 juta, meningkat 8,1% atau 12 juta pengguna dibandingkan tahun 2019. Dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial di Indonesia sudah mencapai 59% dari total jumlah penduduk. Media Sosial semakin beragam jenisnya berdasarkan data *Global Web*

Index (GWI) (2020) mengatakan bahwa 5 media sosial yang paling sering diakses oleh masyarakat Indonesia secara spesifik adalah situs-situs media sosial seperti *Facebook, youtube, Messenger, Instagram, Whatsapp*. Durasi akses media sosial masyarakat Indonesia sendiri terbilang cukup tinggi perharinya. Rata-rata penggunaan media sosial di Indonesia mencapai 3 jam 26 menit per hari. Angka itu juga di atas rata-rata global yang mencatat waktu 2 jam 24 menit perhari (Fatriansar,2021).

Berdasarkan hal tersebut dampak negatif penggunaan media sosial sendiri yaitu pemborosan waktu, malas untuk bersosialisasi di dunia nyata, menjadi tergantung terhadap media sosial. Bahkan banyak pengguna mengakses media sosial tersebut selama 24 jam. Jika terlalu lama penggunaan media sosial kecanduan dalam mengakses media. Seiring berkembangnya waktu media sosial menjadi gaya hidup sehingga remaja sibuk bermain gadget untuk membuka media sosial dirumah, jam sekolah, di kampus, tempat umum maupun sebelum tidur sehingga menyebabkan insomnia (Legono, 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan dengan *google form* menggunakan kuesioner dari 10 mahasiswa S1 kesehatan masyarakat semester 1 di STIKes Widya Dharma

Husada Tangerang, sebanyak 7 responden (70%) mengalami insomnia dan yang tidak mengalami insomnia sebanyak 3 responden (30%). Dikarenakan tingginya mahasiswa yang mengalami insomnia maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai intensitas penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia di STIKes Widya Dharma Husada Tangerang.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif (analitik), yaitu untuk mengetahui hubungan antara faktor risiko kejadian insomnia pada mahasiswa/i semester 1 jurusan S1 kesehatan masyarakat STIKes Widya Dharma Husada Tangerang. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan cara *total sampling*. Populasi yang digunakan sebanyak 110 orang, dikarenakan 10 orang sudah dijadikan studi pendahuluan maka untuk itu sampel penelitian ini menggunakan 100 responden. Peneliti melakukan penyebaran kuesioner melalui *google form*. Penyebaran *google form* ini menggunakan link yang akan diberikan kepada ketua kelas kemudian akan di *share* ke group kelas masing-masing. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini

menggunakan uji statistik melalui uji statistik *Chi-square*.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Media Sosial Yang Digunakan, Intensitas Penggunaan Sosial media dan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat Semester 1 STIKes Widya Dharma Husada Tangerang

1.	Usia	Frekuensi	Persentase
	18	9	10,0%
	19	31	34,4%
	20	50	55,6%
	Total	90	100,0%
2.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
	Laki-Laki	10	11,1%
	Perempuan	80	88,9%
	Total	90	100,0%
3.	Media Sosial Yang Digunakan	Frekuensi	Persentase
	1-3	18	20,0%
	4-6	48	53,3%
	7-8	24	55,6%
	Total	90	100,0%
4.	Penggunaan Media Sosial	Frekuensi	Persentase
	Rendah	20	22,2%
	Tinggi	70	77,8%
	Total	90	100,0%
5.	Insomnia	Frekuensi	Persentase
	Ringan	10	11,1%
	Berat	17	18,9%
	Sangat Berat	63	70,0%
	Total	90	100,0%

Berdasarkan Distribusi frekuensi karakteristik responden yang telah dijelaskan pada tabel 1 diketahui usia dari setengahnya memiliki usia 20 tahun yaitu sebesar 50 responden dengan persentase 55,6%, jenis kelamin didapatkan bahwa sebagian besar memiliki jenis kelamin perempuan yaitu sebesar 80 responden dengan persentase 88,9%, media sosial yang digunakan didapatkan bahwa hampir

Hasil Analisis Univariat

Karakteristik responden dalam penelitian ini dibedakan atas usia, jenis kelamin, media sosial yang digunakan, intensitas penggunaan media sosial dan kejadian insomnia

setengahnya memiliki 4-6 media sosial yaitu sebesar 48 responden dengan persentase 53,3%, intensitas penggunaan media sosial didapatkan bahwa lebih dari setengahnya tinggi dalam menggunakan media sosial yaitu sebesar 70 responden dengan persentase 77,8% dan kejadian insomnia didapatkan bahwa lebih dari setengahnya mengalami kejadian insomnia

sangat berat yaitu sebesar 63 responden dengan persentase 70.0%.

Berikut hasil pengujian hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia dengan menggunakan uji chi-square maka didapatkan hasil berikut:

Hasil Analisis Bivariat

Tabel 8. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Insomnia Pada Mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat Semester 1 STIKes Widya Dharma Husada Tangerang.

<i>Intensitas media sosial</i>	Insomnia								<i>p-value</i>
	Ringan		Berat		Sangat Berat		Total		
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Rendah	10	11,1	10	11,1	0	0	20	22,2	P=0,000
Tinggi	0	0	7	7,8	63	70,0	70	77,8	
Total	10	11,1	17	18,9	63	70,0	90	100	

Intensitas Penggunaan Media Sosial yang tinggi mempengaruhi lebih dari setengahnya mengalami kejadian insomnia yang sangat berat sebanyak 63 responden dengan persentase 70.0%.

Hasil penelitian data yang dilakukan menggunakan Uji Chi-Square dengan tingkat kepercayaan 95% maka dapat

disimpulkan bahwa p.value (0.000) adalah < (0.05), menyatakan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak artinya ada hubungan antara intensitas menggunakan media sosial dengan insomnia pada mahasiswa S1 kesehatan masyarakat semester 1 STIKes Widya Dharma Husada Tangerang.

PEMBAHASAN

Gambaran Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat Semester 1 STIKes Widya Dharma Husada Tangerang

Intensitas merupakan keadaan tingkatan atau ukuran. Sedangkan, Penggunaan didefinisikan sebagai proses

mempergunakan sesuatu. Jadi dapat disimpulkan bahwa definisi intensitas penggunaan media sosial adalah seberapa sering dan lama seseorang dalam menggunakan atau mengakses sebuah media sosial (Daryanto 2013). Nasrullah *et. al.* (2018) menyatakan bahwa media sosial sebagai kumpulan perangkat lunak yang memungkinkan individu maupun

komunitas untuk berkumpul, berbagi, berkomunikasi, dan saling berkolaborasi atau bermain. Media sosial sangat beragam seperti whatsapp, instagram, facebook, line, twitter, dan lain sebagainya. Media sosial biasa digunakan sebagai tempat curhat dan mencari teman baru. Aktivitas daring yang dilakukan oleh masyarakat terbilang masif dan intensif, pola penyebaran informasi di tingkat perguruan tinggi juga mengalami pergeseran. Mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu untuk mengakses media sosial sehingga informasi yang diperoleh juga dari media sosial tersebut (Meilinda, 2018).

Dari hasil penelitian berdasarkan tabel 1 nomor 4 diketahui bahwa dari 90 responden terdapat 70 orang (77,8%) yang memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dan yang memiliki intensitas penggunaan media sosial yang rendah berjumlah 20 orang (22,2%). Intensitas penggunaan media sosial disini sangat erat kaitanya dengan kejadian insomnia pada remaja, sehingga semakin sering seseorang menggunakan media sosial maka semakin tinggi pula resiko/dampak akan kejadian insomnia.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Ichsan *et. al.*, (2019) pada remaja di SMA Gunung Sari Makassar yang menunjukkan hasil dari 20

responden terdapat 4 orang (20,0 %) yang memiliki intensitas penggunaan media sosial dengan kategori jarang, dan yang memiliki intensitas penggunaan media sosial dengan kategori sering berjumlah 16 orang (80,0%). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Asih *et.al* (2021) pada Mahasiswa STIK Siti Khadijah Palembang, hasil penelitian menjelaskan bahwa dari total 51 responden sebagian besar merupakan pengguna media sosial dalam kategori tinggi yaitu 31 (60.8%) orang.

Gambaran Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat Semester 1 STIKes Widya Dharma Husada Tangerang

Insomnia adalah ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas. Insomnia merupakan gejala yang dialami oleh orang yang mengalami kesulitan kronis untuk tidur, sering terbangun dari tidur dan tidur singkat atau tidur *non restoratif*. Penderita insomnia mengalami ngantuk yang berlebihan di siang hari dan kuantitas dan kualitas tidurnya tidak cukup. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering dikeluhkan (Qimy dalam Oryza, 2016). Insomnia dapat menimbulkan dampak bagi kesehatan fisik antara lain peningkatan nafsu makan yang dapat mengakibatkan risiko obesitas, diabetes,

penyakit jantung koroner, hipertensi, gangguan sistem imun. Insomnia juga dikaitkan dengan gangguan psikologis misalnya terjadinya depresi, ansietas, dan penurunan daya ingat karena pada dasarnya tidur berguna untuk resusitasi otak dan konsolidasi daya ingat. Salah satu dampak dari lama penggunaan media sosial adalah terjadinya gangguan tidur (Amir, 2018).

Dari hasil penelitian berdasarkan tabel 1 nomor 5 diketahui bahwa dari 90 responden terdapat 63 orang (70,0%) yang mengalami insomnia sangat berat, kemudian 17 orang (18,9%) mengalami insomnia berat dan 10 orang (11,1%) mengalami insomnia ringan. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Renaldo *et.al* (2020) pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang menunjukkan hasil dari 93 responden terdapat 33 orang (35,5%) mengalami insomnia berat, kemudian 27 orang (29,0%) mengalami insomnia sedang, 13 orang (14,0%) mengalami insomnia ringan dan tidak mengalami insomnia 20 orang (21,5%).

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Insomnia Pada Mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat Semester 1 STIKes Widya Dharma Husada Tangerang

Menurut Asih (2021) tingginya penggunaan media sosial salah satunya disebabkan faktor gaya hidup dimana kepemilikan media sosial yang sudah menjadi kebutuhan aktualisasi diri dikalangan remaja ditambah lagi tuntutan pembelajaran secara daring saat ini yang mengakibatkan adanya ketergantungan yang berdampak pada tertundanya waktu tidur. Saat proses ini terjadi secara berulang yang kemudian dapat menjadi suatu kebiasaan menunda waktu sehingga terjadi gangguan tidur yaitu insomnia. Manajemen waktu dalam penggunaan media sosial sangat diperlukan oleh mahasiswa dimana dapat mengatur waktu secara ideal dengan kebutuhan istirahat dan tidur. Lebih lanjut cahaya yang dihasilkan oleh perangkat untuk mengakses media sosial tersebut juga merupakan faktor yang dapat menyebabkan insomnia. Cahaya tersebut dapat mempengaruhi produksi hormon melatonin. Melatonin dibangkitkan oleh kelenjar pineal, yang puncaknya berada pada malam hari, sehingga menyebabkan perubahan fisiologis yang dapat meningkatkan rasa kantuk, seperti penurunan suhu tubuh dan tingkat respirasi. Hormon ini juga sensitif terhadap cahaya. Pada siang hari, tingkat melatonin rendah karena jumlah besar cahaya yang terdeteksi oleh retina.

Menurut Rahmat (2016) penyebab terjadinya insomnia lebih dominannya durasi penggunaan media sosial dalam jangka waktu sedang pada mahasiswa dikarenakan mahasiswa harus menyesuaikan waktu mereka antara durasi penggunaan media sosial dengan aktivitas akademik di kampus, keinginan untuk bersosialisasi dan mengenal sesama, maupun mengerjakan tugas-tugas kuliah dan aktivitas organisasi. Insomnia memiliki dampak negatif bagi kesehatan baik dari segi fisik maupun psikologis mahasiswa, dampak dari terjadinya insomnia, yaitu mengantuk di siang hari/kelelahan. Selain itu, insomnia juga dapat menyebabkan ketidakteraturan manajemen waktu, gangguan konsentrasi, dan penurunan kualitas hidup.

Dari hasil penelitian berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 90 responden mayoritas terhadap intensitas media sosial tinggi sebanyak 70 orang (77,8%) dengan kejadian insomnia sangat berat sebanyak 63 orang (70,0%). Pada penelitian ini didapatkan hasil uji *chi-square* dengan menggunakan *software* SPSS menunjukkan bahwa nilai *p-value* yang didapat adalah 0,000 atau $< 0,05$ yang berarti H_0 diterima atau terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan insomnia.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Kiayi (2015) menyatakan bahwa ada hubungan antara intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan kejadian insomnia di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo dengan *p-value* = $< 0,05$ yaitu didapatkan bahwa dari 120 responden menunjukkan jumlah responden yang mengalami insomnia sebanyak 67 responden (55,8%) dan responden yang tidak mengalami insomnia sebanyak 53 responden (44,2%). Hasil penelitian dari Dewi et.al (2017) mengatakan bahwa benda elektronik yang memiliki sinar yang terang dan langsung menyorot pada mata dapat mempengaruhi kerja otak dan merusak sistem jam biologis pada tubuh. Apabila seseorang sering menyalakan *notebook* dan ipad sebelum tidur cahaya dapat memicu otak untuk membuat kita terbangun dan menunda keinginan tubuh untuk tidur, sehingga dalam pengaturan hormon melatonin dapat terganggu dimana hormon melatonin ini yang berperan dalam pengaturan jam tidur sehingga seseorang dapat mengalami gangguan tidur (insomnia).

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa waktu penggunaan media sosial dapat mempengaruhi kejadian insomnia, semakin lama waktu penggunaan sosial media maka semakin

tinggi juga kejadian insomnia. Dari data yang didapatkan setengah dari mahasiswa S1 kesehatan masyarakat semester 1 di STIKes Widya Dharma Husada Tangerang mengalami insomnia maka manajemen waktu dalam menggunakan media sosial diperlukan mahasiswa agar dapat mengatur waktu secara ideal dengan kebutuhan istirahat dan tidur.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Insomnia Pada Mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat Semester 1 di STIKes Widya Dharma Husada Tangerang. Yang telah dilakukan dari bulan Desember 2021 dengan jumlah responden sebanyak 90 mahasiswa, maka dapat disimpulkan dari hasil penelitian ini menunjukkan lebih dari setengahnya responden tinggi dalam penggunaan media sosial yaitu 77.8% (70 orang), menunjukkan lebih dari setengahnya responden tinggi dalam kejadian insomnia yaitu 70.0% (63 orang) dan terdapat hubungan yang signifikan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan insomnia pada Mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat Semester 1 di STIKes Widya Dharma Husada Tangerang dengan $p\text{-value} = 0,000$ yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak artinya ada hubungan antara

intensitas menggunakan media sosial dengan insomnia pada mahasiswa S1 kesehatan masyarakat semester 1 STIKes Widya Dharma Husada Tangerang.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, E., Salzman, N. H., Hung, K., Haribhai, D., Chu, H., Karlsson-Sjöberg, J.... & Bos, N. A, 2010. *Enteric defensins are essential regulators of intestinal microbial ecology. Nature immunology*, 11(1), 76-82.
- Asih, Patriansari and Rahmalia Afriyani, 2021. *Penggunaan Media Sosial Dalam Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa STIK Siti Khadijah Palembang*. Jurnal Keperawatan Sriwijaya 8.2 : 12-18.
- Daryanto, S., Kuswanti, H., Mahabirama, A. K. , & Winandi, R, 2013. *Analisis efisiensi dan pendapatan usahatani kedelai di Kabupaten Garut Provinsi Jawa Barat*. Jurnal Aplikasi Manajemen, 11(2), 197-206.
- Dewi, M. P. & Prabowo, H, 2020. *Intercorrelation of insomnia, sleep duration, internet use duration and internet addiction on millennial in jakarta*. Dinasti International Journal of Education

- Management And Social Science, 1(5), 775-795.
- Fatriansari, A., & Afiryani, R., 2021. *Penggunaan Media Sosial Dalam Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa STIK Siti Khadijah Palembang*. Jurnal Keperawatan Sriwijaya, 8(2), 12-18.
- Hardisman, H., Nilifda, H., Nadjmir, N., & Nilifda, H., 2016. *Hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2010 FK Universitas Andalas*. Jurnal kesehatan andalas, 5(1).
- Ichsan, I., & Susanti, S., 2019. *Hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Gunung Sari Makassar*. Jurnal Berita Kesehatan, 11.
- Kiayi, S., 2015. *Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial dengan Insomnia pada Remaja di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo*. Skripsi, 1(841411041).
- Legono, A. S., 2017. *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Alma Ata*. Skripsi. Universitas Alma Ata.
- Nasrullah, M. S., & Rulli, D., 2018. *Riset khalayak digital: Perspektif khalayak media dan realitas virtual di media sosial*. Bandung Institute of Technology.
- Meilinda, N., 2018. *Social Media On Campus Studi Peran Media Sosial sebagai Media Penyebaran Informasi Akademik pada Mahasiswa di Program Studi Ilmu Komunikasi FISIP UNSRI*. The Journal of Society and Media, 2(1), 53-64.
- Oryza, W., & Daryanti, M. S., 2016. *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Div Bidan Pendidik Reguler Dalam Penyusunan Skripsi Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Rahmat, 2016. *Potensimedia sosial dalam kejadian insomnia sains islam*. Jurnal Keguruan dan Ilmu Tarbiyah, 2, 1.
- Renaldo, Fernando, & Hidayat, R., 2020. *Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku*

Tambusai Tahun 2020. Jurnal
Ners, 4(2), 83-89.