

**PENGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK SEBAGAI FAKTOR RISIKO
INSOMNIA PADA MAHASISWA KEPERAWATAN**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan

Disusun oleh :

Ashila Nur Safanah

2106205

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
KAMPUS SUMEDANG**

2024

Penggunaan Media Sosial TikTok sebagai Faktor Risiko Insomnia pada Mahasiswa Keperawatan

Oleh
Ashila Nur Safanah

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan

© Ashila Nur Safanah 2024
Universitas Pendidikan Indonesia
Desember 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK SEBAGAI FAKTOR RISIKO
INSOMNIA PADA MAHASISWA KEPERAWATAN**

Disusun Oleh:

Ashila Nur Safanah

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada tanggal 27 Desember 2024

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



Dewi Dolifah, S.Kep., Ners., M.Kep

NIP : 197501202000032001

Penguji



Drs. Akhmad Faozi, AMK., M.Si

NIP : 196208031984021001

Pembimbing Pendamping



Delli Yuliana Rahmat, S.Kep., Ners., M.kep

NIP : 920200119840715201

**Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana**



Sri Wulan Lindsari, S.kep., Ners., M.Kep

NIP : 920200119800831201

Ketua Program Studi S1 Keperawatan

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ashila Nur Safanah

NIM : 2106205

Program Studi : Sarjana Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia
Kampus Sumedang

Judul Karya : Penggunaan Media Sosial TikTok sebagai Faktor Risiko
Insomnia pada Mahasiswa Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis ini merupakan hasil kerja saya sendiri. Saya menjamin bahwa seluruh isi karya ini, baik sebagian maupun keseluruhan, bukan merupakan plagiarisme dari karya orang lain, kecuali pada bagian yang telah dinyatakan dan disebutkan sumbernya dengan jelas.

Jika di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap etika akademik atau unsur plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas Pendidikan Indonesia.

Sumedang, 27 Desember 2024

Ashila Nur Safanah

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarrakatuh

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang sudah memberi Taufik, Hidayah, serta Inayahnya sehingga kita semua masih bisa beraktivitas sebagaimana seperti biasanya termasuk juga dengan penulis, hingga saya bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul “Penggunaan Media Sosial TikTok Sebagai Faktor Risiko Insomnia pada Mahasiswa Keperawatan”, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Universitas Pendidikan Indonesia.

Penulisan skripsi ini tidak lepas dari hambatan dan kesulitan, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu saya mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allah SWT tuhan semesta alam yang selalu membimbing penulis untuk melewati proses pengerjaan Tugas Akhir dan menyelesaikan pendidikan di Universitas Pendidikan Indonesia kampus Sumedang.
2. Kedua orang tua, Ayah dan ibu tercinta, kakak, adik serta semua keluarga besar yang selalu memberikan dukungan moril serta materil dan tiada henti memberikan do'a yang selalu dipanjatkan kepada Allah SWT.
3. Bapak Prof. Dr. H. Yudha Munajat Saputra, M.Ed, selaku direktur universitas Pendidikan Indonesia kampus Sumedang
4. Ibu Sri Wulan Lindasari S.Kep., Ners., M.Kep, selaku ketua program studi S1 Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia kampus Sumedang.
5. Ibu Dewi Dolifah S.Kep., Ners., M.Kep, selaku dosen pembimbing satu yang telah banyak meluangkan waktu, membantu, membimbing, dan memberikan arahan dan dukungan bagi penulis dengan penuh kesabaran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Delli Yuliana Rahmat S.Kep., Ners., M.Kep, selaku dosen pembimbing kedua dan dosen yang telah banyak memberikan saran,

masuk, arahan dan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

7. Bapak Drs. Akhmad Faozi, AMK., M.Si. selaku dosen penguji yang telah menyediakan waktu dan pikirannya untuk membantu penulis mengoreksi serta memperbaiki pengerjaan tugas akhir agar tetap dalam koridor rencana awal penelitian.
8. Seluruh dosen Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia atas ilmu serta didikan yang bermanfaat selama perkuliahan
9. Alhafid Azhimullah S.Tr.Kom (The Special One) terima kasih atas bantuan, dukungan moril dan materil, serta kesabaran selama proses penyusunan skripsi ini, memberikan semangat dan motivasi. Semoga kita selalu saling mendukung.
10. Ira Sri Mulyani, Difa Nafisyia Rizki, Meutya Nabilah A, terima kasih atas dukungan, dan kebersamaan yang selalu menemani saya selama dari awal perkuliahan sampai proses penyusunan skripsi ini. Semangat dan tangis, tawa yang kita bagi menjadi motivasi tersendiri. Semoga kita selalu saling mendukung di masa depan.
11. Teman-teman lain seperjuangan program studi S1 Keperawatan Angkatan 2021 dan 2023 khususnya rekan-rekan komunitas yang saling mendukung satu sama lain dan memberikan support serta masukan-masukan yang bermanfaat dalam menyelesaikan skripsi ini.

Tugas Akhir ini masih jauh dikatakan sempurna, maka dari itu penulis mengharapkan saran dan kritik atau bahkan pengembangan lebih lanjut untuk menyempurnakan hasil penelitian. Penulis berharap Tugas Akhir ini menjadi bahan pembelajaran, dan referensi penelitian.

Sumedang, 27 Desember 2024

Ashila Nur Safanah

Penggunaan Media Sosial TikTok Sebagai Faktor Risiko Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan

Ashila Nur Safanah¹, Dewi Dolifah², Delli Yuliana Rahmat³

Prodi S1 Keperawatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Sumedang, Indonesia.

ABSTRAK

Insomnia ialah gangguan tidur pada seseorang, ini adalah masalah umum yang dapat mempengaruhi pekerjaan, aktivitas, dan Kesehatan. Menggunakan media sosial tanpa manajemen waktu yang tepat dapat dikaitkan dengan pola tidur seseorang hal ini menyebabkan berkembangnya gangguan insomnia. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan menunjukan bahwa tingginya penggunaan media sosial TikTok dan tingginya gejala insomnia yang terjadi dikalangan mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penggunaan media sosial TikTok sebagai faktor risiko insomnia pada mahasiswa keperawatan. Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Subjek penelitian ini 116 mahasiswa keperawatan angkatan 2023, ditentukan menggunakan rumus slovin dan teknik pengocokan sesuai kriteria inklusi, eksklusi. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang valid dan reliabel ($r = 0,625$) untuk mengukur tingkat penggunaan TikTok dan risiko insomnia, analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara penggunaan media sosial TikTok dan risiko insomnia dengan nilai $p\text{-value} = 0,044$. Dapat disimpulkan bahwa semakin lama penggunaan media sosial TikTok pada seseorang semakin berpengaruh terhadap risiko insomnia. Serta peneliti selanjutnya dapat mengeksplorasi terkait faktor insomnia dan macam media sosial, serta perlu adanya edukasi terkait manajemen waktu dalam penggunaan media sosial untuk mencegah gangguan tidur dan menjaga kesehatan mahasiswa.

Kata kunci: TikTok; insomnia; mahasiswa

The Use of TikTok Social Media as a Risk Factor for Insomnia in Nursing Students

*Ashila Nur Safanah¹, Dewi Dolifah², Delli Yuliana Rahmat³
Bachelor of Nursing Study Program, Indonesian Education University, Sumedang,
Indonesia.*

ABSTRACT

Insomnia is a sleep disorder in a person, this is a common problem that can affect work, activities and health. Using social media without proper time management can be linked to a person's sleep patterns, causing the development of insomnia disorders. Based on preliminary studies that have been carried out, it shows that the high use of social media TikTok and high levels of insomnia symptoms occur among students. Therefore, this study aims to determine the use of social media TikTok as a risk factor for insomnia in nursing students. This research uses a correlation analytic design with a cross-sectional approach. The subjects of this research were 116 nursing students class of 2023, determined using the Slovin formula and shuffling technique according to the inclusion and exclusion criteria. Data was collected using a valid and reliable questionnaire ($r = 0.625$) to measure the level of TikTok use and the risk of insomnia. Data analysis was carried out univariately and bivariately using the chi-square test. The research results show that there is a significant relationship between the use of social media TikTok and the risk of insomnia with a p -value = 0.044. It can be concluded that the longer someone uses TikTok social media, the more it influences the risk of insomnia. And further researchers can explore insomnia factors and types of social media, as well as the need for education regarding time management in using social media to prevent sleep disorders and maintain student health.

Keywords: *TikTok; insomnia; student*

DAFTAR ISI

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	i
KATA PENGANTAR.....	ii
ABSTRAK	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR SINGKATAN	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
2.1 Konsep Insomnia.....	9
2.2 Konsep Media Sosial	13
2.3 Hubungan Media Sosial Dengan Insomnia.....	17
2.4 Konsep Mahasiswa.....	19
2.5 Teori Hierarki Kebutuhan	21
2.6 Kerangka Pemikiran.....	23
2.7 Hipotesis.....	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
3.1 Jenis Penelitian.....	24

3.2	Lokasi Penelitian.....	24
3.3	Subjek Penelitian.....	24
3.4	Teknik Sampling dan Besar Sampel	25
3.5	Desain Penelitian.....	26
3.6	Identifikasi Variabel Penelitian.....	26
3.7	Definisi Operasional Variable Penelitian.....	26
3.9	Uji Validitas dan Reliabilitas	27
3.8	Alat dan Bahan Penelitian.....	27
3.10	Cara Kerja Penelitian	30
3.11	Teknik Analisa Data.....	31
3.12	Prosedur Penelitian.....	32
3.13	Etika Penelitian	33
3.14	Isu Etik	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		35
4.1	Analisa Univariat	35
4.2	Analisa Bivariat.....	36
4.3	Pembahasan.....	36
BAB V PENUTUP		44
5.1	Kesimpulan	44
5.2	Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA.....		46
LAMPIRAN.....		52

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	267
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia pada Mahasiswa Keperawatan	35
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Penggunaan Media Sosial Tiktok	35
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Risiko Insomnia	36
Tabel 4.4 Hubungan Penggunaan Media Sosial TikTok Sebagai Faktor Risiko Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran Penggunaan Media Sosial TikTok Sebagai Faktor Risiko Insomnia pada Mahasiswa Keperawatan.....	234
---	-----

DAFTAR SINGKATAN

1. PR : *prevalence ratio*
2. ICSD-2 : *Classification of Sleep Disorder*
3. WHO : *World Health Organization*
4. SPSS : *Statistical Package for Social Sciences*
5. KSPBJ-IRS : *Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta - Insomnia Rating Scale*
6. RAS : *Retikular activating system*
7. BSR : *Bulbar synchronizing region*

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar <i>Informed Consent</i>	52
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Responden	53
Lampiran 3. Kuisisioner Penelitian	54
Lampiran 4. Surat Studi Pendahuluan	58
Lampiran 5. Kegiatan Bimbingan Proposal	64
Lampiran 6. Permohonan Izin Menggunakan Kuisisioner	66
Lampiran 7. Surat Izin Uji Validitas dan Reliabilitas	67
Lampiran 8. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	68
Lampiran 9. Uji Etik Penelitian	72
Lampiran 10. Surat Permohonan Izin Penelitian	73
Lampiran 11. Tabel Karakteristik Responden, Penggunaan Media Sosial TikTok, Risiko Insomnia	74
Lampiran 12. Hasil Uji Statistik Univariat Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (Usia dan Jenis Kelamin) Penggunaan Media Sosial TikTok dan Risiko Insomnia pada Mahasiswa Keperawatan	82
Lampiran 13. Hasil Uji Statistik Bivariat Distribusi Frekuensi Hubungan Penggunaan Media Sosial TikTok sebagai Faktor Risiko Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan	84
Lampiran 14. Jadwal Penelitian	85
Lampiran 15. Bukti Persetujuan Responden	86
Lampiran 16. Hasil Turnitin	87
Lampiran 17. Format Bimbingan Skripsi	88

DAFTAR PUSTAKA

- Adiwibawa, D. N., Munandar, T. A., Ruqayyah, S., & Anulus, A. (2023). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Angkatan 2021. *Nusantara Hasana Journal*, 2(11), 118–129. <https://doi.org/10.59003/nhj.v2i11.835>
- Afriani, N. F. (2022). Pengaruh Kecanduan Media Sosial Terhadap Body Dissatisfaction Pada Perempuan di Kota Malang. *Universitas Muhammadiyah Malang*, 8.5.2017.
- Afrianingrum, R., & Mulyono, S. (2012). *Pengaruh Jejaring Sosial Terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswa Fakultas Komputer Institut Bisnis Nusantara*.
- Andiarna, F., Widayanti, L. P., Hidayati, I., & Agustina, E. (2020). Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 17(2), 37–42. <https://doi.org/10.26576/profesi.v17i2.26>
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1). <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928>
- Ariani, D., & Sunarto. (2021). Construction of Feminism and Gender Equality in Social Media. *Budapest International Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal)*, 4(2), 12203–12214.
- Arikunto, & Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta.
- Armaya, A. A., Yasmin, A. S., Agustina, D., & N, N. (2023). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Sarana Pengembangan Komunitas Virtual. *Jurnal ilmiah multidisiplin*, 1(11). <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.10393672>

- Arsy, G. R., & Listyarini, A. D. (2021). Terapi Relaksasi Otot Progresis Untuk Mengatasi Insomnia Di Masa Pandemi Covid-19. *jurnal pengabdian kesehatan*, 4(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.31596/jpk.v4i1.103>
- Asrulla, Risnita, Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan InformanKunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3).
- Biahimo, N. U. I., & Gobel, I. A. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 9(1), 916. <https://doi.org/10.31314/zijk.v9i1.1115>
- Buana, T., & Maharani, D. (2022). Penggunaan Aplikasi Tik Tok (Versi Terbaru) Dan Kreativitas Anak. *Jurnal Inovasi*, 16(2), 34–44. <https://doi.org/10.33557/ji.v16i2.2227>
- Cahyono, H. (2019). Peran Mahasiswa Di Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudhi*, 1.
- Deriyanto, D., & Qorib, F. (2018). Persepsi Mahasiswa Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang Terhadap Penggunaan Aplikasi Tik Tok. *JISIP: Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, 7(2).
- Desviana. (2021). *Pengaruh Intensitas Mengakses Akun Tiktok Dakwah @Basyasman00 Terhadap Sikap Keberagamaan (Survei Pada Followers Tiktok @Basyasman00)*.
- Dewi, L. P. (2017). *Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial Dengan Insomnia Pada Remaja Di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Dhaniswara, G. M., Adhitama, G. P., & Darmawan, R. (2023). Literature Review: Kontekstualisasi Pendekatan Kebutuhan Maslow dalam Studi Interior Hunian. *Jurnal Desain Interior*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.12962/j12345678.v8i1.16449>
- Ditaelis, W. N., Armyanti, I., & Asroruddin, M. (2024). Hubungan Penggunaan Intensitas Gawai Dengan Kejadian Insomnia Pada

- Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak. *Jurnal Kesehatan Republik Indonesia*, 1(4), 53–67.
- Dwiyanti, P. W., Saputri, M. E., & Rifiana, A. J. (2023). Analisis Faktor Kejadian Insomnia pada Remaja Dikelurahan Cipedak Jakarta Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 5(7), 2159–2171. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i7.9014>
- Fernando, R., & 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). <https://doi.org/10.31004/jn.v4i2.1117>
- Haryani, W., & Setyobroto, I. (2022). *Modul Etika Penelitian*. Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Jakarta I. <http://keperawatan-gigi.poltekkesjakarta1.ac.id/>
- Herutomo, B. (2019). *Dampak Yang Ditimbulkan Media Sosial Bagi Perkuliahan Mahasiswa Jurusan IT Universitas Pancasila*. 61–70.
- Huda, M. (2020). *Mengatasi Insomnia Secara Alami*. New Media.
- Hulukati, W., & Djibran, Moh. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)*, 2(1), 73. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Hutagalung, N., Marni, E., & Erianti, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 77–89. <https://doi.org/10.25311/jkh.Vol2.Iss1.535>
- Janna, N. M., & Herianto. (2021). *Konsep Uji Validitas Dan Reliabilitas Dengan Menggunakan SPSS*.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>

- Kirin, A., Humammed, N. K. W., Hamidi, A., & Putra, M. D. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Insomnia Dalam Kalangan Pelajar UTHM Pagoh. *e-Bangi Journal of Social Science and Humanities*, 20(3). <https://doi.org/10.17576/ebangi.2023.2003.10>
- Kristiyani, A., Belu, C. A., Nono, A. J., Ismiyarti, I., & Alvanes, T. (2022). Penyuluhan Kesehatan Tentang Insomnia. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat : Kesehatan*, 2(4).
- Kurniawan, A. (2024, Mei 4). *Pengertian Mahasiswa Menurut Para Ahli Beserta Peran Dan Fungsinya*. <https://www.gurupendidikan.co.id/pengertian-mahasiswa/>.
- Meaklim, H., Jackson, M. L., Bartlett, D., Saini, B., Falloon, K., Junge, M., Slater, J., Rehm, I. C., & Meltzer, L. J. (2020). Sleep education for healthcare providers: Addressing deficient sleep in Australia and New Zealand. *Sleep Health*, 6(5), 636–650. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2020.01.012>
- Nasution, M. A., Retno Mardhiati, & Dian Kholika Hamal. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gejala Insomnia Pada Siswa Menengah Atas. *Buletin Kesehatan: Publikasi Ilmiah Bidang kesehatan*, 6(2), 173–186. <https://doi.org/10.36971/keperawatan.v6i2.124>
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (5 ed.). Salemba Medika.
- Pramita, A. D. (2023). *Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Priyatno, D. (2013). *Analisis korelasi, Regresi, dan Multivariate dengan SPSS*. Gava Media .
- Purnawinadi, I. G., & Salii, S. (2020). Durasi Penggunaan Media Sosial Dan Insomnia Pada Remaja. *Klabat Journal of Nursing*, 2(1), 37. <https://doi.org/10.37771/kjn.v2i1.430>
- Rafknowledge. (2004). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. PT Elex Media Komputindo.

- Rahma, A., Azizi, H., Wulandari, L., Sahertian, N., & Sumanti, W. (2023). Dampak Penggunaan Media Sosial TikTok terhadap Perubahan Perilaku Sosial Mahasiswa. *Cenderawasih Journal of Counseling and Education*, 2(2). <https://doi.org/10.31957/cjce.v2i2.2647>
- Romauli, H. I., Agustina, L., & Simamora, R. S. (2024). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(4), 1611–1618. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i4.2854>
- Selvia, & Ruri. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Pelajar Kelas X di SMA Negeri 1 Bangkinang Kota pada Masa Pandemi Covid-19. *Doctoral dissertation, Universitas Sumatera Utara*.
- Sholikhah, A. N., Savitri, A. W. N., Kusuma, A. R. V., Jaslina, A. N., Nur'aini, A. P., Rahmadhan, A., & Ndari, A. W. (2023). Pengetahuan Mahasiswa Universitas Duta Bangsa Tentang Insomnia Yang Berpengaruh Terhadap Kesehatan. *Jurnal Osadhawedyah*, 1(2).
- Simarmata, N. I. (2021). *Metode penelitian untuk perguruan tinggi*.
- Sinaga, T. R., & Hulu, V. T. (2021). *Analisis Data Statistik Parametrik Aplikasi SPSS Dan Statcal (Sebuah Pengantar Untuk Kesehatan)*.
- Sugiyono, D. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.
- Suryani, T., Suryani, S., & Widayati, C. N. (2024). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Insomnia Pada Anak SD Negeri I Prigi Kecamatan Todanan. *The Shine Cahaya Dunia D-III Keperawatan*, 8(2). <https://doi.org/10.35720/tscd3kep.v8i02.448>
- Syahdrajat, T. (2015). *Panduan Menulis Tugas Akhir Kedokteran & Kesehatan*. Prenadamedia Group.
- Syamsoedin, W. K. P., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 3(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.35790/jkp.v3i1.6691>

- Syapitri, H., Amila, & Aritonang, J. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (A. H. Nadana, Ed.). Ahlimedia Press.
- Utama Putra, K. A. S., Permana, G. W., Sephiani, P. Y., & Sutriyanti, N. K. (2021). Persepsi Masyarakat Terhadap Aplikasi TikTok Sebagai Media Menurunkan Tingkat Stres di Era Pandemi Covid-19. *Widya Duta: Jurnal Ilmiah Ilmu Agama dan Ilmu Sosial Budaya*, 16(1), 67. <https://doi.org/10.25078/wd.v16i1.2358>
- We Are Social. (2024, Juli 3). *Digital 2024: 5 billion social media users*. <https://wearesocial.com/id/blog/2024/01/digital-2024-5-billion-social-media-users/>.
- Wicaksono, T. A., Reformasianto, V. L., Mufidah, D., Anggelina, E., Wimbarti, S., & Kusrohmaniah, S. (2024). The Impact of TikTok Social Media on Users: A Neuropsychological Perspective. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 13(3), 455. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v13i3.15920>
- Wylie, L. (2024, Juli 8). *Statistik Pasar Aplikasi Indonesia* . <https://www.businessofapps.com/data/indonesia-app-market/>.