

**Pengaruh Media Sosial Terhadap Insomnia Dalam Kalangan Pelajar UTHM Pagoh**  
(*The Influence of Social Media on Insomnia Among UTHM Students*)

Arwansyah bin Kirin<sup>1\*</sup>, Nik Kamal Wan Muhammed<sup>2</sup>, Ahmad Hamidi<sup>3</sup> & Muhammad Deni Putra<sup>4</sup>

<sup>1,2</sup>Islamic Studies Department, Centre for General Studies and Co-curricular, University Tun Hussein Onn Malaysia, 86400 Parit Raja, Batu Pahat, Johor Darul Ta'zim, Malaysia

<sup>3</sup>Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol Padang, Jl. Prof. Mahmud Yunus Lubuk Lintah, Anduring, Kec. Kuranji, Padang (Sumatera Barat) 25153, Indonesia

<sup>4</sup>Universitas Islam Negeri Batu Sangkar, Jl. Jendral Sudirman No. 137, Limo Kaum, Kec. Lima Kaum, Kabupaten Tanah Datar, Sumatera Barat 27217, Indonesia

\*Pengarang Koresponden : [arwansyah@uthm.edu.my](mailto:arwansyah@uthm.edu.my)

Diserah: 21 Mac 2023

Diterima: 11 Mei 2023

**Abstrak:** Media sosial merupakan satu platform yang sangat diperlukan pada masa kini di mana ianya memberikan kemudahan kepada para pengguna untuk berkomunikasi antara satu sama lain. Penggunaan media sosial semakin meningkat dalam kalangan generasi muda terutama pelajar. Tetapi penggunaan media sosial yang semakin meluas saban hari menunjukkan impak negatif kepada para pelajar seperti insomnia. Hal ini terjadi kerana pelajar banyak menghabiskan masa dengan media sosial untuk tujuan pembelajaran, berkomunikasi, membeli belah atas talian dan sebagainya. Penggunaan media sosial yang tidak terkawal mampu memberi kesan kepada pengguna iaitu gangguan pola tidur seharian mereka. Oleh itu kajian ini bertujuan untuk mengenalpasti pengaruh media sosial terhadap insomnia dalam kalangan pelajar UTHM Pagoh. Kaedah kajian yang digunakan adalah analisis deskriptif dan *Spearman's coefficient* dimana pengumpulan data dilakukan melalui borang soal selidik dan disebar kepada 159 orang pelajar UTHM Pagoh. Dapatan kajian menunjukkan terdapat hubungan kuat antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia dengan nilai ( $\rho=0,000$ ) dan nilai ( $R=0,352$ ), hal ini membuktikan bahawa pelajar UTHM Pagoh ada mengalami insomnia disebabkan penggunaan media sosial yang terlalu lama.

**Kata kunci:** media sosial; insomnia; UTHM Pagoh

**Abstract:** Social media is a very necessary platform nowadays where it provides facilities for users to communicate with each other. The use of social media is increasing among the younger generation, especially students. But the widespread use of social media every day shows a negative impact on students such as insomnia. This happens because students spend a lot of time with social media for the purpose of learning, communicating, shopping online and so on. Uncontrolled use of social media can have an impact on users, which is disruption of their daily sleep patterns. Therefore, this study aims to identify the influence of social media on insomnia among UTHM Pagoh students. The research method used is descriptive analysis and *Spearman's coefficient* where data collection is done through a questionnaire and distributed to 159 UTHM Pagoh students. The findings of the study show that there is a strong relationship between the use of social media and the incidence of insomnia with a value

of ( $p=0,000$ ) and a value of ( $R=0,352$ ), this proves that UTHM Pagoh students experience insomnia due to the use of social media for too long.

**Keywords:** social media; insomnia; UTHM Pagoh

---

## Pengenalan

Kewujudan internet sebagai salah satu pencetus media komunikasi moden telah mempengaruhi pembangunan informasi dan komunikasi yang pesat dalam beberapa tahun sejak kebelakangan ini, sekaligus mengeratkan perhubungan komunikasi dalam alam maya yang mudah dan aktif di seluruh dunia. Interaksi antara manusia bukan lagi sesuatu kekangan di atas faktor jarak dan perbezaan masa, bahkan ianya platform yang berfungsi untuk menghubungkan antara satu sama lain. Media sosial telah menjadi platform yang paling terkenal dan tidak lagi terasing bagi pengguna untuk bebas memiliki, menyampaikan, menyusun, menterjemah, mencetus, dan menyebarkan pandangan, kritikan, pendapat, dan fikiran masing-masing, tanpa mengira kaum, agama, budaya, dan perbezaan bahasa. Menurut Boyd dalam Nasrullah (2015), media sosial ditafsirkan sebagai kumpulan perisian yang membolehkan individu mahupun komuniti untuk berkumpul, berkongsi, berkomunikasi dalam kes tertentu untuk saling berkolaborasi antara satu sama lain.

Manakala Van Dijk dalam Nasrullah (2015) mendefinisikan bahawa media sosial merupakan platform yang memberi fokus kepada kewujudan pengguna untuk memudahkan dan mengaktifkan mereka dalam sesi perbincangan dengan memaksimumkan fungsi penggunaan platform tersebut. Hal ini disebabkan media sosial dapat digambarkan sebagai sebuah perantara dan media dalam talian dimana dipercayai dapat mengeratkan hubungan antara pengguna seluruh dunia daripada pendekatan ikatan sosial (Sari et al., 2018). Antara kriteria yang perlu dititikberatkan dalam membina sebuah rangkaian media sosial adalah keberkesanan jaringan, persediaan informasi, keberkesanan pencapaian maklumat, keluasan interaksi, simulasi sosial dan juga kandungan atau bahan hasil pengguna (Sari et al., 2018). Pengubahsuaian dan naik taraf kriteria-kriteria tersebut telah berjaya melahirkan dan mencorakkan kepelbagaian media sosial seperti *Whatsapp, Instagram, Facebook, Line, Twitter, Telegram, Snapchat, Pinterest* dan sebagainya (Andiarna et al., 2020).

Tidur pula merupakan satu proses yang memainkan peranan amat penting bagi manusia dalam memastikan kesihatan badan dan keberkesanan sistem homeostasis, di mana berfungsi dalam pemulihan keadaan badan, menyegarkan badan, mengurangkan stress dan memupuk penumpuan (Ulfiana, 2018). Proses pemulihan yang terbantut, tidak konsisten dan terganggu akan memberikan pelbagai kesan kepada tubuh manusia untuk mencapai tahap yang optimum dalam pelaksanaan aktiviti kehidupan seharian (Fernando & Hidayat, 2020). Insomnia merupakan salah satu fenomena gangguan tidur yang didefinisikan sebagai ketidakmampuan atau kehilangan keupayaan individu untuk mencapai dan memenuhi masa tidur minimal yang diperlukan oleh badan. (Fernando & Hidayat, 2020). Individu yang terjejas oleh gangguan insomnia mengalami gejala yang paling ketara iaitu kesukaran dan kesulitan untuk tidur, kekerapan terjaga daripada tidur yang tinggi dan tempoh masa tidur yang terlalu singkat. Gangguan keupayaan untuk tidur dalam tempoh masa yang cukup dan menepati masa ini dapat mempengaruhi kualiti, keupayaan, dan prestasi seseorang individu tersebut baik dalam pekerjaan, aktiviti sosial, pembelajaran, mahupun aktiviti sendiri. Akibatnya produktiviti seseorang terjejas, begitu juga dengan prestasi serta memberi keberkesanan kepada tingkah laku (Ulfiana, 2018). Fenomena ini tidak lagi asing dalam kalangan pelajar.

Pelajar adalah seseorang individu yang sedang berada dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar, di mana mereka sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institusi dan universiti (Hartaji, 2012). Pelajar universiti dapat dikategorikan sebagai individu yang berada dalam lingkungan umur antara 18 hingga 25 tahun, mereka juga tergolong dalam fasa keremajaan, yang selalunya terdedah kepada pelbagai jenis pengaruh budaya dan pendirian hidup yang kurang stabil sebelum lanjutan perkembangan ke fasa remaja yang lebih matang (Yusuf, 2012). Pada masa yang sama, di mana berkait rapat dengan topik yang dibincangkan, pelajar merupakan golongan pengguna media sosial

yang aktif sebagai alat untuk mengakses pengetahuan, maklumat dan berkomunikasi. Tidak dapat dinafikan bahawa media sosial telah banyak menyumbang kepada impak positif kepada pelajar, dalam perkongsian maklumat, pencarian maklumat, komunikasi dalam talian, dan peluang pembelajaran alternatif. Di samping impak positif, media sosial turut meninggalkan impak negatif kepada pengguna, di mana ketidakmatangan, cara penggunaan dan ketagihan para pengguna media sosial telah menjejaskan kehidupan seharian dan cara pemikiran mereka. Kejadian insomnia sangat berkait rapat dengan kekerapan dan cara penggunaan media sosial pada masa kini (Andiarna et al., 2020). Menurut Fernando dan Hidayat (2020), kejadian insomnia meningkat dan bertambah teruk dengan peningkatan masa penggunaan media sosial, terutamanya pada waktu malam. Kewujudan media sosial ada kebaikannya dan keburukannya, salah satu kesan negatif penggunaan media sosial yang telah menjadi cabaran adalah masalah insomnia.

Insomnia atau secara umumnya dikenali sebagai ‘kesukaran untuk tidur’ boleh menyebabkan perubahan pada psikologi seseorang seperti gangguan pola tidur dan keupayaan untuk berfikir (Drakel et al., 2018; Syamsoedin et al., 2015). Tidur adalah satu keperluan manusia untuk merehatkan tubuh badan mereka agar dapat berfungsi dalam keadaan baik pada keesokan harinya. Apabila proses pemulihan badan terganggu, ia akan menyebabkan badan tidak dapat berfungsi dengan optimum lalu menyebabkan daya tumpuan badan terjejas (Aziz, 2012). Hal ini dapat dibuktikan berdasarkan kajian yang telah ditulis oleh Zainuddin (2018) dalam akhbar Berita Harian mengenai penyelidikan terbaharu ke atas 5,242 pelajar di Ontario merekodkan sebanyak 63.6 peratus daripada mereka yang berumur lingkungan 11 hingga 20 tahun tidak mencapai tempoh masa tidur yang mencukupi. Manakala, 73.4 peratus mendapati bahawa mereka menggunakan media sosial sekurang-kurangnya 1 jam sehari dan hanya 36.4 peratus mencapai waktu optimum untuk tidur. Berdasarkan penjelasan di atas, tujuan kajian ini adalah untuk melihat pengaruh media sosial terhadap insomnia dalam kalangan pelajar UTHM cawangan Pagoh.

## Metodologi

Kajian ini telah dijalankan dengan menggunakan kaedah kuantitatif dalam mengkaji pengaruh media sosial terhadap insomnia dalam kalangan pelajar UTHM kampus cawangan Pagoh. Penyelidikan secara kuantitatif digunakan kerana penggunaan bilangan statistik yang ramai iaitu lebih daripada 10 sampel kajian bagi pengukuran pembolehubah di dalam setiap kajian yang dikaji (Nordin & Hassan, 2019). Seterusnya, teknik yang digunakan bagi mendapatkan data adalah dalam bentuk soal selidik yang mengandungi tiga bahagian iaitu Bahagian A, Bahagian B dan Bahagian C. Bahagian A mengandungi soalan-soalan berkaitan dengan latar belakang responden iaitu berkaitan dengan jantina, umur, agama, taraf pendidikan, tahun pengajian, dan soalan untuk mengenal pasti sama ada responden mempunyai insomnia atau tidak.

Manakala, Bahagian B pula mengkaji tahap kebergantungan pelajar terhadap media sosial dalam kehidupan seharian seperti jenis media sosial, jenis peranti, tujuan serta tempoh masa yang diluahkan. Bahagian ini diukur dengan menggunakan skala Likert 1 sehingga 5 iaitu 1 (Tidak Pernah), 2 (Jarang-jarang), 3 (Kadang Kala), 4 (Kerap) dan 5 (Amat kerap). Bahagian C pula mengkaji kesan media sosial terhadap insomnia di mana bahagian ini menggunakan skala Likert 1 hingga 5 iaitu 1 (Sangat Tidak Setuju), 2 (Tidak Setuju), 3 (Tidak Pasti), 4 (Setuju), dan 5 (Sangat Setuju). Soal selidik ini disebarikan secara dalam talian menerusi platform media sosial seperti *Whatsapp* dan *Telegram*. Sehubungan dengan itu, soal selidik disebarikan kepada 159 orang pelajar UTHM Pagoh. Pungutan data yang diperolehi akan dikumpulkan menggunakan Microsoft Excel. Akhir sekali, data yang dikumpulkan akan dianalisis menggunakan *SPSS software* dengan menggunakan kaedah *Descriptive Correlation* dan *Spearman's coefficient*.

## Sorotan Literatur

Kajian mengenai pengaruh media sosial terhadap insomnia telah pun pernah dikaji oleh beberapa pihak pengkaji yang lain, lebih lagi pada zaman sekarang dimana penggunaan media sosial semakin memuncak di kalangan masyarakat kita, Menurut Boyd dalam Nasrullah (2015), media sosial ditafsirkan sebagai kumpulan perisian yang membolehkan individu mahupun komuniti untuk berkumpul, berkongsi, berkomunikasi dalam kes tertentu untuk

saling berkolaborasi antara satu sama lain. Manakala Van Dijk dalam Nasrullah (2015) mendefinisikan bahawa media sosial merupakan platform yang memberi fokus kepada kewujudan pengguna untuk memudahkan dan mengaktifkan mereka dalam sesi perbincangan dengan memaksimumkan fungsi penggunaan platform tersebut, menurut kajian yang dijalankan oleh pengkaji ini kita boleh menyimpulkan bahawa media sosial adalah sebuah platform yang digunakan untuk kemudahan dalam kehidupan manusia dalam berinteraksi antar sesama. Bagaimanapun hubungan antara penggunaan media sosial dengan masalah insomnia adalah berhubungkait, ini dapat dibuktikan dengan beberapa kajian yang telah pun dibuat sebelum ini. Menurut kajian Lukman (2022) menyatakan bahawa manusia perlu mendapatkan tidur yang cukup kerana ia merupakan antara komponen yang amat penting dalam kehidupan seharian. Tidur adalah satu proses yang sangat penting bagi manusia. Dalam tidur, berlaku proses pemulihan untuk tubuh badan daripada keletihan akan kembali kepada keadaan asalnya. Proses pemulihan yang terhalang boleh mengakibatkan badan tidak dapat bekerja sepenuhnya, Jadi ia akan menyebabkan tindakan atau kekuatan fokus seseorang menurun (Aziz, 2012).

Menurut National Sleep Foundation (2018) di laman web mereka, kejadian insomnia di seluruh dunia mencapai sekira-kira 67% daripada 1,508 orang di Asia Tenggara, dan daripada jumlah tersebut, direkodkan bahawa 7.3% kejadian insomnia terjadi dalam kalangan pelajar. Insomnia boleh dikategorikan sebagai gangguan dalam kehidupan seharian. Gangguan keadaan yang dikaitkan dengan akibat negatif, akibat ini bukanlah hasil normal daripada keadaan itu sebaliknya hasil daripada tindak balas psikologi. Dalam perbincangan ini, insomnia bukan sahaja disebabkan oleh alasan kurang tidur sahaja tetapi ada faktor lain yang menyebabkannya terjadi, di antaranya terlalu lama dalam menggunakan media sosial (Thomas, 2007). Kesan daripada penggunaan gajet yang melampau, gaya hidup sebelum tidur yang kurang sihat dan pelbagai faktor luaran fizikal yang menyumbang kepada kesulitan tidur, terutamanya dalam kalangan remaja dan dewasa menyebabkan mereka lebih mudah terdedah kepada kekurangan tidur yang membawa kepada insomnia, sakit kepala, kegagalan otak untuk berfungsi secara normal, kekerapan mengantuk yang meningkat, dan kehilangan tumpuan pada keesokan harinya (Purnawinadi & Sali, 2020). Antara kesimpulan yang dapat disimpulkan daripada hubungan antara penggunaan gajet dan insomnia adalah semakin lama tempoh seseorang menggunakan gajet pada malam hari, maka semakin sulit untuk seseorang individu itu tertidur (A'yun et al., 2018). Menggunakan gajet sebelum tidur dapat merangsang fisiologi dan psikologi yang mempengaruhi tidur seseorang. Menggunakan gajet sebelum tidur menyebabkan penundaan kepada jam internal tubuh manusia dikenali sebagai (*circadian rhythm*). Selain itu, ia juga menyebabkan pelepasan hormon melatonin yang merangsang tidur terasa kurang, akibatnya membuat seseorang itu akan merasa lebih sukar untuk tertidur (National Sleep Foundation, n.d). Daripada kajian Purnawinadi & Sali (2020) telah pun membuktikan penggunaan media sosial boleh mempengaruhi insomnia.

## Dapatan dan Perbincangan

### 1. Demografi Responden

Berikut adalah demografi responden kajian meliputi sebanyak 159 individu responden yang telah memberi dan mengisi borang soal selidik melalui kaedah penyebaran 'Google Form'. Demografi responden melibatkan persoalan merangkumi jantina, lingkungan umur, agama, taraf pendidikan, tahun pengajian, fakulti, pengalaman insomnia sendiri dan tahap insomnia yang dialami oleh individu responden. Berdasarkan Jadual 1, bilangan responden lelaki merekodkan bilangan yang paling tinggi, iaitu sebanyak 125 daripada 159 bilangan responden di mana bersamaan dengan 78.6% daripada peratus keseluruhan, manakala bilangan responden perempuan mencatatkan bilangan yang paling rendah, iaitu seramai 34 orang sahaja bersamaan dengan (21.4%) daripada keseluruhan responden. Perbezaan antara bilangan responden lelaki dan bilangan responden perempuan amatlah besar, iaitu seramai 91 individu, di mana bersamaan dengan (57%) daripada responden yang direkodkan secara keseluruhan. Majoriti daripada responden terdiri dari lingkungan umur 19 - 20 tahun, iaitu seramai 68 orang bersamaan dengan (42.8%). Diikuti oleh responden yang berumur 21 - 22 tahun, dengan bilangan seramai 53 orang bersamaan dengan (33.3%). Manakala responden yang berada dalam lingkungan umur 23 - 25 tahun pula mencatatkan bilangan yang paling rendah iaitu seramai 38 orang sahaja bersamaan dengan (23.9%). Bilangan

responden yang beragama Islam mencatatkan nilai yang paling tinggi iaitu seramai 131 orang bersamaan dengan (82.4%). Responden yang beragama Buddha pula mencatatkan bilangan responden yang kedua tertinggi iaitu seramai 19 orang bersamaan dengan (11.9%). Manakala agama 'lain-lain' didapati paling rendah iaitu seorang sahaja bersamaan dengan (0.6%). Selain itu, responden beragama Kristian dan Hindu menunjukkan jumlah yang sama iaitu 4 orang bersamaan dengan (2.5%). Dari segi taraf pendidikan pula didapati responden Ijazah Sarjana Muda merupakan yang paling ramai iaitu 117 orang bersamaan dengan (73.6%). Diikuti oleh pelajar Diploma seramai 40 orang bersamaan dengan (25.2%), manakala pelajar Ijazah Sarjana seramai 2 orang bersamaan dengan (1.3%).

Jadual 1. Demografi responden pelajar UTHM

Latar Belakang Pelajar	Maklumat	Kekerapan (orang)	Peratusan (%)
<b>Jantina</b>	Lelaki	125	78.6
	Perempuan	34	21.4
<b>Umur</b>	19 – 20 tahun	68	42.8
	21 – 22 tahun	53	33.3
	23 – 25 tahun	38	23.9
<b>Agama</b>	Islam	131	82.4
	Buddha	19	11.9
	Kristian	4	2.5
	Hindu	4	2.5
	Lain-lain	1	0.6
<b>Taraf Pendidikan</b>	Diploma	40	25.5
	Ijazah Sarjana Muda	117	73.6
	Ijazah Sarjana	2	1.3
	PhD	0	0
<b>Tahun Pengajian</b>	Tahun 1	35	22.0
	Tahun 2	37	23.3
	Tahun 3	24	15.1
	Tahun 4	63	39.6
<b>Fakulti</b>	FTK	17	10.7
	FAST	102	64.2
	PPD	40	25.2
<b>Pengalaman Insomnia</b>	Ya	72	45.3
	Tidak	87	54.7
<b>Tahap Insomnia</b>	Tidak Pernah	49	30.8
	Ringan	71	44.7
	Sederhana	36	22.6
	Kronik	3	1.9

Sumber: Data statistik (2023)

Jadual di atas juga menunjukkan bahawa pelajar tahun 4 merupakan responden terbanyak iaitu seramai 63 orang bersamaan dengan (39.6%). Manakala pelajar tahun 3 merekodkan nilai yang paling rendah, iaitu seramai 24 orang bersamaan dengan (15.1%). Dari segi fakulti didapati bahawa pelajar FAST adalah yang tertinggi iaitu seramai 102 orang bersamaan dengan (64.2%), diteruskan dengan pelajar PPD seramai 40 orang (25.2%). Manakala pelajar dari fakulti FTK merekodkan bilangan responden yang paling rendah iaitu 17 orang bersamaan dengan (10.7%). Pengenalan kepada pengalaman kejadian insomnia yang dialami oleh responden sendiri disoal melalui soalan 'Adakah anda mengalami insomnia?', dengan pilihan jawapan di antara 'Ya' atau 'Tidak'. Daripada 159 responden didapati seramai 72 orang mengaku mengalami insomnia bersamaan dengan (45.3%), sedangkan responden yang meniadakan pengalaman insomnia merekodkan seramai 87 orang bersamaan dengan (54.7%). Seramai 71 orang responden yang terdiri daripada pelajar UTHM mengaku bahawa mereka mengalami kejadian insomnia pada tahap ringan iaitu bersamaan dengan (44.7%). Responden yang tidak pernah mengalami

insomnia dicatatkan 49 orang bersamaan dengan (30.8%). Manakala responden yang memberi pengakuan terhadap pengalaman insomnia pada tahap sederhana adalah seramai 36 orang bersamaan dengan (22.6%), dan responden yang mengaku insomnia pada kategori kronik iaitu seramai 3 orang sahaja (1.9%).

## 2. Penggunaan Media Sosial Dikalangan Pelajar UTHM Pagoh

Bahagian ini adalah bahagian yang mendalami tabiat dan kebiasaan responden yang terdiri daripada pelajar UTHM dalam penggunaan media sosial, sekaligus mengenal pasti kadar penggunaan media sosial dalam kalangan responden. Bahagian tersebut merangkumi soalan seperti jenis media sosial yang kerap digunakan, jenis peranti yang digunakan untuk melayari media sosial, tujuan penggunaan media sosial serta tempoh masa yang digunakan untuk mengakses media sosial dalam sehari. Bahagian ini mengikut skala 1- (TP) Tidak Pernah, 2- (JJ) Jarang-jarang, 3- (KK) Kadangkala, 4- (K) Kerap, dan 5- (AK) Amat Kerap.

### *Jenis media sosial yang kerap digunakan*

Berdasarkan Jadual 2, terdapat lima pilihan jawapan yang disediakan untuk para responden terhadap jenis media sosial yang kerap digunakan dalam kehidupan seharian iaitu *Instagram*, *Twitter*, *TikTok*, *Facebook*, *WhatsApp* dan *Telegram*.

Jadual 2. Jenis Media Sosial Yang Kerap Digunakan Oleh Pelajar UTHM

No	Item	TP	JJ	KK	K	AK	Min	SP	Tahap
1	<i>Instagram</i>	4 (2.52)	14 (8.81)	32 (20.13)	69 (43.4)	40 (25.15)	3.80	.999	Kerap
2	<i>Twitter</i>	46 (28.93)	35 (22.01)	29 (18.24)	27 (16.98)	22 (13.84)	2.65	1.410	Jarang
3	<i>TikTok</i>	26 (16.35)	7 (4.4)	18 (11.32)	49 (30.82)	59 (37.11)	3.67	1.425	Kerap
4	<i>Facebook</i>	46 (28.93)	55 (34.59)	32 (20.13)	16 (10.06)	10 (6.29)	2.31	1.191	Jarang
5	<i>WhatsApp</i>	1 (0.62)	1 (0.62)	11 (6.92)	45 (28.30)	101 (63.52)	4.53	.710	Amat Kerap
6	<i>Telegram</i>	9 (5.66)	29 (18.24)	60 (37.74)	44 (27.67)	17 (10.69)	3.20	1.030	Kerap
Jumlah							3.36		Kerap

Sumber: Data statistik (2023)

Penggunaan media sosial *WhatsApp* telah mencatatkan kekerapan dan bilangan responden yang paling tinggi daripada keseluruhan iaitu dengan jumlah min 4.53 (amat kerap) berbanding dengan penggunaan media sosial yang lain. Fenomena penggunaan media sosial *WhatsApp* yang berat dalam kalangan pelajar universiti ataupun mahasiswa telah disokong dan dibuktikan dengan kajian yang dilakukan oleh Syed Lamsah (2017), di mana beliau menyatakan bahawa pembelajaran menggunakan aplikasi *WhatsApp* telah menjadi alternatif untuk menyelesaikan masalah kekurangan sumber kepakaran dan tenaga kerja dalam universiti. Kajian beliau telah membuktikan bahawa daripada seramai 68 responden, terdapat 60 orang responden (88.2%) yang lebih kerap menggunakan aplikasi *WhatsApp* dalam kehidupan seharian. Selain itu, beliau turut berpendapat bahawa penggunaan teknologi mudah alih dalam e-pembelajaran dapat membantu pelajar lebih memahami dan menguasai hasil pembelajaran dengan menyeluruh.

Satu kajian yang telah dilakukan oleh Chokri (2015) terhadap dua kumpulan pelajar di Universiti Taibah, Arab Saudi, dalam kajian beliau menunjukkan bahawa kumpulan pelajar yang didedahkan dengan pembelajaran tambahan melalui aplikasi *WhatsApp* memperoleh markah yang lebih tinggi dan memiliki sikap pembelajaran yang lebih positif dalam usaha memperoleh dan meneroka ilmu serta maklumat tambahan, berbanding dengan pelajar yang mengikuti pembelajaran bersemuka sahaja di kampus. Oleh itu, kekerapan penggunaan media sosial

*WhatsApp* yang tinggi ini sangat berkait rapat dengan aplikasi dan keperluan pembelajaran dalam kalangan pelajar universiti marcapada kini. Di samping itu, apabila dilihat daripada jumlah keseluruhan, penggunaan media sosial *Facebook* merekodkan kekerapan yang paling rendah iaitu dengan nilai min sebanyak 2.31 sahaja. Ianya menjadi nilai min yang paling rendah berbanding dengan nilai min penggunaan media sosial yang lain, di mana nilai tersebut boleh dikenal pasti berada dalam kategori skala 'jarang'. Penggunaan media sosial *Facebook* di Malaysia terbesar ialah kelompok yang berusia 18-24 tahun (37%) daripada keseluruhan dan diikuti dengan mereka yang berusia 24-34 tahun bersamaan dengan 34% (Muhammad Aziz Shah *et al.*, 2013). Menurut Nor Aslamiah Ali (2012), penggunaan media sosial *Facebook* secara umumnya adalah sebagai alat untuk menyampaikan maklumat dan ideologi, sebagai alat pemasaran dalam alam pekerjaan, serta untuk mengeratkan hubungan silaturahim antara rakan lama dan baru.

Media sosial *Instagram* pula menunjukkan jumlah penggunaan yang lebih kerap kedua setelah *WhatsApp* iaitu dengan nilai min 3.80. Ini dapat dibuktikan dengan bilangan responden yang memilih skala 'kerap' dan 'amat kerap' melebihi skala yang lain, di mana mencatatkan nilai sebanyak 69 dan 40 orang individu daripada keseluruhan maklum balas. Penggunaan media sosial *TikTok* pula mencatatkan bilangan responden yang paling tinggi pada skala 'amat kerap' iaitu seramai 59 orang bersamaan dengan (37.11%), dan diikuti dengan skala 'kerap' seramai 49 orang bersamaan dengan (30.82%) dengan jumlah sebanyak 3.67. *TikTok* yang juga dikenali sebagai aplikasi sinkron bibir kini mencapai kemuncak popularitinya yang berdasarkan paparan video sosial yang telah berjaya menarik perhatian daripada pelbagai lapisan masyarakat, terutamanya golongan generasi muda (Alfi & Rifa, 2021). Pada Jun 2018, jumlah pengguna aktif harian *TikTok* di seluruh dunia telah mencapai 150 juta (Alfi & Rifa, 2021). Berdasarkan kajian yang dijalankan oleh Anisa Pribianti (2021) merumuskan bahawa kebanyakan responden memberikan alasan bahawa penggunaan *TikTok* adalah sebagai sarana hiburan (71%) dan hanya 19% daripada mereka mengatakan bahawa penggunaan *TikTok* adalah untuk kegunaan sebagai media informasi dan pembelajaran. Dalam kajian Arwansyah bin Kirin (2023) pula menyatakan bahawa kebanyakan pelajar UTHM Pagoh menggunakan aplikasi *TikTok* dalam sehari adalah 2 jam ke atas iaitu seramai 43 orang daripada 92 orang yang menggunakan aplikasi *TikTok* atau 40.2%. Manakala hanya terdapat 15 orang responden sahaja yang tidak menggunakan aplikasi *TikTok*, hal ini memberi impak terhadap gaya hidup mahasiswa UTHM Pagoh terutama aspek hiburan. Manakala *Instagram* pula merupakan aplikasi media sosial yang popular dalam kalangan pengguna telefon pintar untuk menyampaikan informasi, mengelola foto, memaparkan gambar dan mengkongsikan gambar serta berbagai informasi dalam jejaring sosial (Alfi & Rifa, 2021).

#### *Jenis peranti yang digunakan untuk melayari media sosial*

Berdasarkan Jadual 3, peranti telefon bimbit menjadi pilihan utama dan majoriti digunakan oleh pelajar, diteruskan dengan komputer riba dan akhir sekali adalah peranti tablet. Hal ini dapat dibuktikan dengan nilai min penggunaan peranti telefon bimbit iaitu (4.67) yang berada dalam lingkungan skala 'amat kerap', serta nilai min paling rendah adalah penggunaan peranti tablet iaitu dengan nilai min 2.50, ianya dapat dikategorikan dalam skala 'jarang'. Walaupun penggunaan telefon bimbit yang berterusan dan berpanjangan telah dibuktikan dapat mendedahkan pelajar kepada gangguan psikologi, namun penggunaan telefon pintar atau mudah alih turut makin meluas dan meningkat di kalangan pelajar IPT, dan selalunya dikait rapat dengan keperluan kebendaan dan imej diri melalui pemilikan pelbagai jenis telefon bimbit yang mahal dan berdasarkan trend (Syed Lamsah, 2017). Berdasarkan kajian yang telah dipraktikkan oleh Sheereen dan Rozumah (2009) terhadap 383 pelajar di Universiti Putra Malaysia, kemampuan pelajar IPT untuk memiliki telefon bimbit bukan lagi asing dimana perbelanjaan yang sederhana pada marcapada kini telahpun mengizinkan pemilikan dan penggunaan telefon pintar dalam kalangan pelajar yang kurang berkemampuan, disamping pelan prabayar yang pelbagai-bagai serta sesetengah pelan menawarkan kadar yang rendah dan mampu milik oleh pelajar IPT kini. Hal ini mengakibatkan penggunaan peranti telefon pintar semakin meluas dan meningkat dikalangan pelajar. Ditambah lagi alasan jauh dari famili bagi pelajar yang duduk di universiti, membolehkan telefon pintar semakin sehati dengan diri pelajar.

Jadual 3. Jenis peranti yang digunakan untuk melayari media sosial

No.	Item	TP	JJ	KK	K	AK	Min	SP	Tahap
1	Telefon Bimbit	0 (0)	0 (0)	6 (3.77)	41 (25.79)	112 (70.44)	4.67	.547	Amat Kerap
2	Komputer Riba	13 (8.18)	27 (16.98)	54 (33.96)	49 (30.82)	16 (10.06)	3.18	1.084	Kerap
3	Tablet	54 (33.96)	29 (18.24)	28 (17.61)	39 (24.53)	9 (5.66)	2.50	1.331	Jarang
Jumlah							3.45		Kerap

Sumber: Data statistik (2023)

### Tujuan penggunaan media sosial

Berdasarkan perbandingan nilai min pada Jadual 4, penggunaan media sosial bagi tujuan berkomunikasi menunjukkan nilai min yang paling tinggi iaitu 4.59, diikuti untuk tujuan hiburan iaitu 4.47, pembelajaran 4.26, membeli-belah 3.47, membuat kandungan internet 2.44 dan perniagaan yang mempunyai nilai min terendah iaitu 2.04. Min yang tertinggi adalah komunikasi di mana pelajar menggunakan media sosial 'WhatsApp' sebagai perantara maklumat serta komunikasi. Buku Tahunan Pemasaran Digital Asia Pasifik, ADMA 2011 (Mustafa, 2013) menyatakan bahawa sebab utama pengguna menggunakan internet adalah untuk mendapatkan perkembangan berita semasa, menyelidiki informasi produk dan berkomunikasi dengan rakan. Penggunaan media sosial memudahkan para penggunanya untuk kekal berhubung antara satu sama lain tanpa mengira batas jarak dan sempadan. Kaedah yang mudah dan kelajuan penghantaran mesej yang pantas menyebabkan ramai orang gemar untuk menggunakan media sosial sebagai alat utama dalam berkomunikasi antara satu sama lain jika dibandingkan dengan kaedah lama seperti penghantaran surat contohnya yang akan mengambil masa 1-2 hari bergantung pada jarak lokasi dihantar.

Semakin jauh, semakin lama suratnya akan sampai ke destinasi dituju. Ditambah lagi dengan era pergerakan sosial dihadkan pada tahun 2020-2021 di mana wabak Coronavirus (Covid-19) yang merebak telah menyebabkan kematian ribuan manusia dan kawalan pergerakan terpaksa diperketatkan di seluruh dunia. Orang tidak dibenarkan untuk keluar dan hanya boleh keluar untuk membeli keperluan asas dalam masa yang ditetapkan dan di dalam jumlah yang kecil. Di waktu inilah penggunaan media sosial mula berkembang pesat dari sebelumnya kerana orang bosan terkurung di rumah dan mereka meluangkan masa untuk bermain internet dan sebagai alat komunikasi berhubung dengan dunia luar dan mengikuti perkembangan semasa dunia. Selain sebagai perantara komunikasi, media sosial adalah satu platform hiburan.

Tujuan utama media sosial adalah untuk menyediakan hiburan kepada penggunanya dan juga membuat 'content' yang boleh menonjolkan diri mereka sama ada menggunakan identiti sebenar mahupun di bawah nama palsu rekaan sendiri. Media sosial juga digunakan sebagai medium pembelajaran kerana kemudahan untuk perkongsian ilmu di antara komuniti pelajar dan para ilmiah. *Facebook, Researchgate Net, Quora Digest* adalah antara contoh platform media sosial yang banyak berkongsi mengenai pelbagai cabang ilmu. Mereka juga mempunyai komuniti yang boleh disertai untuk mengetahui dan berkongsi ilmu antara satu sama lain. Selain itu, pembelian barang secara dalam talian telah mula menjadi satu trend selepas kawalan pergerakan dilaksanakan dan di sini media sosial memainkan peranan utama dalam mempromosikan jualan barangan dalam talian untuk pengguna dan juga membuka peluang untuk pengguna melancarkan perniagaan mereka. Promosi barangan dalam talian tidak lagi dihadkan dengan keperluan untuk memiliki tapak kedai sendiri mahupun modal yang besar kerana sesiapa sahaja boleh memulakan perniagaan mereka walaupun dengan modal yang kecil dan mereka dapat berniaga dari rumah.



Jadual 4. Tujuan Media Sosial Digunakan

No	Item	TP	JJ	KK	K	AK	Min	SP	Tahap
1	Membeli-belah	8 (5.03)	20 (12.58)	44 (27.67)	63 (39.62)	24 (15.09)	3.47	1.054	Kerap
2	Berkomunikasi	0 (0.00)	2 (1.26)	9 (5.66)	41 (25.79)	107 (67.30)	4.59	.658	Amat Kerap
3	Membuat kandungan internet	39 (24.53)	48 (30.19)	42 (26.42)	20 (12.58)	10 (6.29)	2.44	1.156	Jarang
4	Hiburan	1 (0.63)	3 (1.89)	15 (9.43)	42 (26.42)	98 (61.64)	4.47	.794	Amat Kerap
5	Pembelajaran	0 (0.00)	4 (2.52)	32 (20.13)	58 (36.48)	65 (40.88)	4.16	.826	Amat Kerap
6	Perniagaan	71 (44.65)	38 (23.90)	29 (18.24)	15 (9.43)	6 (3.77)	2.04	1.160	Jarang
Jumlah							3.52		Kerap

Sumber: Data statistik (2023)

*Tempoh masa penggunaan media sosial dalam sehari*

Berdasarkan kepada jadual 5, min yang tertinggi dalam tempoh penggunaan media sosial dalam sehari bagi kalangan pelajar UTHM Pagoh adalah melebihi 5 jam (3.81) dan min yang terendah adalah tempoh 1-2 jam (3.11). Kedua-duanya menunjukkan tahap yang tinggi. Siaran akhbar *Global Life Digital* menunjukkan bahawa pengguna media sosial di Malaysia sebagai 'heavy users' dengan purata masa kurang lebih 9 jam dalam seminggu (Mustafa, 2013). Malah, boleh dikatakan lebih 60% golongan belia berumur 18-25 tahun meluangkan masa melayari media sosial lebih 5 jam sehari dan kebanyakannya melayari elemen hiburan (Rashiqah, 2016).

Jadual 5. Tempoh masa pengguna media sosial

No	Item	TP	JJ	KK	K	AK	Min	SP	Tahap
1	1-2 jam	26 (16.35)	30 (18.87)	42 (26.42)	20 (12.58)	41 (25.79)	3.11	1.408	Kerap
2	2-4 jam	14 (8.81)	18 (11.32)	47 (29.56)	44 (27.67)	36 (22.64)	3.43	1.209	Kerap
3	>5 jam	9 (5.66)	18 (11.32)	29 (18.24)	43 (27.04)	60 (37.74)	3.81	1.225	Kerap
Jumlah							3.45		Kerap

Sumber: Data statistik (2023)

Kajian yang dilakukan oleh Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia (IYRES) dan Universiti Utara Malaysia (UUM) berjumlah 2,007 responden dari seluruh negara menunjukkan keputusan bahawa majoriti golongan belia menghabiskan masa di aplikasi *WhatsApp* dan *Facebook* (Rashiqah, 2016). Terlalu lama melayari laman sosial boleh mendatangkan kesan yang negatif terhadap kesihatan badan seperti insomnia, kelesuan, gangguan psikologi seperti tidak dapat mengawal perasaan diri, stress dan keresahan (Rashiqah, 2016). Bukan itu sahaja, ia juga akan mengurangkan produktiviti kerja dan peningkatan risiko jenayah siber seperti penipuan dalam talian (*scam*), pencerobohan akaun dan juga kecerobohan maklumat peribadi (Ismail, 2014).

*Kesan media sosial terhadap insomnia*

Berdasarkan Jadual 6, kesan negatif yang tertinggi dihadapi oleh pelajar adalah "mengantuk di siang hari" dengan min 4.30. Tidur adalah keperluan asas untuk setiap orang ramai. Dalam keadaan rehat ketika tidur, badan melakukan proses pemulihan untuk memulihkan stamina badan agar berada dalam keadaan yang optimum.

Perubahan dalam corak tidur biasanya disebabkan oleh aktiviti harian yang boleh menyebabkan kekurangan untuk tidur sehingga individu kerap mengantuk yang berlebihan pada siang hari (Potter & Perry, 2005). Kesan negatif yang terendah dihadapi oleh pelajar yang mengalami insomnia berdasarkan Jadual di atas ialah “kualiti hidup terjejas” dengan jumlah min 3.91. Kekurangan tidur boleh menjejaskan kualiti hidup seseorang selain itu ianya boleh menyebabkan perubahan hormon di dalam badan, menjejaskan penglihatan dan boleh menyebabkan kencing manis, penyakit kardiovaskular, tekanan darah tinggi, angin ahmar, seseorang individu juga boleh menghadapi *microsleep*.

Jadual 6. Kesan Media Sosial Terhadap Insomnia

No	Item	STS	TS	TP	S	SS	Min	SP	Tahap
1	Mengantuk di siang hari	2 (1.3)	6 (3.8)	17 (10.7)	54 (34.0)	80 (50.3)	4.30	.877	Sangat Tinggi
2	Mudah mengalami keletihan/kelesuan	3 (1.9)	6 (3.8)	17 (10.7)	54 (34.0)	79 (49.7)	4.26	.931	Sangat Tinggi
3	Gagal untuk menumpukan perhatian	4 (2.5)	5 (3.1)	23 (14.5)	58 (36.5)	69 (43.4)	4.15	.954	Sangat Tinggi
4	Kualiti hidup terjejas	8 (5.0)	13 (8.2)	23 (14.5)	57 (35.9)	58 (36.5)	3.91	1.135	Tinggi
5	Gangguan pengurusan dan pengaturan masa	8 (5.0)	8 (5.0)	22 (13.8)	57 (35.9)	64 (40.2)	3.91	1.097	Tinggi
6	Kesihatan fisiologi dan psikologi terjejas	5 (3.1)	8 (5.0)	22 (13.8)	53 (33.3)	71 (44.7)	4.01	1.033	Sangat Tinggi
Jumlah							4.09		Sangat Tinggi

Sumber: Data statistik (2023)

Selain itu ianya juga boleh menyebabkan seseorang individu gagal bertindak balas terhadap deria dan tidak sedarkan diri bahkan boleh membawa kepada kematian. Selain itu, dari segi emosi ianya boleh menjejaskan kualiti hidup seseorang kerana gangguan insomnia menyebabkan kurang daya kognitif, gangguan memori dan juga kemurungan. Impak negatif daripada penggunaan media sosial terhadap insomnia juga boleh dibuktikan dengan hasil kajian oleh (Fernando & Hidayat, 2020) yang menjalankan kajian hubungan penggunaan media sosial dalam tempoh yang lama dengan kajian insomnia pada mahasiswa fakulti ilmu kesihatan di Universiti Pahlawan Tuanku Tambusai pada tahun 2020, dalam kajian mendapati 29 responden (48.3%) daripada 60 responden yang menggunakan media sosial lebih lima jam sehari mengalami insomnia yang teruk, berbanding 11 responden (33.3%), yang menggunakan media sosial kurang daripada lima jam setiap hari.

#### 4. Analisis Data Spearman's correlation

Berdasarkan uji statistik korelasi *spearman rank*, didapati nilai signifikansi  $\rho=0,000$  dimana  $\rho<0,05$  yang ertinya terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia. Nilai *correlation coefficient*  $R=0,352$  menunjukkan adanya hubungan yang kuat. Penggunaan media sosial yang terlalu lama mengakibatkan adanya kecanduan sehingga seseorang cenderung untuk menunda waktu tidur. Kebiasaan menunda waktu tidur yang terjadi secara berterusan akan merubah pola tidur seseorang sehingga terjadi gangguan insomnia. Manajemen waktu dalam penggunaan media sosial sangat diperlukan oleh pelajar dimana dapat mengatur waktu secara baik dengan keperluan istirahat dan tidur. Penelitian ini selari dengan penelitian Nurhalija dalam skripsinya yang menyatakan bahawa ada hubungan yang bermakna antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa jurusan keperawatan dengan nilai  $\rho=0,014$  (Ulfiana, 2018). Pada usia dewasa awal iaitu 18-25 tahun, sistem sirkadian yang mengontrol pola tidur cenderung mengalami perubahan fisiologis. Usia ini pada hari kerja (produktif) lebih sering mengalami kekurangan tidur, sedangkan pada hujung minggu memiliki waktu tidur yang lebih lama. Hal tersebut berakibat adanya pola tidur yang tidak teratur, sehingga akan

menimbulkan masalah tidur yang salah satunya adalah insomnia (Kaur & Bhoday, 2017).

Jadual 7. Hasil dapatan dari *spearman's correlation*

Ujian Statistik	Nilai p
<i>Spearman</i>	0.000
<i>Correlation Coefficient</i>	0.352

Sumber: Data statistik 2023

Tidur merupakan keperluan bagi tubuh dan pikiran manusia. Usia dewasa (dewasa awal maupun dewasa akhir), pada umumnya memerlukan waktu tidur selama 7-9 jam dalam sehari. Selain itu, kualiti tidurpun juga perlu diperhatikan seperti tidur harus nyenyak agar ketika bangun kondisi tubuh kembali segar. Pada saat tidur malam tanpa adanya cahaya, tubuh akan memproduksi hormon melatonin yang berfungsi untuk mencegah pertumbuhan sel kanker (Kozier et al., 2004). Selain itu, hormon melatonin berperan penting dalam menjaga kualiti tidur seseorang termasuk menurunkan temperatur tubuh dan menjaga konsidi tubuh selama tidur (Iswari & Wahyuni, 2013).

### Kesimpulan

Kepesatan ilmu sains dan teknologi telah menyumbang kepada wujudnya platform media sosial yang pelbagai dan menjadi tumpuan para belia pada masa kini. Dengan adanya platform sedemikian, memang tidak dinafikan akan kegunaan dalam kehidupan harian di mana salah satunya menghubungkan manusia di serata dunia. Tetapi jika ia digunakan secara tidak teratur dan berlebihan, ianya boleh memudaratkan kesihatan seperti menyebabkan gejala insomnia dalam kalangan golongan belia, terutamanya pelajar. Berdasarkan hasil penelitian dapat di simpulkan bahawa terdapat hubungan yang sangat kuat antara penggunaan media sosial terhadap kejadian insomnia. Penggunaan media sosial tanpa adanya manajemen waktu yang baik akan merubah pola tidur seseorang sehingga terjadi gangguan insomnia.

Justeru, bagi membendung perkara ini, pelajar haruslah bijak dalam mempraktikkan keseimbangan gaya hidup seperti merancang atau menyediakan jadual aktiviti seharian. Selain itu, peranan rakan sebaya, ahli keluarga dan persekitaran sekeliling dapat membantu memastikan pelajar tidak terlalu taksab akan pengaruh alam maya. Seterusnya, pihak universiti juga memainkan peranan yang penting dalam membendung gejala insomnia ini seperti memberi pendedahan bagi mempraktikkan penggunaan masa yang bijak dengan mengadakan program yang berkenaan. Oleh hal yang demikian, semua pihak mempunyai tanggungjawab dalam mengawal gejala insomnia dalam kalangan pelajar bagi melahirkan generasi yang sihat dari segi fizikal mahupun mental.

**Penghargaan:** Sekalung penghargaan disampaikan kepada pejabat penerbit UTHM melalui publikasi E15216 yang telah memberikan bantuan untuk penerbitan artikel ini dan kepada para responden yang sudi memberikan kerjasama yang baik bagi menjayakan kajian ini.

**Kenyataan Persetujuan Termaklum:** Kebenaran diperoleh daripada semua responden yang terlibat dalam kajian ini.

**Konflik Kepentingan:** Penulis/pengkaji tidak mempunyai sebarang konflik kepentingan dalam kajian ini.

### Rujukan

- Ali, N. A. (2012). Laman media sosial: Trend komunikasi masa kini. *Dimensi Januari*, 46-51.
- Arip, M. A. S. M, Abdul Latif, I., Mamat, W. R. W., Abd Razak, S. N., & Abd Rahim, J. S. (2013). Strategi menangani ketagihan penggunaan facebook dalam kalangan pelajar sekolah menengah: Satu kajian kes. *Jurnal Personalia Pelajar*, 16(2013), 93-103.

- Andiarna, F., Widayanti, L. P., Hidayati, I., & Agustina, E. (2020). Analisis penggunaan media sosial terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 17(2), 37-42.
- A'yun, S. Q., Sri Darnoto, S. K. M., & Windi Wulandari, S. K. M. (2018). Hubungan lama penggunaan gadget sebelum tidur dengan gejala insomnia pada mahasiswa program studi kesehatan masyarakat [Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta].
- Barhoumi, C. (2015). The effectiveness of whatsapp mobile learning activities guided by activity theory on students' knowledge management. *Contemporary Educational Technology* 6(3), 221-238.
- Kirin, A., & Warman, A. B. (2023). Impak penggunaan aplikasi tiktok terhadap gaya hidup pelajar UTHM Pagoh. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 8(2), 1-16.
- Chear, S. L. S. (2017). Pengajaran dan pembelajaran melalui aplikasi whatsapp dan telegram di Universiti Swasata. *Jurnal Pendidikan Malaysia*, 42(2), 87-97.
- Drakel, W. J., Pratiknjo, M. H., Muliandi, T. (2018). Perilaku mahasiswa dalam menggunakan media sosial di Universitas Sam Ratulangi Manado. *Holistik : Journal of Social and Culture*, XI(21A), 1-20.
- 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.
- Hartaji, D. A. (2012). Motivasi berprestasi pada mahasiswa yang berkuliah dengan jurusan pilihan orangtua. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma, Jakarta.
- Hidayat, A. A. (2012). *Pengantar kebutuhan dasar manusia: Aplikasi konsep dan proses keperawatan*. Dalam D. Sjabana (Ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Ismail, K. (2014). Kebaikan dan keburukan laman sosial. *Seminar kebangsaan Kor Sispa kali ke-3*. UniMAP. Perlis.
- Iswari, N.L.P.A.M. & Wahyuni, A.A.S. (2013). Melatonin dan melatonin receptor agonist sebagai penanganan insomnia primer kronis. *E-Jurnal Medika Udayana*, 2(1), 680-694.
- Kaur, H. & Bhoday, H. S. (2017). Changing adolescent sleep patterns: Factors affecting them and the related problems. *Journal of The Association of Physicians of India*, 65(3), 73-77.
- Kozier, B., Berman, A., & Snyder, D., (2004). *Kozier and Erb's fundamental of nursing: Concepts, process and practice*. Pearson.
- Mufidah, R., & Mufidah, A. (2021). Aplikasi tiktok dan instagram sebagai salah satu alternatif dalam media pembelajaran IPA. *PISCES: Proceeding of Integrative Science Education Seminar*, 1(1), 60-69.
- Mustafa, S. E. (2013). Media sosial di Malaysia dan Indonesia: Penggunaannya sebagai alat komunikasi, kolaborasi dan jaringan digital. *Jurnal Pengajian Media Malaysia*, 15(2), 71-85.
- Nasrullah, R., (2015). *Media Sosial (Perpektif Komunikasi, Budaya, dan Sositoteknologi)*. Simbiosis Rekatama Media, Prenamedia Group. Rosdakarya.
- Nordin, N., & Hassan, M. M. (2019). Kerangka kaedah kajian penyelidikan: Faktor-faktor yang mempengaruhi komitmen prestasi kerja. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 4(7), 111-121.
- Pebrianti, A. (2021). Tren penggunaan tiktok pada kalangan remaja mahasiswa jurusan sosiologi angkatan 2021 FISIP UPR. *Journal Sosiologi*, 4(1), 46-51.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Buku ajar fundamental keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 4, Volume 1, Alih Bahasa, Asih, Y., dkk. EGC.
- Purnawinadi, I. G., & Sali, S. (2020). Durasi penggunaan media sosial dan insomnia pada remaja. *Klabat journal of Nursing*, 2(1), 37-43.
- Rashiqah Ilmi Abdu Rahim (2023). Majoriti belia Negara ketagih internet, media sosial berdepan risiko masalah mental. (2023, March 16), *Berita Harian*. <https://www.bharian.com.my/bhplus-old/2016/08/182970/majoriti-belia-negara-ketagih-internet-media-sosial-berdepan-risiko>.
- Roth, T. (2007). Insomnia: Definition, prevalence, etiology and consequences. *Jurnal of Clinical Sleep Medicine*, 3(5), 7-14.

- Sari, A. C., Hartina, R., Awalia, R., Irianti, H., & Ainun, N. (2018). Komunikasi dan media sosial. *Jurnal The Messenger*, 3(2), 69.
- Syamsuudin, W. K. P., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. *Ejournal Keperawatan*, 3(1), 1-10.
- Ulfiana, N., (2018). *Hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa jurusan keperawatan (Skripsi)*. Universitas Islam Negeri Alaudin Makasar.
- Yusuf. (2012). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Remaja Rosdakarya.
- Zainuddin Isa. (2018). Apabila media sosial menguasai tidur. (2023, March 16), *Berita Harian*. <https://www.bharian.com.my/kolumnis/2018/01/381516/apabila-media-sosial-menguasai-tidur>
- Zulkefly, S.N., & Baharudin, R. (2009). Mobile phone use amongst students in a University In Malaysia: Its correlates and relationship to psychological health. *European Journal of Scientific Research*, 37(2), 206-218.