

Penggunaan Media Sosial TikTok Sebagai Faktor Risiko Insomnia pada Mahasiswa Keperawatan

Ashila Nur Safanah

Prodi S1 Keperawatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Sumedang, Indonesia; ashila.nursafanah153@upi.edu
(koresponden)

Dewi Dolifah

Prodi S1 Keperawatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Sumedang, Indonesia; dewidolifah@upi.edu
(koresponden)

Delli Yuliana Rahmat

Prodi S1 Keperawatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Sumedang, Indonesia; delliyuliana@upi.edu

ABSTRACT

The use of social media without proper time management can be associated with a person's sleep patterns. This causes the development of insomnia disorders, including in students. Therefore, it is necessary to conduct research that aimed to analyze the use of TikTok social media as a risk factor for insomnia in nursing students. This study was a cross-sectional study involving 116 randomly selected undergraduate nursing students. Data on TikTok use and insomnia incidence were collected by filling out a questionnaire. Data were analyzed descriptively in the form of frequency and proportion and continued with the Chi-square test. The results showed that the p value of the hypothesis test was 0.044, so it was interpreted that the use of TikTok social media was correlated with the incidence of insomnia. It could be concluded that the use of TikTok social media is a risk factor for insomnia in nursing students.

Keywords: nursing students; TikTok social media; insomnia

ABSTRAK

Penggunaan media sosial tanpa manajemen waktu yang tepat dapat dikaitkan dengan pola tidur seseorang. Hal ini menyebabkan berkembangnya gangguan insomnia, termasuk pada mahasiswa. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian yang bertujuan untuk menganalisis penggunaan media sosial TikTok sebagai faktor risiko kejadian insomnia pada mahasiswa keperawatan. Penelitian ini adalah sebuah studi *cross-sectional* yang melibatkan 116 mahasiswa sarjana keperawatan yang dipilih secara random. Data tentang penggunaan TikTok dan kejadian insomnia dikumpulkan melalui pengisian kuesioner. Data dianalisis secara deskriptif berupa frekuensi dan proporsi dan dilanjutkan dengan uji *Chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai p dari pengujian hipotesis adalah 0,044, sehingga ditafsirkan bahwa penggunaan media sosial TikTok berkorelasi dengan kejadian insomnia. Dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial TikTok merupakan faktor risiko insomnia pada mahasiswa keperawatan.

Kata kunci: mahasiswa keperawatan; media sosial TikTok; insomnia

PENDAHULUAN

Insomnia ialah gangguan tidur pada seseorang, suatu masalah umum yang dapat mempengaruhi pekerjaan, aktivitas, dan kesehatan. Sekitar 20-50% orang dewasa melaporkan mengalami masalah tidur setiap tahun, serta sekitar 17% mengalami masalah tidur yang parah. Menurut survei, sekitar 67% masyarakat Indonesia mengalami kesulitan tidur, 55,8% mengalami insomnia ringan dan 23,3% mengalami insomnia sedang.⁽¹⁾ Angka ini memperlihatkan adanya tren peningkatan masalah tidur pada masyarakat Indonesia, termasuk mahasiswa yang sering memiliki pola tidur tidak teratur. *National Sleep Foundation* (2018) menyatakan bahwa kejadian insomnia secara global adalah 67% di antara 1.508 orang di Asia Tenggara, dengan 7,3% di antaranya adalah mahasiswa. Data ini menunjukkan bahwa masalah insomnia adalah cukup signifikan di kalangan mahasiswa.

Sebagian besar mahasiswa berusia 18-25 tahun yang merupakan masa awal dewasa (*young adulthood*).⁽²⁾ Mahasiswa sering mengalami perubahan pola tidur akibat tuntutan akademik, aktivitas sosial, serta kebiasaan tidur yang tidak teratur. Tekanan akademik dan sosial ini sering memperburuk kualitas tidur mereka, sehingga insiden insomnia lebih tinggi dibandingkan dengan populasi umum.⁽³⁾ Dampak dari insomnia adalah penurunan performa akademik, penurunan kualitas hidup, serta peningkatan risiko gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Mahasiswa yang mengalami insomnia sering mengalami gangguan konsentrasi, memori, dan kemampuan kognitif lainnya, yang semuanya berkontribusi terhadap penurunan prestasi akademik.⁽⁴⁾

Sebuah penelitian melaporkan bahwa wanita memiliki kecenderungan lebih besar untuk mengalami insomnia dibandingkan pria, dengan rasio 1,44:1. Sebuah meta-studi dari 29 penelitian tentang insomnia menemukan bahwa wanita (41%) lebih rentan mengalami insomnia dibandingkan pria. Beberapa faktor lain berkontribusi terhadap terjadinya insomnia adalah penggunaan media sosial yang berlebihan.⁽⁵⁾ TikTok telah berkembang menjadi salah satu media sosial terkenal. Penggunaan TikTok dapat memberikan dampak buruk bagi kehidupan remaja, karena mereka tidak mampu mengatur pemanfaatan media sosial. Hal ini dapat menimbulkan kecanduan,⁽⁶⁾ yang dapat berdampak negatif pada individu seperti pusing, susah tidur, kelelahan, dan juga stress.⁽⁷⁾

Menggunakan media sosial tanpa manajemen waktu yang tepat juga dapat dikaitkan dengan pola tidur. Hal ini menyebabkan berkembangnya gangguan insomnia. Sebuah penelitian melaporkan adanya hubungan antara pemanfaatan media sosial dengan kejadian insomnia. Penggunaan media sosial 1,96 kali lebih mungkin mengalami insomnia bila dilakukan perbandingan dengan siswa yang tidak aktif menggunakan media sosial. Penelitian lain mengungkapkan bahwa 54,9% mahasiswa memiliki keluhan insomnia dan mereka merupakan pengguna media sosial yang berpenghasilan tinggi. Temuan penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan yang relevan antara media sosial dan prevalensi insomnia. Studi lain menunjukkan bahwa lebih dari 66% populasi dunia kini menggunakan internet. Data terbaru menunjukkan bahwa jumlah total pengguna internet adalah 5,35 miliar. Jumlah pengguna internet meningkat sebesar 1,8% selama setahun terakhir. Sekitar 97 juta pengguna baru ditambahkan ke jaringan sejak awal tahun 2023. Rerata jumlah waktu yang dihabiskan di media sosial di Indonesia adalah 7 jam 38 menit per hari, yakni lebih lama dari rerata global yaitu 2 jam 24 menit setiap hari.⁽⁸⁾

Dalam bermedia sosial, setiap orang pasti menggunakan *gadget* sebagai alat yang digunakan setiap orang untuk bermedia sosial. TikTok adalah aplikasi populer yang dapat memperlihatkan atau membuat konten-konten video pendek yang tidak ada habisnya dengan cara *scroll*.⁽⁹⁾ Sebagai *platform* media sosial yang memiliki pengguna aktif terbanyak di kalangan mahasiswa, TikTok memiliki potensi besar memengaruhi kebiasaan tidur. Penelitian mengenai hubungan antara penggunaan TikTok dengan insomnia menjadi penting. TikTok memiliki algoritma yang mempermudah pengguna untuk terjebak dalam "*scrolling*" tanpa batas, konten yang bersifat interaktif dan menghibur membuat pengguna sulit untuk berhenti menonton, penggunaan TikTok sering kali berlangsung pada malam hari, memperburuk masalah insomnia.⁽¹⁰⁾

Sebuah laporan *Business of Apps* menyatakan bahwa TikTok memiliki 1,46 miliar pengguna aktif global pada kuartal kedua tahun 2022 dan diprediksi akan terus tumbuh. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan TikTok semakin meluas, terutama di kalangan mahasiswa yang sebagian besar merupakan generasi muda. Di Indonesia ada 99,1 juta orang yang aktif menggunakan TikTok, dan orang Indonesia menghabiskan 23,1 jam setiap bulan pada penggunaan TikTok.⁽¹¹⁾ Berdasarkan laporan *We Are Social*, pada Januari 2024, TikTok mungkin memiliki 126,83 juta audiens di Indonesia. Seperti tahun sebelumnya, angka ini tetap menjadikan Indonesia sebagai negara dengan jangkauan media sosial terluas kedua di dunia untuk TikTok. Selain itu, ada 2,9 miliar orang Indonesia yang aktif di media sosial setiap bulan, dan mereka menghabiskan rata-rata 52 menit per hari, yang menjadikan total 26,1 jam per bulan.⁽⁸⁾ Hampir lima tahun berturut-turut, TikTok merupakan aplikasi dengan pengguna terbanyak dan terpopuler. TikTok menerima 33 juta unduhan di toko aplikasi pada tahun 2019 dan 2020. Generasi Z membentuk 47% pengguna aktif yang terdiri dari kelompok usia 18 hingga 24 tahun. Data unduhan TikTok pada tahun 2023 telah meningkat menjadi 67,4 juta di Indonesia, dan diperkirakan terus meningkat.⁽¹²⁾

Berdasarkan studi pendahuluan pada 7 Agustus 2024 kepada semua program studi di Kampus Sumedang, didapatkan bahwa pengguna terbanyak adalah Prodi S1 Keperawatan. Melalui wawancara dengan 10 mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2023, mahasiswa mengatakan bahwa hampir setiap malam mengalami insomnia akibat penggunaan media sosial yakni 9 dari 10 mahasiswa. Sebagian besar mahasiswa mengakses media sosial TikTok selama 5-6 jam sebanyak tiga mahasiswa, 3-4 jam sebanyak empat mahasiswa, dan 1-2 jam sebanyak dua mahasiswa dengan menggunakan *smartphone* dan satu mahasiswa jarang menggunakan media sosial. Mereka mengatakan sering menguap, mengantuk, dan sulit berkonsentrasi selama perkuliahan.

Penjelasan di atas menunjukkan masih tingginya penderita insomnia pada mahasiswa di Indonesia, termasuk di Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang. Masalah di atas urgen untuk diteliti, sehingga diperlukan studi yang bertujuan untuk menganalisis penggunaan media sosial TikTok sebagai faktor risiko kejadian insomnia pada mahasiswa keperawatan.

METODE

Penelitian ini merupakan studi analitik kuantitatif dengan desain *cross-sectional* yang dilaksanakan di Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang. Populasi penelitian ini adalah 163 mahasiswa angkatan tahun 2023. Ukuran sampel ditentukan dengan menggunakan rumus Slovin yaitu 116 mahasiswa. Pemilihan sampel dilakukan melalui undian, sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. Kriteria inklusi meliputi: 1) mahasiswa aktif angkatan tahun 2023, 2) mahasiswa yang menggunakan media sosial TikTok, dan 3) mahasiswa yang bersedia menjadi responden; sedangkan kriteria eksklusi mencakup: 1) mahasiswa yang tidak kooperatif selama penelitian.

Variabel independen adalah penggunaan TikTok yang diukur melalui pengisian kuesioner yang mencakup frekuensi dan durasi, dengan telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Sementara itu variabel dependen adalah kejadian insomnia yang diukur menggunakan Kuesioner Studi Psikiatri Biologi Jakarta-*Insomnia Rating Scale* (KSPBJ-IRS) dan skala intensitas pemakaian media sosial. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan frekuensi dan persentase karena data yang terkumpul bertipe kategorik.^(13,14) Uji hipotesis dilakukan menggunakan uji *Chi-square* dengan derajat kepercayaan 95%, karena kedua variabel bertipe kategorik.^(15,16)

Semua tahap penelitian dijalankan dengan menjunjung tinggi etika penelitian kesehatan, dan telah memperoleh izin etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan STIKes Buleleng dengan nomor sertifikat layak etik 787/EC-KEPK-SB/IX/2024.

HASIL

Tabel 1 hasil menunjukkan bahwa mahasiswa didominasi oleh perempuan, sebagai kelompok usia yang kemungkinan besar memiliki pola penggunaan TikTok yang lebih intens. Oleh karena itu, analisis hubungan antara penggunaan TikTok dan insomnia mungkin sangat relevan bagi kelompok ini, yang bisa membantu mengidentifikasi faktor-faktor penyebab atau dampak dari gangguan tidur yang terkait dengan media sosial.

Tabel 1. Distribusi jenis kelamin dan usia pada mahasiswa keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang

Karakteristik demografi	Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis kelamin	Laki-laki	17	14,7
	Perempuan	99	85,3
Usia	18 Tahun	6	5,2
	19 Tahun	83	71,6
	20 Tahun	25	21,6
	21 Tahun	2	1,7

Tabel 2. Distribusi penggunaan media sosial TikTok dan kejadian insomnia pada mahasiswa keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
Penggunaan TikTok	Kurang aktif ($\leq 17 - 43$)	30	25,9
	Aktif ($\geq 44 - 68$)	86	74,1
Kejadian insomnia	Tidak ada keluhan insomnia	3	2,6
	Insomnia ringan	37	31,9
	Insomnia berat	73	62,9
	Insomnia sangat berat	3	2,6

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas responden tergolong aktif menggunakan TikTok, yaitu sebesar 74,1% dari total responden. Sebaliknya, hanya 25,9% yang kurang aktif menggunakan *platform* ini. Dalam konteks penelitian tentang pengaruh media sosial TikTok terhadap gejala insomnia, temuan ini menunjukkan bahwa intensitas

penggunaan TikTok yang tinggi di kalangan responden dapat menjadi salah satu faktor yang perlu dianalisis lebih lanjut dalam hubungannya dengan kemunculan atau tingkat keparahan gejala insomnia. Tingginya keterlibatan pengguna TikTok berpotensi memberikan pengaruh signifikan terhadap pola tidur mereka, terutama jika penggunaan terjadi pada malam hari. Hasil analisis menunjukkan adanya kecenderungan yang signifikan bahwa sebagian besar responden mengalami insomnia dengan tingkat keparahan yang cukup tinggi. Temuan ini menjadi indikasi penting dalam menilai hubungan antara penggunaan media sosial TikTok yang intensif dengan tingginya prevalensi gejala insomnia pada responden.

Tabel 3. Hubungan antara penggunaan media sosial TikTok dengan kejadian insomnia pada mahasiswa keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang

Pengguna media sosial TikTok	Kejadian insomnia								Nilai p
	Tak ada keluhan		Insomnia ringan		Insomnia berat		Insomnia sangat berat		
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	
Kurang aktif	2	6,67	14	46,67	14	46,67,1	0	0,0	0,044
Aktif	1	1,62	23	26,74	59	68,60	3	3,49	

PEMBAHASAN

Kesulitan untuk tidur secara kuantitas maupun kualitas dikenal sebagai insomnia, yang dapat mengganggu kualitas hidup, termasuk mahasiswa yang sedang menjalani pendidikan. Insomnia ditandai dengan keluhan sulit untuk memulai tidur, merasa tak cukup waktu tidur, tidur dengan mimpi mengerikan, dan adanya keluhan gangguan kesehatan sebagai dampak insomnia bagi penderita.⁽¹⁷⁾ Pada mahasiswa, ketidakmampuan mengelola waktu, terutama dalam penggunaan jejaring media sosial, dapat berdampak pada pola istirahat dan tidur yang tidak teratur. Hal ini berpotensi menyebabkan insomnia, mengingat kebutuhan tidur yang ideal adalah sekitar 8-10 jam setiap malam.⁽¹⁸⁾ Dalam praktiknya, banyak mahasiswa yang menggunakan TikTok lebih dari lima hingga enam jam per hari, yang berpotensi menunda waktu tidur mereka lebih dari yang diharapkan.

Dari hasil penelitian pada mahasiswa keperawatan UPI 2023, terbukti bahwa ada korelasi positif antara penggunaan media sosial TikTok dengan kejadian insomnia. Mahasiswa keperawatan yang mendominasi mempunyai insomnia pada tingkat berat, dan ini buruk dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa juga mempunyai kebiasaan menggunakan media sosial TikTok secara aktif, mempunyai pola tidur dan aktivitas bermain media sosial secara berlebihan. Hal ini didukung oleh penyebab tertentu yaitu lama menggunakan media sosial >6 jam perhari bahkan hingga selanjutnya 12 jam dalam sehari, dengan frekuensi setiap hari. Mahasiswa sering menggunakan perangkat ini sebelum tidur dan kemudian durasi tidur menjadi <8 jam. Beberapa riset melaporkan bahwa ketidakmampuan untuk mengelola waktu dalam penggunaan media sosial berkontribusi pada gangguan tidur, yang akhirnya mengarah pada insomnia. Penggunaan TikTok yang berlebihan sering menjadi kebiasaan yang sulit dihentikan, dan semakin lama durasi penggunaan, semakin besar potensi gangguan tidur yang dialami. Dalam penelitian ini, sebagian besar mahasiswa yang menggunakan TikTok aktif cenderung mengalami insomnia berat, yang menurunkan kualitas hidup dan konsentrasi mereka selama kegiatan akademik.

Penelitian lain menyatakan bahwa penggunaan TikTok yang berlebihan menyebabkan kecanduan dan kebiasaan menunda waktu tidur bisa menyebabkan insomnia.⁽¹⁹⁾ Kebanyakan mereka mengakses media sosial >5 jam dan sebagian besar menggunakan *smartphone*.⁽²⁰⁾ Itu berarti bahwa paparan cahaya dari perangkat elektronik yang lama dapat menyebabkan gangguan tidur, terutama karena pengaruh cahaya pada hormon melatonin, yang mengatur siklus tidur.⁽²¹⁾ Hal ini selaras dengan hasil sebuah riset bahwa pusat pengatur tidur otak, RAS (*Retikular Activating System*) dan BSR (*Bulbar Synchronizing Region*) berfungsi dengan baik pada suasana tenang. Namun, stimulus dari luar, seperti cahaya biru *smartphone* dan suara, dapat mengganggu proses ini, mendorong otak untuk tetap tidur dan memperlambat produksi melatonin.⁽²²⁾ Meskipun seseorang sering tidur, penderita insomnia tidak dapat tidur dengan nyaman. Stres, kecemasan, depresi, efek samping obat, kafein, nikotin, dan alkohol, kurang olahraga, dan alat elektronik adalah penyebab insomnia.⁽²³⁾ Penggunaan TikTok berpotensi menjadi faktor pengganggu utama ritme tidur mahasiswa. Aktivitas di TikTok cenderung berlangsung hingga larut malam, sehingga banyak mahasiswa mengaku kesulitan tidur setelah mengakses aplikasi itu. Ini memunculkan kecanduan yang tidak hanya mengganggu waktu tidur, tetapi juga menyebabkan gangguan biologis tubuh, seperti gangguan produksi hormon melatonin yang mengatur tidur. Melatonin yang diproduksi tubuh terhambat oleh paparan cahaya biru ponsel yang digunakan, yang mendorong mahasiswa untuk tetap terjaga lebih lama.

Temuan penelitian ini sama dengan penelitian lain bahwa penggunaan media sosial berkaitan dengan insomnia. Responden mengatakan bahwa perangkat itu sangat penting sehingga mereka sering lupa waktu hingga larut malam, dengan tujuan menghindari ketinggalan informasi.⁽²⁴⁾ Riset lain melaporkan bahwa sebagian besar responden menggunakan media sosial dalam kategori aktif dan ada korelasi kuat antara durasi penggunaan media sosial dan kejadian insomnia.⁽²¹⁾ Dalam penelitian ini, mahasiswa yang menghabiskan >tiga jam dalam menggunakan media sosial setiap hari berisiko lebih besar untuk mengalami gangguan tidur.⁽²⁵⁾ Riset lain melaporkan bahwa pada mahasiswa kedokteran, ada hubungan antara penggunaan media sosial dan insiden insomnia.⁽²⁶⁾ Ini didukung pula oleh suatu laporan bahwa pada kalangan pelajar UTMH Pagoh, ada hubungan antara pemakaian media sosial TikTok secara aktif dengan gangguan tidur.⁽¹⁹⁾ Jelas bahwa penggunaan TikTok berhubungan erat dengan peningkatan risiko insomnia di kalangan mahasiswa, sehingga ada kebutuhan mendesak untuk kesadaran dan pendidikan tentang pengelolaan waktu yang lebih baik dan dampak negatif dari penggunaan media sosial.^(9,10) Dengan penelitian ini diharapkan mahasiswa dapat menggunakan *platform* media sosial terutama TikTok secara bijak, dan menyesuaikannya dengan waktu tidur.

Terdapat keterbatasan dalam penelitian ini yaitu potensi kendala pemahaman dan kejujuran dalam mengisi kuesioner, yang berdampak pada akurasi. Sejah ini, penelitian ini hanya melihat hubungan penggunaan media sosial TikTok dengan risiko insomnia pada mahasiswa keperawatan, oleh karena itu kesimpulan yang dibuat hanya berdasarkan analisis data, sehingga diharapkan penelitian lebih lanjut akan menyelidiki hubungan ini dengan faktor-faktor, metode dan sampel yang berbeda.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pebelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan penggunaan media sosial TikTok terhadap risiko kejadian insomnia, sehingga dapat dikatakan bahwa penggunaan media sosial TikTok merupakan faktor risiko kejadian insomnia pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kristiyani A, Belu CA, Nono AJ, Ismiyarti I, Alvanes T. Penyuluhan kesehatan tentang insomnia. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan*. 2022;2(4):32-38.
2. Agustina SM, Fitriani PN, Haryanto HC. Studi deskriptif quarterlife crisis pada fase emerging adulthood di Kota Mataram saat masa pandemi. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2022 Aug 29;13(01):82-88.
3. Hutagalung N, Marni E, Erianti S. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa tingkat satu Program Studi Keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah*. 2022;2(1):77-89.
4. Ditaelis WN, Armyanti I, Asroruddin M. Hubungan penggunaan intensitas gawai dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak. *Jurnal Kesehatan Republik Indonesia*. 2024;1(4):53-67.
5. Nasution MA, Mardhiati R, Hamal DK. Faktor-faktor yang berhubungan dengan gejala insomnia pada siswa menengah atas. *Buletin Kesehatan: Publikasi Ilmiah Bidang kesehatan*. 2022;6(2):173-86.
6. Aprilia R, Sriati A, Hendrawati S. Tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Nursing Care*. 2020;3(1).
7. Afriani NF. Pengaruh kecanduan media sosial terhadap body dissatisfaction pada perempuan di Kota Malang. *Report UMM*. 2022;8(5):72-78.
8. We Are Social. *Digital 2024: 5 billion social media users. Report*. 2024;8(2):52-58.
9. Rahma A, Azizi H, Wulandari L, Sahertian N, Sumanti W. Dampak penggunaan media sosial TikTok terhadap perubahan perilaku sosial mahasiswa. *Cenderawasih Journal of Counseling and Education*. 2023;2(2).
10. Wicaksono TA, Reformasianto VL, Mufidah D, Anggelina E, Wimbarti S, Kusrohmaniah S. The impact of tiktok social media on users: a neuropsychological perspective. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*. 2024;13(3):455.
11. Buana T, Maharani D. Penggunaan aplikasi Tik Tok (versi terbaru) dan kreativitas anak. *Jurnal Inovasi*. 2022;16(2):34-44.
12. Yanti SD, Astuti S, Safitri C. Pengaruh pengalaman belanja online dan kepercayaan terhadap minat beli ulang di Tiktok Shop (Studi kasus mahasiswa FKIP Uhamka 2018). *Jurnal Emt Kita*. 2023;7(1):47-61.
13. Suparji, Nugroho HSW, Martiningsih W. Tips for distinguishing nominal and ordinal scale data. *Journal of Multidisciplinary Advancement (AIJMU)*. 2019;1(6):133-135.
14. Nugroho HSW. *Biostatistik untuk mahasiswa d3 kebidanan*. Ponorogo: FORIKES; 2013.
15. Polnok S, Auta TT, Nugroho HSW, Putra GDGM, Sudiantara K, Gama IK, Mustika IW, Suparji, Onggang FS, Rusni W, Subrata T, Sumadewi T, Huru MM, Mamoh K, Mangi JL, Yuswanto TJA. *Statistics Kingdom: A very helpful basic statistical analysis tool for health students*. *Health Notions*. 2022;6(9):413-420.
16. Suharto A, Nugroho HSW, Santosa BJ. *Metode penelitian dan statistika dasar (suatu pendekatan praktis)*. Bandung: Media Sains Indonesia; 2022.
17. Sholikhah AN, Savitri Awn, Kusuma AR V, Jaslina AN, Nur'aini AP, Rahmadhan A, et al. Pengetahuan mahasiswa Universitas Duta Bangsa tentang insomnia yang berpengaruh terhadap kesehatan. *Jurnal Osadhawedyah*. 2023;1(2).
18. Herutomo B. Dampak yang ditimbulkan media sosial bagi perkuliahan mahasiswa Jurusan IT Universitas Pancasila. *Report*. 2019;61-70.
19. Kirin A, Humammed NKW, Hamidi A, Putra MD. Pengaruh media sosial terhadap insomnia dalam kalangan pelajar UTHM Pagoh. *e-Bangi Journal of Social Science and Humanities*. 2023;20(3).
20. Andiarna F, Widayanti LP, Hidayati I, Agustina E. Analisis penggunaan media sosial terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*. 2020;17(2):37-42.
21. Fernando R, Hidayat R. Hubungan lama penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. *Jurnal Ners*. 2020;4(2).
19. Suryani T, Suryani S, Widayati CN. Hubungan penggunaan media sosial dengan insomnia pada anak SD Negeri I Prigi Kecamatan Todanan. *The Shine Cahaya Dunia D-III Keperawatan*. 2024;8(2).
20. Biahimo NUI, Gobel IA. Faktor yang mempengaruhi gangguan tidur (insomnia) pada lansia di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*. 2021;9(1):916.
24. Purnawinadi IG, Sali S. Durasi penggunaan media sosial dan insomnia pada remaja. *Klabat Journal of Nursing*. 2020;2(1):37.
25. Romauli HI, Agustina L, Simamora RS. Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 2024;6(4):1611-8.
26. Adiwibawa DN, Munandar TA, Ruqayyah S, Anulus A. Hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Angkatan 2021. *Nusantara Hasana Journal*. 2023;2(11):118-29.