

**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH PALEMBANG**



SKRIPSI

**Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Kedokteran (S. Ked)**

Oleh

Annisa Dwi Yosita

NIM 702018022

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALEMBANG
2022**

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALEMBANG

Dipersiapkan dan disusun oleh

Annisa Dwi Yosita

NIM 702018022

Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar

Sarjana Kedokteran (S. Ked)

Pada tanggal 04 Februari 2022

Menyetujui

dr. Yesi Astri, M.Kes., Sp. N

Pembimbing Pertama

dr. Miranti Dwi Hartanti, M. Biomed

Pembimbing Kedua

**Dekan
Fakultas Kedokteran**



dr. Yanti Rosita, M. Kes

NBM/NIDN: 1079954/0204076701

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini Saya menerangkan bahwa:

1. Karya Tulis Saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Muhammadiyah Palembang, maupun Perguruan Tinggi Lainnya.
2. Karya Tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian Saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing
3. Dalam Karya Tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini Saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka Saya bersedia menerima sanksi akademik atau sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Perguruan Tinggi ini

Palembang, 15 Februari 2022

Yang membuat pernyataan



(Annisa Dwi Yosita)

NIM 702018022

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Dengan Penyerahan naskah artikel dan *softcopy* berjudul: Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang

Kepada Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (UP2M) Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang (FK-UMP), Saya:

Nama : Annisa Dwi Yosita
NIM : 702018022
Program Studi : Pendidikan Kedokteran
Fakultas : Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, setuju memberikan kepada FK-UMP, Pengalihan Hak Cipta dan Publikasi Bebas Royalti atas Karya Ilmiah, Naskah, dan *softcopy* diatas. Dengan hak tersebut, FK-UMP berhak menyimpan, mengahlimedia/formatkan, dalam bentuk pengakalan data (*database*), mendistribusikan, menampilkan, mempublikasikan di internet atau media lain untuk kepentingan akademis, tanpa perlu meminta izin dari Saya, dan Saya memberikan wewenang kepada pihak FK-UMP untuk menentukan salah satu Pembimbing sebagai Penulis Utama dalam Publikasi. Segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam Karya Ilmiah ini menjadi tanggungjawab Saya pribadi.

Demikian pernyataan ini, Saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Palembang

Pada tanggal: 15 Februari 2022

Yang menyetujui,



(Annisa Dwi Yosita)

702018022

ABSTRAK

Nama : Annisa Dwi Yosita

Program Studi : Kedokteran

Judul : Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian
Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah
Palembang

Media Sosial adalah aplikasi berbasis internet yang dapat membentuk jaringan dan memungkinkan pengguna untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan sesama pengguna lainnya. Insomnia adalah keadaan sulit untuk memulai tidur atau mempertahankannya meskipun telah memiliki kesempatan untuk tidur, dikondisikan untuk tidur dan memiliki waktu untuk tidur dan sering terbangun berulang kali atau bangun terlalu pagi dan sulit untuk tidur lagi. Beberapa hal yang dapat menyebabkan insomnia antara lain kebiasaan menggunakan media elektronik yang bersinar terang dan faktor lainnya seperti faktor presipitasi yaitu cedera fisik, perubahan pekerjaan, atau faktor kognitif seperti cemas dan menonton TV sebelum tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. Metode penelitian ini adalah observasional analitik dengan menggunakan desain *cross sectional*. Pengambilan sampel dengan metode *proportionate stratified random sampling* dan didapatkan 236 sampel. Uji hipotesis yang digunakan pada penelitian ini adalah *chi-square*. Dari analisis data didapatkan karakteristik frekuensi insomnia didapatkan responden terbanyak yaitu 112 responden (47,5%) mengalami insomnia sedang. Karakteristik durasi penggunaan media sosial didapatkan responden terbanyak yaitu 93 responden (39,4%) pengguna media sosial durasi sedang dan didapatkan hubungan yang bermakna secara statistik antara durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang dengan nilai ($p\ value=0,027$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.

Kata kunci: Durasi Penggunaan Media Sosial, Insomnia

ABSTRACT

Name : Annisa Dwi Yosita
Study Program : Medicine
Title : The Relationship of Duration of Social Media Use With Insomnia
Incidence For Students of the Faculty of Medicine, Muhammadiyah
University of Palembang

Social Media is an internet-based application that can form a network and allow users to communicate and interact with other fellow users. Insomnia is a difficult situation to start sleeping or maintain it despite having had the opportunity to sleep, being conditioned to sleep and having time to sleep and often waking up repeatedly or waking up too early and having difficulty sleeping again. Some things that can cause insomnia include the habit of using brightly lit electronic media and other factors such as precipitation factors, namely physical injury, job changes, or cognitive factors such as anxiety and watching TV before going to bed. This study aims to find out the relationship of the duration of social media use with the incidence of insomnia in students of the Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah Palembang. This research method is observationally analytical using *cross sectional* design. Sampling by *proportionate stratified random sampling* method and obtained 236 samples. The hypothesis test used in this study was *chi-square*. From the analysis of data obtained the characteristics of insomnia frequency obtained the most respondents, namely 112 respondents (47.5%) experienced moderate insomnia. Characteristics of the duration of social media use obtained by the most respondents, namely 93 respondents (39.4%) social media users of moderate duration and obtained a statistically meaningful relationship between the duration of social media use and the incidence of insomnia in students of the Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah Palembang with a value ($p\ value = 0.027$). So it can be concluded that there is a relationship between the duration of social media use with the incidence of insomnia in students of the Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah Palembang.

Keywords: Duration of Social Media Use, Insomnia

KATA PENGANTAR DAN UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. Saya menyadari bawah, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

- 1) dr. Yesi Astri, Sp. N., M. Kes. dan dr. Miranti Dwi Hartanti, M. Biomed, selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini;
- 2) dr. Mitayani, M.Si, Med, selaku dosen penguji dan dosen pembimbing akademik yang telah memberikan motivasi dan mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini;
- 3) Orang tua saya tercinta, H. Mariyo, S.Pd., dan Hj. Siti Mariyam, Amd. Keb, yang telah memberi dukungan material, moral serta doa yang tidak terputus demi kelancaran dan kesuksesan peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini;
- 4) Kakak saya, M. Rafi'ud Darajat, S. Kep., Ns., Kakak Ipar saya Nur Afifah, S. Kep, Ns., dan adik saya, Fajar Fenanda Yosiga yang telah memberikan dukungan serta perhatian;
- 5) Teman-teman seperjuangan, Febi Khoirun Nisa, Nurmah Bahria Putri, Sinta Kusuma Putri, Salsabila Putri Aqilah dan seluruh teman dari angkatan 2018 lainnya yang telah memberikan banyak masukan serta dukungan;
- 6) Sahabat saya, Ika, Desi, Yefana, Zidni, Bella, Fia yang telah memberikan banyak dukungan dan motivasi;
- 7) Rekan saya Rizki Agung Jaohari yang telah memberikan banyak dukungan dan motivasi;
- 8) Segenap dosen dan seluruh staf akademik yang selalu membantu dalam memberikan fasilitas, ilmu, serta pendidikan pada peneliti hingga dapat menunjang dalam penyelesaian skripsi ini;

- 9) Terakhir terima kasih kepada diri sendiri karena telah berjuang dan percaya bisa melalui semuanya dan bertahan hingga saat ini.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Palembang, 15 Februari 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iv
KATA PENGANTAR DAN UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
BAB I	
PENDAHULUAN	14
1.1 .Latar Belakang	14
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.4.1 Manfaat Akademik.....	3
1.4.2 Manfaat Praktik.....	4
1.4.3 Manfaat Sosial.....	4
BAB II	
TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Landasan Teori.....	5
2.1.1 Media Sosial.....	5
2.1.2 Insomnia	8
2.1.3 <i>Insomnia Severity Index (ISI)</i>	16
2.1.4 <i>Social Networking Use Time Scale (SONTUS)</i>	17
2.2 .Kerangka Teori.....	19
2.3 .Hipotesis	20
BAB III	
METODE PENELITIAN.....	21
3.1 Jenis Penelitian.....	21
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	21
3.2.1 Waktu Penelitian	21
3.2.2 Tempat Penelitian	21
3.3 Populasi dan Sampel	21

3.3.1 Populasi	21
3.3.2 Sampel.....	22
3.3.3 Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	23
3.4 Variabel Penelitian	24
3.4.1 Variabel independen	24
3.4.2 Variabel Dependen.....	24
3.5 Definisi Operasional	25
3.6 Cara Pengumpulan Data.....	26
3.7 Cara Pengolahan Data	26
3.7.1 Cara Pengolahan Data	26
3.7.2 Analisis Data	26
3.8. Alur Penelitian.....	28
BAB IV	
HASIL DAN PEMBAHASAN	29
4.1. Hasil Penelitian.....	29
4.1.1. Analisis Univariat	29
4.1.2. Analisis Bivariat.....	30
4.2. Pembahasan	31
4.2.1. Analisis Univariat	31
4.2.2. Analisis Bivariat.....	32
4.3. Keterbatasan Penelitian	35
BAB V	
KESIMPULAN DAN SARAN	36
5.1. Kesimpulan	36
5.2. Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA.....	37
BIODATA.....	75

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Insomnia Berdasarkan Durasi	10
Tabel 2.2 Klasifikasi Insomnia Berdasarkan Derajat Beratnya.....	11
Tabel 2.3 Klasifikasi Insomnia Berdasarkan Profil Keluhan	11
Tabel 2.4 Klasifikasi Insomnia Berdasarkan Etiologi	11
Tabel 3.1 Definisi Operasional	25
Tabel 3.2 Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang	27
Tabel 4.1 Durasi Penggunaan Media Sosial	29
Tabel 4.2 Insomnia	29
Tabel 4.3 Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiwa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	39
Lampiran 2	41
Lampiran 3	42
Lampiran 4	49
Lampiran 5	68
Lampiran 6	70
Lampiran 7	72
Lampiran 8	73
BIODATA	74

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Media sosial adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan berbagai teknologi yang memungkinkan orang untuk berkolaborasi, berbagi informasi, dan berinteraksi melalui konten berita berbasis web (Nasrullah, 2015). Kebanyakan remaja menggunakan aplikasi dan berbagai jenis media sosial untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan masyarakat (Adiba *et al.*, 2020). Menurut laporan *We Are Social* (2018), beberapa fakta menunjukkan bahwa jumlah pengguna media sosial global telah mencapai 4,021 miliar, terhitung lebih dari setengah populasi dunia. Pada saat yang sama, di Indonesia, 143,26 juta orang menggunakan media sosial pada tahun 2018, yang merupakan 54,68% dari populasi Indonesia, dan sebagian besar adalah 72,41 juta remaja (Fernando dkk., 2020). Hal ini sejalan dengan pernyataan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) (2012) bahwa pengguna internet 60% adalah segmen muda dari kelompok usia 12-35. Selain itu, survei juga menyatakan bahwa rata-rata pengguna media sosial aktif selama 2 jam 52 menit setiap harinya (Abadi, 2021).

Waktu rerata yang dihabiskan setiap individu untuk menggunakan media sosial semakin meningkat dari tahun ke tahun. Dewasa muda (18-29 tahun) memiliki rerata pengguna media sosial terbesar (90%) (Anwar, 2017). Dalam satu hari mahasiswa dapat mengakses media sosial dari *smartphone* mereka lebih dari 3 jam, dan waktu yang digunakan untuk mengakses media sosial dalam sehari yaitu sekitar 5 jam. Aktivitas yang paling sering dilakukan oleh mahasiswa di dunia maya adalah mengakses media sosial (84.2%), melakukan pencarian/*searching* di google (65.7%), bermain *game online* (39.2%), menonton video (38.9%), membaca berita (31.4%), dan mengakses e-mail (30.7%). Mahasiswa dapat menghabiskan sebanyak 35 jam dalam seminggu untuk mengakses media sosialnya dan hanya menghabiskan rata-

rata sekitar 3 jam waktunya dalam seminggu untuk belajar secara maksimal (Azka dkk, 2018).

Efek negatif dari penggunaan media sosial itu sendiri adalah membuang-buang waktu, karena banyak orang mengakses media sosial setiap hari untuk waktu yang lama, mengurangi produktivitas. Namun efek negatif lainnya adalah malas bersosialisasi di dunia nyata dan seseorang menjadi tergantung dengan media sosial. Bahkan, banyak pengguna mengakses media sosial 24 jam sehari. Ketergantungan jangka panjang pada akses ke media sosial dapat menyebabkan gangguan tidur atau insomnia (Legono, 2017).

Insomnia adalah ketidakmampuan untuk tertidur, keadaan terjaga yang tidak normal (Dorland, 2015). Insomnia adalah gejala orang yang mengalami kesulitan tidur dalam jangka panjang, sering terbangun, dan kurang tidur atau tidur yang singkat (Fernando dkk., 2020). Menurut data *National Sleep Foundation* tahun 2018, kejadian global insomnia adalah 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara, di mana 7,3% insomnia terjadi pada mahasiswa. Di Indonesia, prevalensi insomnia sekitar 67%. Pada saat yang sama, 55,8% mengalami insomnia ringan dan 23,3% mengalami insomnia sedang (Fernando dkk., 2020). Berdasarkan penelitian Fitriansari dan Afriyani sebanyak 31 responden yang tergolong pengguna media sosial kategori tinggi mengeluhkan insomnia paling banyak atau 22 responden (71%) (Fitriansari & Afriyani, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Syamsuudin dkk tahun 2015 menyebutkan terdapat hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia. Pada studi yang dilakukan oleh Purnawinandi dan Sali tahun 2020 menyatakan bahwa ada korelasi positif yang kuat dan bermakna antara lamanya waktu yang dihabiskan di media sosial dan timbulnya insomnia. Fernando dan Ridha juga menyebutkan hal yang sama yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara lamanya penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia.

Insomnia dapat menimbulkan risiko serius, seperti peningkatan risiko masalah fisik dan psikologis (Nursalam dkk., 2019).

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik melakukan penelitian mengenai Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui durasi penggunaan media sosial pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang
2. Mengetahui prevalensi insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang yang mengalami insomnia
3. Menganalisis hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan rujukan dan pembandingan pada penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan informasi dan pengetahuan terkait hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia.

1.4.3 Manfaat Sosial

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan untuk pengetahuan mengenai media sosial dan insomnia.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, T. W. 2021. Media Sosial Dan Character.
- Adiba, C., Pradigdo, S. F., & Kartasurya, M. I. 2020. Association between social media exposure to food and beverages with nutrient intake of female adolescents. *Kesmas*, 15(4), 191–198. <https://doi.org/10.21109/KESMAS.V15I4.3561>
- Ahmad, Z, Maifita, Y, A. S. 2020. Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa: a Literature Review. *Jurnal Menara Medika*, 2(2), 119–127.
- Anwar, Fahmi. 2017. Perubahan dan permasalahan media sosial. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(1).
- Ariani, Mutia, dkk. 2015. Hubungan Penggunaan Jejaring Sosial Terhadap Kualitas Tidur Remaja Di Sman 3 Siak.
- Ayuni, R., T., N. 2021. Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Distres Psikologis Terkait Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. 2018. Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201–210. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>
- Dwi, A., Putri, S., Harjanto, T., Nurjannah, I., & Mada, U. G. 2017. Gambaran Indikator Klinis Diagnosis Keperawatan Insomnia Menggunakan Insomnia Severity Index pada Pasien Hemodialisis I(November), 131–139.
- Dorland. 2015. Kamus kedokteran Dorland. Edisi ke-24. Jakarta: EGC.
- 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), 83–89. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/>.
- Fitriansari,A. & Afriyani, R. 2021. Penggunaan Media Sosial Dalam Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa STIK Siti Khadijah Palembang.
- Ghaddafi, M. 2013. Tatalaksana Insomnia Dengan Farmakologi Atau Non-Farmakologi. *E-Jurnal Universitas Udayana*, 1–17.
- Habibah, S., Winahyu, K. M., Wreksagung, H., Hastuti, H., & Kartini, K. 2021. Better Quality of Sleep among Adolescents by Considering the Intensity of Social Media Utilization. *Media Keperawatan Indonesia*, 4(1), 29. <https://doi.org/10.26714/mki.4.1.2021.29-35>.
- Har, A. 2018. Pengaruh Terapi Mendengarkan Murottal Al - Quran Terhadap Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Irfannuddin. 2019. Cara Sistematis Berlatih Meneliti Merangkai Sistematika Penelitian Kedokteran dan Kesehatan. Jakarta: Rayyana Komunikasindo.
- Rahmatul, W., I. 2014. Panduan Tatalaksana Gangguan Tidur. Surabaya: Kelompok Studi Gangguan Tidur Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf (PERDOSSI).
- Kaplan, A.M. and Haenlein, M. 2012. “Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media”. *Business Horizons*. Vol. 53 No. 1: pp. 59-68.

- Kumara Tini, S., & Rindha Dwi, S. 2017. *Neurofisiologi Sistem ARAS (Ascending Reticular Activating System)*.
- Kurniasanti, K. S., Assandi, P., Ismail, R. I., Nasrun, M. W. S & Wiguna, T., 2019. *Internet addiction: a new addiction*. Medical Journal of Indonesia, 28(1), p. 82-91.
- Law, E. 2014. *Healthy Express*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Legono, A. S. 2017. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Insonia Pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Alma Ata Yogyakarta.
- Liana, R. 2020. *Literatur Review: Penatalaksanaan Insomnia Dengan Non Farmakologi Pada Remaja*. Universitas Bhakti Kencana Bandung.
- Maramis, F. R. R., Wowor, R., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. 2019. Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Advent Tanah Putih Likupang Barat. *Kesmas*, 8(3), 85–93.
- Mohammadbeigi, A., Absari, R., Valizadeh, F., Saadati, M., Sharifimoghadam, S., Ahmadi, A., Mokhtarie, M., & Ansari, H. 2016. Sleep quality in medical students; the impact of over-use of mobile cell-phone and social networks. *Journal of Research in Health Sciences*, 16(1), 46–50. <https://doi.org/10.34172/jrhs162484>.
- Nasrullah, R. 2015. Media Sosial Perspektif Komunikasi, Budaya dan Sosioteknologi. Simbiosis Rekatama Media.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2019. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (4th ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Panserga, E. G., Kristanto, C. S., Pratiti, B., & Wulandari, P. (2020). *Scientia psychiatrica*. 32–42.
- Probosiwi, Pramudita, 2017. *Perbedaan Tingkat Insomnia Mahasiswa Tahap Sarjana Dan Tahap Profesi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang*.
- Rizqiea dan Hartati. 2012. *Pengalaman Mahasiswa Yang Mengalami Insomnia Selama Mengerjakan Tugas Akhir*.
- Saifullah, M. 2017. Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Pola Tidur pada Anak Sekolah di UPT SDN Gadingrejo II Pasuruan. Surabaya: IR Perpustakaan UNAIR.
- Sari, L. A. 2018. Hubungan Antara Gangguan Tidur dengan Tekanan Darah , Tekanan Nadi , Tekanan Arteri Rata-Rata , Frekuensi Detak Jantung dan Nilai Mini Mental State Examination pada Pasien Usia Lanjut. 1–175.
- Sastroasmoro, S dan Ismael, S 2014, Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis, Edisi 5, Sagung Seto, Jakarta.
- Sathivel, D., & Setyawati, L. 2017. Prevalensi insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas Udayana. *Intisari Sains Medis*, 8(2), 87–92. <https://doi.org/10.1556/ism.v8i2.119>.
- Sayekti, N. P. . W., & Hendrati, L. Y. 2015. Analisis Risiko Depresi , Tingkat Sleep Hygiene Dan. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 3(2), 181–193.
- Setiadi, F., & Agus, D. 2020. Hubungan Antara Durasi Penggunaan Jejaring Sosial Dan Tingkat Fear of Missing Out Di Kalangan Mahasiswa Kedokteran Di Jakarta. *Damianus: Journal of Medicine*, 19(1), 62–69. <https://doi.org/10.25170/djm.v19i1.1199>.

- Siregar, M. H. 2011. Mengenal Sebab-Sebab, Akibat-Akibat dan Cara Terapi Insomnia. Yogyakarta:
- Sulistiyani, C. 2012. Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 280–292. <https://media.neliti.com/media/publications/18762-ID-beberapa-faktor-yang-berhubungan-dengan-kualitas-tidur-pada-mahasiswa-fakultas-k.pdf>.
- Sugiyono. 2014. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Susanti, L. 2015. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf RS DR. M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(3), 951–956. <https://doi.org/10.25077/jka.v4i3.391>.
- Swanenghyun, G. 2015. Validitas dan Reabilitas Alat Ukur Insomnia Severity Index Versi Indonesia (ISI-INA) Pada Remaja Jalanan di Yogyakarta. Universitas Gajah Mada.
- Syamsoedin, W., Bidjuni, H., & Wowiling, F. 2015. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 3(1), 113617.
- Ulfiana, N. 2018. Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Wulandari, Fitri Eka, Titis Hadiati, W. 2017. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/i Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6.
- Yohanes, S., Wilson, & Muhammad, I. K. 2018. Perbedaan Kejadian Insomnia pada mahasiswa Tingkat Pertama dan Akhir Program Studi Pendidikan Dokter FK UNTAN. *Jurnal Cerebellum*, 4(1), 1016–1023.