

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK DENGAN TINGKAT INSOMNIA PADA REMAJA

Intan Canthika^{1*}, Suaib², Agnes Erlita Distriani Patade³

¹⁻³Universitas Widya Nusantara

Email Korespondensi: intanchantika218@gmail.com

Artikel history

Dikirim, July 2nd, 2026

Ditinjau, July 3rd, 2026

Diterima, July 6th, 2026

ABSTRACT

The increasing use of TikTok among adolescents has the potential to negatively affect health, particularly by contributing to sleep disturbances such as insomnia. Excessive TikTok use, especially at night, may disrupt normal sleep patterns and reduce sleep quality. This study aimed to examine the relationship between TikTok use and insomnia among adolescents at SMA Negeri 7 Palu. A quantitative correlational study with a cross-sectional design was conducted among 88 students in grades XI and XII selected through stratified random sampling. Data were collected using validated and reliable questionnaires on TikTok use and insomnia and analyzed using Fisher's Exact Test. The results showed that 88.6% of respondents reported high TikTok use, while 67.0% experienced mild insomnia. A significant association was found between TikTok use and insomnia ($p = 0.014$). Higher TikTok use was associated with an increased risk of insomnia. Adolescents should limit nighttime TikTok use to maintain healthy sleep quality.

Keywords: TikTok; Social Media; Insomnia; Adolescents; Sleep Quality

ABSTRAK

Penggunaan media sosial TikTok yang semakin meningkat pada remaja berpotensi menimbulkan gangguan tidur, terutama insomnia. Penggunaan TikTok secara berlebihan, khususnya pada malam hari, dapat mengganggu pola dan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan penggunaan media sosial TikTok dengan tingkat insomnia pada remaja di SMA Negeri 7 Palu. Penelitian kuantitatif dengan desain analitik korelasional dan pendekatan cross-sectional melibatkan 88 siswa kelas XI dan XII yang dipilih menggunakan stratified random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner penggunaan TikTok dan tingkat insomnia yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, kemudian dianalisis dengan uji Fisher's Exact Test. Hasil menunjukkan 88,6% responden memiliki penggunaan TikTok kategori tinggi dan 67,0% mengalami insomnia ringan. Terdapat hubungan signifikan antara penggunaan TikTok dan tingkat insomnia ($p=0,014$). Semakin tinggi penggunaan TikTok, semakin besar risiko terjadinya insomnia. Remaja perlu membatasi penggunaan TikTok, terutama pada malam hari, untuk menjaga kualitas tidur.

Kata Kunci: TikTok; Media Sosial; Insomnia; Remaja; Kualitas Tidur

PENDAHULUAN

Di era perkembangan saat ini, internet menjadi bagian integral dari masyarakat karena perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan informasi yang begitu pesat, membuat internet menjadi bagian tidak terpisahkan dari kehidupan masyarakat. Dengan berkembangnya internet yang begitu pesat jejaring sosial telah menyebar luas keseluruh masyarakat. Perkembangan internet dan media sosial ini telah memberikan pengaruh besar bagi masyarakat dan berdampak pada semua orang diseluruh dunia, termasuk pada kalangan remaja (Amaliasari, 2022).

Media sosial memiliki beragam fungsi yang mendukung aktivitas sehari-hari. Selain digunakan untuk berkomunikasi dan membuat konten, media sosial juga dimanfaatkan sebagai sumber informasi. Penggunaanya telah meluas keberbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak, remaja, orang dewasa, hingga lansia (Adiwibawa et al., 2023). Media sosial terdiri dari berbagai jenis, seperti WhatsApp, TikTok, Instagram, Twitter, Facebook dan lainnya. Penggunaan yang intensif membuat banyak orang menghabiskan lebih banyak waktu untuk mengakses media sosial. Namun, kebiasaan ini juga dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan, salah satunya bisa menyebabkan insomnia (Amaliasari, 2022).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO), sekitar 18% populasi dunia mengalami insomnia. Sementara itu, menurut laporan dari *National Sleep Foundation* (2020), Kejadian insomnia diseluruh dunia mencapai 67% dari 1.508 orang Asia Tenggara dan 23,8% insomnia terjadi pada remaja. Di Indonesia angka prevelensi insomnia sekitar 67%. Sedangkan sebanyak 55,8% insomnia ringan dan 23,3% mengalami insomnia sedang (Dwiyanti et al., 2023).

Berdasarkan laporan *We Are Social* dan *Meltwater*, jumlah pengguna internet di Indonesia yang memiliki akun media sosial aktif telah mencapai 167 juta orang, atau sekitar 60,4% dari total populasi. Penggunaan media sosial di Indonesia menunjukkan perkembangan yang sangat pesat. Melalui laporan Reporting Data tahun 2023, tercatat ada 167 juta pengguna media sosial, dimana 153 juta diantaranya berusia di atas 18 tahun, yang mencakup sekitar 79,5% dari total penduduk usia dewasa. Selain itu, sekitar 78,5% pengguna internet di Indonesia diketahui memiliki setidaknya satu akun media sosial. Jumlah pengguna internet diperkirakan akan terus meningkat dalam beberapa tahun ke depan (Khaerunnisa, 2023).

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang penting untuk dipenuhi, baik dari sisi fisiologis maupun psikologis. Salah satu kebutuhan fisiologis tersebut adalah istirahat dan tidur,

yang berfungsi sebagai proses pemulihan tubuh setelah beraktivitas. Tidur membantu tubuh kembali bugar dari kondisi lelah dan menjaga fungsi organ tubuh agar tetap optimal. Kurangnya waktu tidur dapat menyebabkan tubuh mudah lelah, menurunnya konsentrasi, serta terganggunya kinerja organ tubuh. Gangguan tidur seperti insomnia adalah bentuk ketidakseimbangan dalam pemenuhan kebutuhan tidur, baik dari segi durasi (kuantitas) maupun kualitasnya (Putri et al., 2022).

Insomnia merupakan gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan untuk memulai tidur, mempertahankan tidur, atau sering terbangun di malam hari sehingga waktu tidur menjadi tidak cukup. Penderita insomnia mengalami rasa kantuk yang berlebihan di siang hari meskipun memiliki waktu yang cukup untuk tidur. Pada remaja, insomnia dapat menyebabkan perubahan suasana hati, penurunan konsentrasi, daya ingat menurun, mudah marah, kelelahan dan rasa kantuk di siang hari, yang berpotensi mengganggu aktivitas belajar di sekolah (Pahlawan et al., 2024). Jika kebiasaan tidur yang buruk terus berkelanjutan, penting untuk mengatur kembali pola tidur agar kualitas tidur dapat membaik. Menjaga keseimbangan antara tidur yang cukup dan aktivitas fisik yang sehat menjadi langkah penting dalam mencegah terjadinya insomnia (Amaliasari, 2022).

Faktor yang menyebabkan insomnia dikalangan remaja adalah penggunaan gadget dan media sosial yang berlebihan. Kebiasaan ini sering membuat remaja terjaga hingga larut malam, sehingga waktu tidur menjadi terganggu. Aktivitas seperti bermain game online, membalas pesan, maupun berinteraksi melalui media sosial sebelum tidur dapat mempengaruhi pola tidur dan memicu terjadinya insomnia. Waktu istirahat yang seharusnya digunakan untuk tidur justru dialihkan untuk mengerjakan tugas, menonton, atau mengakses media sosial pada malam hari. Paparan cahaya terang dari layar gadget juga berkontribusi terhadap gangguan tidur karena dapat menunda produksi hormon melatonin, yaitu hormon yang berperan dalam mengatur siklus tidur. Akibatnya, remaja tetap mengalami kesulitan tidur meskipun perangkat telah dimatikan (Pahlawan et al., 2024).

Gadget menjadi perangkat utama untuk mengakses berbagai media sosial, seperti WhatsApp, Instagram, dan TikTok. Di kalangan siswa sekolah menengah atas (SMA), TikTok merupakan salah satu platform yang paling banyak digunakan karena memungkinkan pengguna menonton dan membuat video pendek secara berkelanjutan melalui fitur scroll. Algoritma TikTok yang menyajikan konten menarik dan interaktif membuat pengguna cenderung menghabiskan waktu lebih lama tanpa menyadarinya. Kebiasaan ini, terutama ketika dilakukan pada malam hari, dapat mengganggu pola tidur dan meningkatkan risiko insomnia (Safanah, 2024).

TikTok merupakan aplikasi media sosial berbasis video yang sangat populer, terutama di kalangan remaja. Aplikasi ini banyak digunakan sebagai sarana hiburan dan kreativitas melalui pembuatan serta penyuntingan video. Berbagai fitur menarik, seperti filter, efek visual, dan stiker, membuat pengguna lebih aktif berinteraksi serta terdorong untuk terus menggunakan platform ini.

Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial TikTok berhubungan dengan peningkatan risiko insomnia. Safanah (2024) melaporkan adanya hubungan signifikan antara penggunaan TikTok dan risiko insomnia pada mahasiswa keperawatan ($p=0,044$), di mana durasi penggunaan yang lebih lama meningkatkan risiko insomnia (Safanah, 2024). TikTok sebagai platform media sosial yang berkembang pesat juga berpotensi menimbulkan kecanduan, yang berdampak negatif terhadap kesehatan fisik, seperti pusing, kelelahan, dan insomnia, serta kesehatan mental, seperti stres (Purwandini et al., 2023). Temuan tersebut didukung oleh penelitian Widya (2022) yang menunjukkan hubungan signifikan antara intensitas penggunaan TikTok dan gejala insomnia pada remaja ($r=0,779$; $p<0,05$), sehingga semakin tinggi intensitas penggunaan TikTok, semakin tinggi pula gejala insomnia yang dialami remaja (Widya, 2022). Kondisi insomnia yang berlangsung secara terus-menerus dapat berdampak pada kesehatan mental remaja, seperti meningkatkan risiko stres, kecemasan, gangguan konsentrasi, hingga depresi (Agustarika et al., 2023).

Berdasarkan pengambilan data awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 15 Mei 2025 melalui wawancara terhadap 10 siswa, 5 siswa kelas XI dan 5 siswa kelas XII di SMA Negeri 7 Palu. Berdasarkan hasil wawancara, diperoleh informasi bahwa sebanyak 7 siswa mengatakan mengalami kesulitan tidur pada malam hari, seperti sulit memulai tidur, sering terbangun di tengah malam, dan merasa tidak segar saat bangun. Beberapa siswa mengatakan bahwa penggunaan media sosial sebelum tidur seperti menonton TikTok membuat mereka sulit untuk mematikan perangkat dan beristirahat. Sementara itu, 3 siswa lainnya mengatakan tidak mengalami gangguan tidur. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan penggunaan media sosial TikTok dengan tingkat insomnia pada remaja di SMA Negeri 7 Palu.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik menggunakan pendekatan cross-sectional. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 7 Palu pada bulan Desember 2025. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI dan XII yang berjumlah 720 orang. Sampel sebanyak 88 responden ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10% dan dipilih melalui teknik probability sampling dengan metode stratified random sampling. Responden yang diikutsertakan dipilih berdasarkan kriteria inklusi yaitu siswa kelas XI dan XII yang memiliki akun TikTok aktif dan bersedia mengikuti penelitian. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu Siswa-siswi kelas X yang tidak terlibat sebagai responden pada pengambilan data awal bulan Mei di SMA Negeri 7 Palu, tidak memiliki akun media sosial TikTok aktif, tidak bersedia menjadi responden atau menolak menandatangani lembar persetujuan (Informed Consent) dan tidak hadir saat pelaksanaan pengumpulan data. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner penggunaan TikTok (27 item; Cronbach's Alpha = 0,885) dan KSPBJ Insomnia Rating Scale (11 item; reliabilitas 0,94–0,95). Analisis data meliputi analisis univariat untuk distribusi frekuensi dan persentase serta uji Fisher's Exact Test untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial TikTok dengan tingkat insomnia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin dan Kelas (f=88)

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
16 Tahun	24	27,3
17 Tahun	39	44,3
18 Tahun	23	26,1
19 Tahun	2	2,3
Jenis Kelamin		
Perempuan	54	61,4
Laki-laki	34	38,6
Kelas		
Kelas XI	44	50,0
Kelas XII	44	50,0
Total	88	100,0

Sumber: Data Primer (2026)

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden penelitian, diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 17 tahun sebanyak 39 responden (44,3). Dilihat dari segi jenis kelamin, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 54 responden (61,4). Pada kategori kelas, menunjukkan bahwa dari 88 responden kelas XI dengan jumlah 44 responden (50,0) dan kelas XII dengan jumlah 44 responden (50,0).

2. Penggunaan Media Sosial TikTok pada Remaja di SMA Negeri 7 Palu

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Penggunaan Media Sosial TikTok pada Remaja di SMA Negeri 7 Palu (f=88)

Penggunaan Media Sosial	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tiktok		
Tinggi	78	88,6
Rendah	10	11,4
Total	88	100,0

Sumber: Data Primer (2026)

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 88 responden dalam penelitian ini, yang menggunakan media sosial TikTok terbanyak terdapat pada kategori tinggi sebanyak 78 (88,6%) responden, dan penggunaan media sosial TikTok pada kategori rendah sebanyak 10 (11,4%) responden.

3. Tingkat Insomnia pada Remaja di SMA Negeri 7 Palu

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Insomnia pada Remaja di SMA Negeri 7 Palu (f=88)

Tingkat Insomnia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	59	67,0
Berat	29	33,0
Total	88	100,0

Sumber: Data Primer (2026)

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 88 responden, sebagian besar mengalami insomnia ringan yaitu sebanyak 59 (67,0%) responden. Sementara itu sebagian kecil mengalami insomnia berat yaitu sebanyak 29 (33,0%) responden. Hasil ini menggambarkan bahwa mayoritas responden di SMA Negeri 7 Palu mengalami insomnia.

4. Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial TikTok Pada Remaja di SMA Negeri 7 Palu

Tabel 4. Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial TikTok Pada Remaja di SMA Negeri 7 Palu (f=88)

Penggunaan Media Sosial Tiktok	Tingkat Insomnia						P-Value
	Ringan		Berat		Total		
	f	%	f	%	f	%	
Tinggi	49	55,6	29	33,0	78	88,6	0,014
Rendah	10	11,4	0	0	10	11,4	
Total	59	67	29	33,0	88	100,0	

Sumber: Data Primer (2026)

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari total 88 responden, terdapat 78 responden yang memiliki penggunaan media sosial TikTok kategori tinggi. Dari kelompok tersebut, sebanyak 49 (55,6%) responden mengalami tingkat insomnia ringan dan 29 (33,0%) responden mengalami tingkat insomnia berat. Sementara itu, dari responden dengan penggunaan media sosial TikTok kategori rendah yang mengalami tingkat insomnia ringan terdapat 10 (11,4%) dan penggunaan media sosial TikTok yang mengalami tingkat insomnia berat terdapat 0 responden. Hasil uji statistik dengan menggunakan Fisher's Exact Test menunjukkan nilai P-Value 0,014, sehingga $<0,05$ yang berarti terdapat hubungan penggunaan media sosial tiktok dengan tingkat insomnia pada remaja di SMA Negeri 7 Palu.

Dari total 88 responden, terdapat 78 (88,6%) responden dengan penggunaan media sosial TikTok kategori tinggi, dimana 49 (55,6%) responden mengalami insomnia ringan dan 29 (33,0%) responden mengalami insomnia berat. Sementara itu, responden dengan penggunaan media sosial TikTok kategori rendah yang mengalami tingkat insomnia ringan terdapat 10 (11,4%) dan penggunaan media sosial TikTok yang mengalami tingkat insomnia berat terdapat 0 responden. Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial TikTok dengan intensitas tinggi cenderung berkaitan dengan tingkat insomnia yang lebih ringan pada remaja.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syamsoedin et al (2021) di SMA Negeri 9 Manado yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki durasi penggunaan media sosial pada kategori sedang hingga lama. Hasil penelitian terhadap 62 responden menunjukkan bahwa 71,0% siswa mengalami insomnia ringan dan 29,0% mengalami insomnia

berat, di mana seluruh responden dengan insomnia berat memiliki durasi penggunaan media sosial yang lama. Analisis statistik menggunakan uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja ($p = 0,000$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin lama durasi penggunaan media sosial termasuk aktivitas browsing, chatting, dan penggunaan aplikasi hiburan seperti TikTok semakin tinggi risiko terjadinya gangguan tidur pada remaja, yang dapat berdampak pada penurunan konsentrasi, rasa lelah di siang hari, serta terganggunya aktivitas belajar.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Eryanto (2025) yang meneliti hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMPN 1 Balongan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden menggunakan media sosial dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 137 responden (54,8%), dan mayoritas di antaranya mengalami insomnia, khususnya insomnia ringan sebesar 57,7%. Analisis statistik menggunakan uji Pearson Chi-Square menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan, termasuk aplikasi hiburan seperti TikTok yang banyak digunakan remaja, dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan tidur akibat penundaan waktu tidur, peningkatan stimulasi kognitif, serta paparan cahaya layar pada malam hari.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mawarni et al (2025) terhadap 108 responden di SMA Negeri 1 Tambun Selatan, durasi penggunaan media sosial menunjukkan variasi tingkat insomnia pada remaja. Responden yang tidak mengalami insomnia hanya ditemukan pada durasi penggunaan sedang dengan proporsi 3,7%, sedangkan sebagian besar responden dengan insomnia ringan hingga sangat berat berada pada durasi penggunaan sedang hingga sangat lama.

Proporsi insomnia ringan paling banyak ditemukan sebesar 25,9%, sedangkan insomnia berat dan sangat berat cenderung meningkat pada durasi penggunaan yang lebih lama dengan persentase mencapai 10,2% dan 5,6%. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin lama durasi penggunaan media sosial, semakin tinggi kecenderungan tingkat keparahan insomnia pada remaja, sehingga mengindikasikan adanya hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia.

Peneliti berasumsi bahwa penggunaan media sosial TikTok dengan intensitas dan durasi yang tinggi dapat meningkatkan risiko terjadinya insomnia pada remaja. Remaja yang mengakses TikTok lebih dari 4 jam dalam sehari, terutama pada malam hari, cenderung mengalami gangguan pola tidur seperti kesulitan memulai tidur, sering terbangun di malam hari, hingga berkurangnya kualitas tidur. Kondisi ini diduga dipengaruhi oleh kebiasaan menunda waktu tidur akibat keterlibatan berlebihan dengan konten TikTok, meningkatnya stimulasi kognitif dan emosional, serta paparan cahaya layar yang dapat mengganggu ritme biologis tubuh. Oleh karena itu, semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial TikTok, semakin besar kemungkinan remaja mengalami insomnia dengan tingkat keparahan yang lebih berat.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SMA Negeri 7 Palu memiliki tingkat penggunaan media sosial TikTok yang tinggi dan mengalami insomnia ringan. Analisis statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial TikTok dengan tingkat insomnia pada remaja. Semakin tinggi penggunaan TikTok, semakin besar kecenderungan remaja mengalami gangguan tidur. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada remaja, seperti durasi penggunaan gawai, tingkat stres, kecemasan, aktivitas fisik, dan kebiasaan tidur, serta menggunakan desain penelitian longitudinal atau jumlah sampel yang lebih besar agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Widya Nusantara atas dukungan dan bimbingan yang diberikan selama pelaksanaan penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Sekolah, guru, serta seluruh siswa SMA Negeri 7 Palu yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Selain itu, penulis menyampaikan apresiasi kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan kontribusi sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

Agustarika, B., Fabanyo, R. A., & Situmorang, P. (2023). Deteksi Dini Dan Peningkatan Pengetahuan Tentang Kesehatan Jiwa Pada Remaja Di Smp Yppkk Moria Sorong. *Jurnal*

- Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm), 6(12), 5404–5418.
<https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i12.12470>
- Amaliasari, N. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Kelas Vii Di Smpn 01 Geger Kecamatan Geger Kabupaten Madiun.
- Dwiyanti, P. W., Saputri, M. E., & Rifiana, A. J. (2023). Analisis Faktor Kejadian Insomnia pada Remaja Dikelurahan Cipadak Jakarta Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 5(7), 2159–2171.
- Eryanto, B. (2025). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia. 13 (Desember).
- Khaerunnisa. (2023). Analisis Pengaruh Penggunaan Media Sosial Lingkungan Masyarakat (Studi Kasus Di Desa Sawakong , Kecamatan Galesong Selatan , Kabupaten Takalar) Oleh : Khaerunnisa Nomor Induk Mahasiswa : 105651104220 Program Studi Ilmu Komunikasi.
- Mawarni, R., Mardiana, N., & Fitri, N. (2025). Hubungan Intensitas Dan Kecanduan Media Sosial Tiktok Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Keperawatan Institut Citra Internasional Tahun 2024. 2, 272–284.
- Pahlawan, J., Penelitian, K., Pengabdian, D., Bidang Kesehatan, P., Islami, I., Nurman, M., & Mayasari, E. (2024). Hubungan Penggunaan Gadget 30 Menit Sebelum Tidur Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja.
- Purwandini, A. P., Syafitri, E. N., Widayati, R. W., & Wiyani, C. (2023). Kecanduan Penggunaan Media Sosial Tiktok Dengan Tingkat Stress Pada Siswa SMA Kelas X Di SMA Kolombo Sleman Yogyakarta. *SBY Proceedings*, 2(1), 83–94.
- Putri, M., Ningtyas, C., Fil Ilmi, A., & Rahmi, J. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sman 5 Tangerang Selatan. *In Frame of Health Journal* (Vol. 1, Issue 2).
- Safanah, A. N. (2024). Penggunaan Media Sosial TikTok Sebagai Faktor Risiko Insomnia pada Mahasiswa Keperawatan. 15(8), 743–746.
- Syamsoedin, W. K. P., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2021). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja. 3.