

# HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN INSOMNIA PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA.

Ari Sapto Legono<sup>1</sup>, Anafrin Yugistyowati<sup>2</sup>, Lia Endriyani<sup>3</sup>

## INTISARI

**Latar Belakang :** Media sosial merupakan interaksi sosial antara manusia dalam bertukar informasi yang mencakup gagasan dan konten dalam suatu komunitas. Saat ini media social banyak digunakan, karena dengan bermain media sosial maka akan mendapat teman baru dari belahan dunia manapun, dari kalangan anak-anak samapai dewasa. Efek yang timbul dari bermain media social yang terlalu lama bisa mengalami insomnia seperti sulit tidur, sulit mengatur waktu tidur, depresi dan hubungan personal yang buruk dengan rekan-rekan mereka didunia nyata.

**Tujuan :** Mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan insomnia pada mahasiswa keperawatan di Universitas Alma Ata Yogyakarta.

**Metode Penelitian :** Jenis penelitian ini adalah *kuantitatif* dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 70 responden dengan tehnik *proportionate stratified random sampel* yaitu sampel yang berdasarkan tingkat. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan uji *Kendal Tau*.

**Hasil penelitian:** Menunjukkan bahwa mayoritas remaja yang bermain media sosial adalah remaja dengan usia 18-20 tahun (*late adolescence*) sebanyak 55 responden (81,7%) dan sebagian besar yang menggunakan media sosial adalah berjenis kelamin perempuan sebanyak 50 responden (70,4%), sedangkan intensitas penggunaan media sosial *facebook*, *blackberry messenger*, *instagram* dan *whatsapp* penggunaan tinggi sebanyak 53 responden (74,6%). Analisis uji korelasi diperoleh nilai *p-value* = 0,323.

**Kesimpulan :** Tidak adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan insomnia di Universitas Alma Ata Yogyakarta

**Kata Kunci :** Intensitas Penggunaan Media Social, Insomnia.

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Universitas Alma Ata Yogyakarta

<sup>2,3</sup>Dosen Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta

## **The Relations Between Intensity Of Using Social Media Towant Insomnia In Nursing Students In University Alma Ata Yogyakarta.**

Ari Sapto Legono<sup>1</sup>, Anafrin Yugistyowati<sup>2</sup>, Lia Endriyani<sup>3</sup>

### **ABSTRACT**

**Background:** social media is social interaction between human beings in exchange information which includes these ideas and content in a community .Current social media are much used , because by playing social media it can make new friends of any parts of the world , from the children until adult .The arising effect from the length of playing social media can cause insomnia such as sleeplessness , difficulty to adjust the of bed time , depression and personal relationships with their friends in reality

**Purpose:** to know the relations between intensity using social media toward insomnia in nursing students in university alma ata yog yakarta.

**A Method Of The Study:** this research was quantitative with cross sectional. Sample used in this research were 70 respondents drawn with proportionate stratified technique. Data was done by random sample namely sample based on the level. Data collection used questionnaires and were analyzed using kendal tau test.

**The Results:** the majority of teenagers who plays social media were teenagers with age 20 years ( late adolescence ) as many as 55 respondents ( 81,7 % ), and most of sosial media user were women as many as 50 respondents ( 70,4 % ), while intensity using social media such as facebook, blackberry messenger, instagram and whatsapp qiite high as many as 53 respondents( 74,6 % ). Analysis test correlation obtained value p-value = 0,323.

**Conclusion:** There is not significant relation between intensity of using social media toward insomnia at the university of alma ata Yogyakarta

**Keyword:** intensity social media uses, insomnia, Mahasiswa

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Course S1 University Of Nursing Alma Ata Yogyakarta

<sup>2,3</sup>Dosen Course S1 University Of Nursing Alma AtA Yogyakarta

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Internet merupakan salah satu media komunikasi yang sangat populer dan modern saat ini dan banyak disukai oleh para pencari informasi karena aksesnya yang sangat cepat, dan dapat memudahkan dalam mencari data, karena internet selalu memberikan informasi yang akurat dan *up to date*. Perbedaan internet dengan media massa yang lainnya adalah tingkat interaksi dan kecepatannya yang dapat menghemat waktu (1).

Internet dengan semua keunggulannya menyebabkan terbentuknya suatu kelompok atau sekumpulan orang yang berinteraksi dan berkomunikasi melalui media sosial. Media sosial merupakan interaksi sosial antara manusia dalam bertukar informasi yang mencakup gagasan dan konten dalam suatu komunitas. Saat ini media sosial banyak digunakan, karena dengan bermain media sosial maka akan mendapatkan teman baru dari belahan dunia manapun, dari kalangan anak-anak sampai dewasa. Adapun macam-macam media sosial tersebut antara lain, *Blackberry Messenger*, *Facebook*, *Twitter*, *Line*, dan *Instagram* (2).

Penggunaan media sosial seperti *facebook* dan *Blackberry Messenger* penggunaannya yang paling banyak yaitu remaja berada pada rentang usia 18-24 tahun sebanyak 41,4% atau sekitar 14 juta pengguna. Hasil survei menunjukkan bahwa 79% responden adalah pengguna media sosial. Hasil penelitian tersebut menunjukkan remaja merupakan pengguna aktif media sosial di Indonesia (2). Menurut survei data *Global Web Index* tahun 2014,

Indonesia adalah negara yang memiliki penggunaan media sosial yang paling aktif di benua Asia. Indonesia memiliki 79,7% pengguna aktif di media sosial, dilanjutkan oleh Negara Filipina sebanyak 78%, Malaysia sebanyak 72%, dan China sebanyak 67% (3).

Menurut data statistik yang telah dikeluarkan oleh *Global Web Index Wave* tahun 2014, menunjukkan bahwa *Facebook* dan *Blackberry Messenger* masih menjadi media sosial yang banyak digunakan di Indonesia dengan statistik data sebanyak 25% atau sekitar 62.000.000 pengguna dari media sosial tersebut. Beberapa kota di Indonesia yang menduduki peringkat pertama dalam penggunaan media sosial pada tahun 2014 yaitu DKI Jakarta, yang mencapai 65% dari penduduk keseluruhan DKI Jakarta. Setelah itu di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) tercatat pada tahun 2014 pengguna media sosial sebanyak 63% dari total penduduk di Yogyakarta. Peringkat ketiga yaitu Bali dan peringkat yang paling sedikit pengguna media sosial adalah di Papua (3).

Beberapa jenis media sosial yang paling banyak digunakan yaitu *Facebook* dan *Blackberry Messenger* yaitu sebanyak 25% dan penggunaannya yang paling banyak adalah remaja. Alasan mereka dalam penggunaan media sosial adalah untuk berkomunikasi (3).

Penggunaan media sosial tersebut yang berlebihan akan berdampak negatif dalam kehidupan. Adapun dampak negatif yang muncul pada pengguna media sosial berlebihan antara lain, kesulitan mengatur waktu, kebosanan ketika *offline*, berkurangnya interaksi sosial secara langsung. Remaja yang menggunakan media sosial dengan intensitas rendah cenderung mempunyai

kepercayaan diri yang tinggi, sedangkan remaja yang menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi cenderung mempunyai kepercayaan diri rendah (4).

Studi yang dilakukan oleh *Associated Chamber of Commerce and Industry of India (ASSOCHAM)* tahun 2012 (dalam Widya, 2015) responden menyatakan bahwa kecanduan media sosial telah membuat mereka mengalami insomnia, depresi, dan hubungan personal yang buruk dengan rekan-rekan mereka di dunia nyata (5). Penelitian dilakukan *SLEEPIO* tahun 2012 menunjukkan jumlah perempuan yang beresiko menderita penyakit susah tidur atau insomnia tiga kali lipat lebih banyak daripada laki-laki. Berdasarkan laporan berbagai negara untuk kasus insomnia itu sendiri kira-kira 30% orang dewasa mengalami satu atau lebih gejala insomnia seperti sulit tidur, sulit mengatur waktu tidur, bangun tidur terlalu awal, dan kualitas tidur yang buruk. Penelitian menunjukkan 30-45% orang dewasa di seluruh dunia mengalami insomnia, Di Indonesia, prevalensi penderita insomnia diperkirakan mencapai 10%, yaitu sekitar 23 juta jiwa penduduk (6).

Intensitas penggunaan media sosial merupakan seberapa sering dan seberapa lama seseorang dalam menggunakan atau mengakses media sosial sehingga lama penggunaannya dapat diukur. (7).

Dampak negatif penggunaan media sosial sendiri yaitu pemborosan waktu, di mana banyak orang mengakses media sosial setiap hari dengan waktu yang lama sehingga produktivitasnya menurun. Selain itu dampak negatif yang lain adalah malas untuk bersosialisasi di dunia nyata, serta seseorang menjadi

tergantung terhadap media sosial. Bahkan banyak pengguna mengakses media sosial tersebut selama 24 jam, jika terlalu lama penggunaan media sosial kecanduan dalam mengakses media sosial bisa membuat seseorang mengalami gangguan sulit tidur atau Insomnia (8).

Insomnia merupakan ketidakmampuan untuk mencukupi tidur seseorang, salah satu penyebab terjadi insomnia yang paling sering disebabkan oleh stres, lingkungan sosial, adanya penyakit, kekhawatiran yang berlebihan, kecemasan dan faktor kebiasaan seperti gaya hidup yang ketergantungan akan teknologi sehingga sering berlama-lama menggunakan internet terutama dalam penggunaan media sosial (9). Gangguan sulit tidur atau insomnia dapat dialami oleh setiap orang, baik itu anak-anak, remaja, dewasa, maupun orang tua. Insomnia juga dapat menyerang siapa pun dari beragam profesi, apakah bekerja sebagai buruh, pegawai negeri, pelajar ataupun mahasiswa. Insomnia adalah keluhan sulit untuk masuk tidur atau sulit mempertahankan tidur atau sering terbangun saat tidur dan bangun terlalu awal serta tetap merasa badan tidak segar meskipun sudah tidur (10).

Dampak negatif dari insomnia yaitu sakit kepala, dapat menyebabkan depresi, hubungan personal yang buruk dengan rekan-rekan mereka di dunia nyata, pemborosan waktu, dan menjadi ketergantungan terhadap media sosial.

Klasifikasi insomnia adalah seperti kesulitan untuk tidur, terbangun di tengah malam dan tidak dapat tertidur kembali, atau ketika terbangun butuh waktu antara 30-60 menit untuk tertidur kembali. Terdapat juga keluhan pusing saat bangun tidur (8).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 27 Januari 2017 pada mahasiswa keperawatan di Universitas Alma Ata Yogyakarta. Total jumlah mahasiswa keperawatan semester II, IV, dan VI sebanyak 220 mahasiswa. Jumlah mahasiswa semester II sebanyak 85 mahasiswa dengan jumlah laki-laki 22 mahasiswa dan perempuan 63 mahasiswa. Jumlah mahasiswa semester IV sebanyak 73 mahasiswa dengan jumlah laki-laki 12 dan perempuan 61 mahasiswa. Serta jumlah mahasiswa semester VI sebanyak 62 mahasiswa dengan jumlah laki-laki 18 mahasiswa dan perempuan 44 mahasiswa. Berdasarkan hasil wawancara pada perwakilan 7 mahasiswa keperawatan didapatkan data bahwa sebanyak 3 mahasiswa mengatakan bermain media sosial dalam sehari 7 jam dan biasanya tidur lebih dari jam 11 malam, serta sebelum tidur mahasiswa bermain media sosial seperti *Blackberry Masengger*, *Whatsapp*, *Instagram*, dan *Youtube*. Masalah tidur yang dialami mahasiswa tersebut seperti keluhan sulit tidur, sering terbangun di malam hari, mudah lelah, tidak bersemangat dan ketika bangun pagi merasakan badannya tidak segar sehingga menyebabkan ketiduran dalam kelas atau mudah mengantuk, dan 2 responden mengatakan frekuensi bermain media sosial dalam sehari 6 jam dengan keluhan yang sama, serta 1 responden mengatakan frekuensi bermain media sosialnya 5 jam sehari dan mengeluh lemas, mata sakit, dan bangun tidur terlalu pagi, dan beberapa responden menggemari beberapa jenis media sosial seperti *Instagram*, *Facebook*, *Whatsapp*, dan *Blackberry Masengger*.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti merasa tertarik untuk meneliti tentang hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan insomnia pada mahasiswa keperawatan di Universitas Alma Ata Yogyakarta.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin mengetahui "Apakah ada Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Alma Ata Yogyakarta?"

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan insomnia pada mahasiswa keperawatan di Universitas Alma Ata Yogyakarta.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden (jenis kelamin dan usia) pada mahasiswa keperawatan di Universitas Alma Ata Yogyakarta.
- b. Untuk mengetahui intensitas penggunaan media sosial *Facebook*, *Blackberry Messenger*, *Instagram*, dan *Whatsapp* pada mahasiswa keperawatan di Universitas Alma Ata Yogyakarta.
- c. Untuk mengetahui insomnia pada mahasiswa keperawatan di Universitas Alma Ata Yogyakarta.
- d. Untuk menganalisis keeratan hubungan pengguna media sosial yaitu *Facebook*, *Blackberry Messenger*, *Instagram*, dan *Whatsapp* dengan insomnia pada mahasiswa Universitas Alma Ata Yogyakarta.



## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan ilmu keperawatan, khususnya bidang keperawatan komunitas terutama menyangkut intensitas penggunaan media sosial terhadap insomnia pada mahasiswa, sehingga mahasiswa tidak mengalami dampak negatif dari insomnia.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Universitas Alma Ata Yogyakarta**

Hasil penelitian ini sebagai bahan dan sumber bagi perpustakaan Universitas Alma Ata Yogyakarta, tentang hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan insomnia pada mahasiswa keperawatan.

#### **b. Bagi Responden**

Hasil penelitian ini bisa menjadi bahan acuan untuk dapat mengontrol tingkat penggunaan media sosial yang menyebabkan kecanduan sehingga lupa waktu.

#### **c. Bagi Peneliti**

Agar dapat menambah wawasan dan referensi untuk melakukan penelitian khususnya tentang hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan insomnia

d. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan informasi dan referensi berikutnya yang berhubungan dengan metode penelitian yang berbeda.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS ALMA ATA

## E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama Penulis	Judul Penelitian	Perbedaan	Persamaan	Hasil Penelitian
1.	Huzaifah (2016)	Hubungan Antara Frekuensi Penggunaan Fasilitas Jejaring Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa S.1 Keperawatan Semester IV Stikes Muhamadiyah Banjarmasin	Tempat dan waktu penelitian Tempat penelitian Stikes muhamadiyah Banjarmasin Waktu penelitian tahun 2016 Penelitian variabel bebas frekuensi penggunaan fasilitas jejaring sosial Teknik sampling menggunakan	dan Variabel terikat, insomnia Rancangan penelitian <i>cross sectional</i>	Penelitian menunjukkan sebagian besar responden yang pernah menggunakan jejaring sosial (96,25%), sebagian besar responden mengalami insomnia (86,25%). Hipotesis alternatif ( $H^1$ ) diterima, ada hubungan yang bermakna antara frekuensi penggunaan fasilitas jejaring sosial dengan kejadian insomnia.

No	Nama Penulis	Judul Penelitian	Perbedaan	Persamaan	Hasil Penelitian
			<p><i>simple random sampling</i></p> <p>Metode Jenis penelitian ini menggunakan <i>survey analitik</i></p> <p>Jumlah responden 80</p>		
2	Wowiling (2015)	Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMA Negeri 9 Manado	<p>Tempat penelitian manado</p> <p>Jumlah responden 62</p> <p>Penelitian variabel bebas durasi penggunaan media sosial</p> <p>Waktu penelitian tahun 2015</p>	<p>Variabel terikat, insomnia</p> <p>Rancangan penelitian <i>cross sectional</i></p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan durasi penggunaan media sosial dengan insomnia pada remaja dengan nilai <math>\rho=0,000</math> (<math>\rho &lt; 0,05</math>). Disarankan untuk mengurangi waktu penggunaan media sosial serta dapat mengatur waktu tidur sehingga siswa</p>

No	Nama Penulis	Judul Penelitian	Perbedaan	Persamaan	Hasil Penelitian
			Teknik sampling <i>purposive sampling</i>		dapat mengatasi gangguan insomnia yang dialami.
			Jenis metode penelitian ini menggunakan <i>survey analitik</i>		
3	Antala (2015)	Hubungan Kebiasaan Bermain <i>Game Online</i> Dengan insomnia Pada Siswa SMAN Sedayu Bantul Yogyakarta	Tempat SMAN 1 Bantul Yogyakarta Waktu penelitian tahun 2015 Jumlah responden 77 Penelitian variabel bebas kebiasaan bermain <i>game online</i>	Teknik sampling <i>proporionate stratified</i> sampai Variabel terikat insomnia Jenis penelitian <i>obsevasional analitik</i>	Responden dengan kebiasaan bermain <i>game online</i> berlebihan sebesar 57,1% dan 66,2% mengalami insomnia ringan. Uji <i>Kendall Tau</i> pada siswa yang kebiasaan bermain <i>game online</i> dengan tingkat insomnia menunjukkan nilai p value sebesar 0,001. Keeratan kebiasaan bermain <i>game online</i> pada oubjek penelitian dalam kategori rendah

No	Nama Penulis	Judul Penelitian	Perbedaan	Persamaan	Hasil Penelitian
					dengan nilai sebesar 0,384 berada pada rentang nilai antara 0,20-0,399.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS ALMA ATIA

## Daftar Pustaka

1. Huzaifah, Z. 2016. *Hubungan Antara Frekuensi Pengguna Fasilitas Jejaring Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Smester IV Stikes Mhamadiyah Banjarmasin*. Vol. 2, No (2016). Terdapat dalam *journal.stikes-mb.ac.id/index.php/caring/article/view/38*. Diakses pada 9 Januari 2017.
2. Ceyhan, E. 2007. University student's problematic internet use in terms of reasons for internet use. 6<sup>th</sup> WSEAS International Conference on Education and Educational Tecnology, Departemen of Educational Sciences Anadolu University.
3. Wildan, D. 2016. *Hubungan Kebiasaan Bermain Media Sosial Facebook dan Blackberry Messenger Dengan Prilaku Sosial pada Remaja Kelas 8 di SMSP N 1 Bantul*. [skripsi]. Yogyakarta. Universitas Alma Ata Yogyakarta
4. [www.kompasiana.com/labolong/statistik-internet-di-indonesia](http://www.kompasiana.com/labolong/statistik-internet-di-indonesia), diakses hari jumat, tanggal 27 November 2015, pukul 05.40 WIB
5. Khristianty W.P.S. 2015. *Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMA negeri 9 Manado*. Jurnal. Manado. Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado.
6. Sleepio, 2012. The Great British Sleep Survey 2012. Available from <https://www.sleepio.com/2012report/#sleepQualityByRegion> [ 9 Januari 2017]
7. Antoni, D. 2016. *Hubungan Antara Loneliner dan Perceived Social Support Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Karyawan Bagian Card Center Sebuah Bank Swasta Di Jakarta*. [skripsi]. Jakarta: Universitas Mercubuana Fakultas Psikologi Program Studi Psikologi.
8. Kiayi, S , Boekoesoe, Salamanja. Tahun 2015. *Hubungan Intensitas Pengguna Situs Jejaring Sosial Dengan Insomnia Pada Remaja Di SMA NEGRI 1 Telaga Kabupaten Gorontalo*. Jurnal : Nursing Studies.
9. Riesqi, N S & Hartati, E. 2012. Pengalaman Mahasiswa yang mengalami Insomnia Selama Mengerjakan Tugas Akhir. Jurnal : Nursing studies. Volume 1

10. Erlinda. 2010. *Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lanjut Usia Tresna werdha Abiyoso Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.*
11. Poltekes Depkes Jakarta 1. 2010. *Kesehatan Remaja Jakarta* : Salemba Medika.
12. Efendi . F dan Makhfudli. 2013. *Keperawatan Kesehatan Komunitas : Teori dan Praktik Dalam Keperawatan Jakarta* : Salemba Medika.
13. Subekti. E. B. 2009. *Kenalilah Anak Remaja Anda.* PT. Jakarta : gramedia
14. WHO. 2015. *Adolescent health strategic plan 2011 to 2015.* . *Mini stry of Health Government of the Republik of Zambia* : 1-38
15. Wong. 2009. *Buku Ajar keperawatan Pediatrik.* Jakarta: EGC.
16. Hurlock E.B. 2011 . *Psikologi Perkembangan.* Jakarta : Penerbit Erlangga.
17. Kemendiknas. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa Edisi Keempat.* Jakarta: Gramedia.
18. Novianto, I. 2013. *Perilaku penggunaan internet di Kalangan Mahasiswa. Journal Universitas Airlangga Vol.2 No, 1-40*
19. Andarwati, S.R & Sankarto, B.S. 2005 *Pemenuhan Kepuasan Penggunaan Internet oleh peneliti Badan Litbang pertanian di Bogor. Journal perpus akaan pertanian.* Vol. 14, Nomor 1.
20. Andriyana Hasta. 2005. *Pintar Bahasa Indonesia Super Lengkap.* Jakarta
21. Magdalena Merry. *Public Relatio/. In Crossing. Ns.* Jakarta : Ala Wimar; 2005
22. Antony. Myfield. 2008. *What is Social Media?*, New york; in crossing
23. Putra. Ega Dewa. "Menguak Jejaring Social". Surya Universitas. <http://125.160.17.21/speedyorari/view.Php?file=ebook/ebook->



SU2013/Surya Univ-Menguak-JeJaring-Sosial.pdf;2014(diakses 30 januari 2017)

24. Ibrahim, A.S. 2008. *Misteri Tidur*. Jakarta : Penerbit Zaman
25. Putra. SR . 2011. *Tips Sehat dengan Pola Tidur Tepat dan Cerdas*. Yogyakarta: Penerbit Buku Biru
26. Susilo & Wulandari. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Insomnia*. Yogyakarta : Penerbit Andi.
27. Darmajo, B. 2009. *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*, Jakarta : Fakultas kedokteran Universitas Kedokteran.
28. Sánchez-Ortuño, M. M., & Edinger, J. D. 2012. *Cognitive-Behavioral Therapy For The Management Of Insomnia Comorbid With Mental Disorders*. *Current Psychiatry Reports*, 14(5), 519-528.
29. Machfoedz, Ircham. 2014. *Metodologi Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*. Yogyakarta Fitramaya
30. Machfoedz, Ircham. 2014. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : Penerbit Fitramaya
31. Notoadmojo. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Penerbit Rineka Cipta
32. Sugiyono. 2011. *Statistik Untuk penelitian*. Bandung : Alfabeta
33. Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&G*. Bandung : penerbit Alfabeta.
34. Sugiyono. 2001. *Metode Penelitian Adminitrasi, Bandung*; Penerbit Alfabeta
35. Hidayat, A.A., 2007. *Riset Keperawatan dan Tehnik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medica
36. Notoadmojo. 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

37. Sugiyono. 2010. *Metodologi penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D)*. Bandung : Alfabeta.
38. Sugiyono. 2006. *Statistik Penelitian*. Bandung : Alfabeta
39. Hidayat, Alimul Aziz, A. 2007. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta : Salemba Medika
40. Damaryanti, R, D. I, 2011. Perbedaan Insomnia Pada Penderita Human Immunodeficiency Virus Berdasarkan Kategori Angka CD4 Limfosit [TESIS]. Bagian Ilmu Penyakit Syaraf Fakultas Kedokteran UGM Yogyakarta.
41. Drestya.A. D. 2013. *Motif Menggunakan Sosial Media PATH pada Mahasiswa di Surabaya*. Diakses 7 mei 2017 dari <http://journal.unair.ac.id/download-fullpaperseammd0a54a042afull>
42. Sarwono, S. W. 2012. *Psikologi Remaja (Edisi Revisi)*. Jakarta : Rajagrafindo Persada
43. DeVito, J.A. 2006. *Komunikasi Antar Manusia*. Jakarta: Profesional Books.
44. Febrina S. 2009. *Pola Penggunaan Media Sosial oleh Remaja*. (<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=74196&val=4707>). Diakses pada tanggal 12 mei 2017.
45. Debus, R. 2001. Isomnia. <http://www.umm.edu/altmed/ConsCondition/insomniacc.htm>
46. [Rafnow Ledge. 2004. Insomnia dan Gangguan Tidur lainnya. Jakarta : Flex media Komputindo.](#)
47. Antala, N. 2015. Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online Dengan Tingkat Insomnia Pada Siswa SMA N 1 Sedayu Yogyakarta. [Skripsi], Program Studi Ners Fakultas Ilmu-ilmu kesehatan Universitas Alma Ata Yogyakarta.
48. Ariani, M. 2016. Hubungan Intensitas Pengguna Jejaring Sosial Terhadap Kualitas Tidur Remaja di SMAN 3 SIAK