

Hubungan Tingkat Kecanduan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Dan Pemanfaatan Pelayanan Kesehatan Pada Pemuda Di Jemaat GMIM Filadelfia Tinoor

**Walanda Raintama¹, Christian B Pajung², Melky Pangemanan³, Beatrix J. Podung⁴,
Agustinus Butar-Butar⁵, Mieke Mumekh⁶**

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Negeri Manado

Email: walandanatasha@gmail.com

Abstrak

Media sosial telah menjadi bagian tidak terpisahkan dari kehidupan pemuda, termasuk di Kota Tomohon yang memiliki tingkat penggunaan internet untuk media sosial mencapai 85,55%. Penggunaan media sosial yang berlebihan diduga berkaitan dengan gangguan kualitas tidur dan pola pemanfaatan pelayanan kesehatan pada kelompok usia muda. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecanduan media sosial dengan kualitas tidur dan pemanfaatan pelayanan kesehatan pada pemuda di Jemaat GMIM Filadelfia Tinoor. Penelitian menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional pada 129 responden yang dipilih melalui teknik purposive sampling dari populasi 190 pemuda berusia 18–30 tahun. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner intensitas penggunaan media sosial, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk kualitas tidur, dan kuesioner pemanfaatan pelayanan kesehatan, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman Rank. menunjukkan mayoritas responden berada pada kategori kecanduan media sosial tinggi (60,5%), kualitas tidur buruk (94,6%), dan pemanfaatan pelayanan kesehatan yang baik (72,1%). Uji korelasi menunjukkan hubungan yang signifikan namun lemah antara kecanduan media sosial dengan kualitas tidur ($r = -0,210$; $p = 0,017$), sedangkan hubungan antara kecanduan media sosial dengan pemanfaatan pelayanan kesehatan tidak signifikan ($r = -0,033$; $p = 0,714$), begitu pula hubungan antara kualitas tidur dengan pemanfaatan pelayanan kesehatan tidak signifikan ($r = 0,119$; $p = 0,181$). Disimpulkan bahwa kecanduan media sosial berkontribusi terhadap penurunan kualitas tidur pemuda, tetapi tidak berhubungan secara langsung dengan pemanfaatan pelayanan kesehatan mereka. Diperlukan edukasi digital detox dan skrining kualitas tidur pada pelayanan kesehatan primer bagi kelompok usia muda.

Kata kunci: Kecanduan Media Sosial, Kualitas Tidur, Pemanfaatan Pelayanan Kesehatan, Pemuda

Abstract

Social media has become an integral part of young people's lives, including in the city of Tomohon, where internet usage for social media reaches 85.55%. Excessive social media use is believed to be linked to sleep disturbances and patterns of health care utilization among young people. This study aims to determine the relationship between the level of social media addiction and sleep quality and healthcare utilization among young people in the GMIM Filadelfia Tinoor Congregation. The study employed an analytical observational design with a cross-sectional approach involving 129 respondents selected through purposive sampling from a population of 190 young people aged 18–30 years. Data were collected using a questionnaire on the intensity of social media use, the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) for sleep quality, and a questionnaire on healthcare utilization; the data were then analyzed using the Spearman rank correlation test. The results showed that the majority of respondents fell into the category of high social media addiction (60.5%), poor sleep quality (94.6%), and good utilization of health services (72.1%). The correlation test revealed a significant but weak relationship between social media addiction and sleep quality ($r = -0.210$; $p = 0.017$), whereas the relationship between social media addiction and healthcare utilization was not significant ($r = -0.033$; $p = 0.714$), and likewise the relationship between sleep quality and health service utilization was not significant ($r = 0.119$; $p = 0.181$). It was concluded that social media addiction contributes to a decline in sleep quality young people, but is not directly related to their use of health care services. Digital detox education and sleep quality screening are needed in primary health care settings for young people

Keywords: Social Media Addiction, Sleep Quality, Use Of Health Care Services, Young People

1. PENDAHULUAN

Dalam Undang-Undang Nomor 40 Tahun 2009 tentang Kepemudaan mendefinisikan pemuda sebagai warga negara yang berusia 16 hingga 30 tahun. World Health Organization (WHO) turut mendefinisikan *youth* pada rentang usia 15–24 tahun, yaitu masa remaja akhir hingga awal dewasa, ketika individu mulai mengambil tanggung jawab sosial, ekonomi, dan moral secara lebih mandiri. Dari perspektif kesehatan masyarakat, masa ini dianggap krusial karena pola perilaku dan gaya hidup yang terbentuk pada periode tersebut berdampak besar terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial di masa dewasa. [1]

Globalisasi dan kemajuan teknologi komunikasi telah mengubah cara pemuda berinteraksi. Secara global, terdapat lebih dari 5,04 miliar pengguna media sosial atau sekitar 62,7% dari populasi dunia, meningkat 4,1% dibanding tahun sebelumnya [2]. Sejalan dengan itu, penelitian epidemiologi global menemukan bahwa sekitar 10% orang dewasa menderita insomnia dan 20% lainnya mengalami gejala insomnia sesekali, sehingga total prevalensi gangguan tidur mencapai 10–30% pada populasi dewasa global [3]. Di Indonesia sendiri, jumlah pengguna internet dan media sosial terus meningkat, dengan kelompok usia 18–24 tahun sebagai pengguna paling dominan; tercatat kenaikan sekitar 8,9% dibandingkan tahun 2018 [4]. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Provinsi Sulawesi Utara tahun 2024, sebanyak 82,75% penduduk provinsi ini menggunakan internet untuk media sosial, dengan Kota Tomohon mencatatkan angka lebih tinggi lagi yaitu 85,55% [5]. Tingginya penggunaan media sosial ini berpotensi memengaruhi berbagai aspek kehidupan sehari-hari pemuda, termasuk kebiasaan tidur dan pemanfaatan pelayanan kesehatan

Beberapa penelitian terdahulu mendukung dugaan hubungan tersebut. Studi pada dewasa muda usia 18–30 tahun menggunakan instrumen PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) menemukan bahwa 68,3% responden memiliki kualitas tidur buruk [6]. Penelitian lain pada 607 dewasa muda mengungkapkan bahwa 65,53% mengalami kualitas tidur buruk, yang berkorelasi signifikan dengan penurunan performa fungsi harian dan peningkatan kecemasan [7]. Penelitian pada remaja Kristen di Kota Medan dengan pendekatan kuantitatif juga menemukan kaitan yang signifikan antara kecanduan media sosial dengan gangguan tidur pada subjek berlatar belakang agama yang sama dengan penelitian ini [8]. Sementara itu, penelitian pada pelajar kelas X SMA Negeri 1 Bangkinang Kota selama masa pandemi COVID-19 menemukan hubungan antara intensitas kecanduan media sosial dengan kualitas tidur pelajar [9]. Temuan serupa juga dilaporkan pada remaja SMP, di mana sekitar 60–70% remaja dan mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk yang dikaitkan dengan kebiasaan begadang dan kecanduan gawai pada malam hari [10].

Pada sisi pemanfaatan pelayanan kesehatan, penelitian di Puskesmas Papakelan terhadap 30 responden menemukan bahwa mutu pelayanan kesehatan berpengaruh signifikan terhadap kepuasan pasien ($p = 0,000$) [11]. Adapun keterkaitan media sosial dengan kesehatan mental dilaporkan pada penelitian terhadap 100 responden Generasi Z, yang menemukan hubungan positif signifikan antara kecanduan media sosial dan gangguan kesehatan mental ($r = 0,599$; $p = 0,000$), dengan kecanduan media sosial menjelaskan 31,9% variasi kondisi kesehatan mental responden [12]. Penelitian ini menggunakan kerangka teori *components model of addiction* dalam perspektif biopsikososial [13], yang diperbarui dengan model enam komponen kecanduan media sosial bermasalah dari Peng dan Liao [14].

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecanduan media sosial dengan kualitas tidur dan pemanfaatan pelayanan kesehatan pada pemuda di Jemaat GMIM (Gereja Masehi Injili di Minahasa) Filadelfia Tinoor, Kota Tomohon. Penelitian ini perlu dilakukan karena penelitian mengenai pemanfaatan pelayanan kesehatan pada pemuda selama ini lebih banyak dikaji dalam konteks penyakit fisik atau akses terhadap fasilitas kesehatan, tanpa mengaitkannya dengan faktor gaya hidup digital seperti kecanduan media sosial dan kualitas tidur. Padahal, gangguan tidur akibat kecanduan media sosial berpotensi

memengaruhi kemampuan seseorang mengenali masalah kesehatannya sendiri dan mengambil keputusan mencari bantuan medis. Kesenjangan penelitian inilah yang mendasari penelitian ini, khususnya pada konteks pemuda gereja di Kota Tomohon yang tingkat penggunaan media sosialnya tergolong tinggi namun belum pernah diteliti dari sudut pandang kesehatan masyarakat.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain observasional analitik dan rancangan potong lintang (*cross-sectional*), di mana variabel bebas dan variabel terikat diukur pada satu waktu yang bersamaan untuk mengetahui hubungan antarvariabel tanpa memberikan intervensi kepada responden [15]. Penelitian dilaksanakan di Kelurahan Tinoor Dua, Kecamatan Tomohon Utara, Kota Tomohon, pada periode 16 April sampai 11 Mei 2026.

Populasi penelitian adalah seluruh pemuda anggota Jemaat GMIM Filadelfia Tinoor berusia 18–30 tahun dan belum menikah, berjumlah 190 orang ($N = 190$). Besar sampel dihitung menggunakan rumus Slovin, sehingga jumlah sampel penelitian ditetapkan sebanyak 129 responden pada tingkat kepercayaan 95%. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi meliputi pemuda berusia 18–30 tahun, belum menikah, aktif menggunakan media sosial, mampu membaca dan mengisi kuesioner secara mandiri, serta memiliki telepon pintar pribadi. Kriteria eksklusi meliputi responden yang tidak bersedia menjadi responden, tidak berada di tempat selama periode pengambilan data, mengisi kuesioner secara tidak lengkap, atau mengalami gangguan kesehatan fisik maupun mental berat yang dapat memengaruhi kemampuan pengisian kuesioner.

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden, tingkat kecanduan media sosial, kualitas tidur, dan pemanfaatan pelayanan kesehatan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Spearman Rank untuk mengetahui hubungan antara kecanduan media sosial dengan kualitas tidur dan pemanfaatan pelayanan kesehatan, dengan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Pekerjaan

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	33	25,6
Perempuan	96	74,4
Total	129	100

Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu 96 orang (74,4%), sedangkan laki-laki sebanyak 33 orang (25,6%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Usia (tahun)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
18	4	3,1
19	4	3,1
20	24	18,5
21	25	19,2

Usia (tahun)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
22	25	19,2
23	13	10,0
24	7	5,4
25	4	3,1
26	5	3,9
27	6	4,6
28	3	2,3
30	9	6,9

Mayoritas responden berusia 21 dan 22 tahun (masing-masing 19,2%), sedangkan responden paling sedikit berusia 28 tahun (2,3%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan/Status	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Mahasiswa	61	47,3
Bekerja	55	42,6
Belum Bekerja	8	6,2
Lainnya	5	3,9
Total	129	100

Sebagian besar responden berstatus mahasiswa (47,3%), diikuti responden yang bekerja (42,6%), sedangkan yang belum bekerja hanya 6,2%.

Tabel 4. Distribusi Kategori Kecanduan Media Sosial

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sedang	51	39,5
Tinggi	78	60,5
Total	129	100

Sebagian besar responden (60,5%) berada pada kategori kecanduan media sosial tinggi.

Tabel 5. Distribusi Kategori Kualitas Tidur

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	7	5,4
Buruk	122	94,6
Total	129	100

Hampir seluruh responden (94,6%) memiliki kualitas tidur buruk; hanya 5,4% berkualitas tidur baik.

Distribusi kategori pemanfaatan pelayanan kesehatan di sajikan pada tabel 6. Mayoritas responden (72,1%) berada pada kategori pemanfaatan pelayanan kesehatan baik.

Tabel 6. Distribusi Kategori Pemanfaatan Pelayanan Kesehatan

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang (13–29)	12	9,3
Cukup (30–46)	24	18,6
Baik (47–65)	93	72,1
Total	129	100

Tabel 7. Distribusi Perangkat yang Digunakan Mengakses Media Sosial

Perangkat	Pilihan Responden (n)	Persentase (%)
Smartphone	124	86,7
Tablet/PC	19	13,3
Total	143	100

Smartphone menjadi perangkat dominan (86,7%) untuk mengakses media sosial.

Tabel 8. Distribusi Aplikasi Media Sosial yang Paling Sering Digunakan

Media Sosial	Pilihan Responden (n)	Persentase (%)
Facebook	74	19,1
Instagram	95	24,5
TikTok	90	23,3
WhatsApp	99	25,6
Twitter	28	7,2
Total	386	100

WhatsApp adalah aplikasi paling banyak digunakan (25,6%), diikuti Instagram (24,5%) dan TikTok (23,3%). Total pilihan melebihi jumlah sampel karena responden dapat memilih lebih dari satu aplikasi.

Tabel 9. Distribusi Durasi Penggunaan Media Sosial per Hari

Durasi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1–2 jam/hari	12	9,3
3–4 jam/hari	56	43,1
5–6 jam/hari	61	46,9
Total	129	100

Hampir separuh responden (46,9%) menggunakan media sosial selama 5–6 jam per hari.

Tabel 10. Hubungan Media Sosial Dan Kualitas Tidur

Kecanduan Media Sosial	Kualitas Tidur						p-value	r
	Baik		Buruk		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Sedang	3	5,8 %	48	94,1 %	51	100 %	0,017	-0,210
Tinggi	4	5,1 %	74	94,9 %	78	100 %		
Total	7		122		129	100 %		

Nilai $p = 0,017$ ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi $r = -0,210$ menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara kecanduan media sosial dengan kualitas tidur. Arah hubungan negatif dengan kekuatan lemah: semakin tinggi kecanduan media sosial, kualitas tidur cenderung semakin buruk.

Tabel 11. Media Sosial Dan Pelayanan Kesehatan

Tabel 11. Media Sosial Dan Pelayanan Kesehatan											
Kecanduan		Pelayanan Kesehatan							p-value	r	
Media		Kurang		Cukup		Baik		Total			
Sosial		n	%	n	%	n	%	n			%
Sedang		4	7,8	10	19,2	37	71,2	51	100	0,714	-0,033
Tinggi		8	10,	14	17,9	56	72,5	78	100		
Total		12		24		93		129	100		

Nilai $p = 0,714$ ($p > 0,05$) menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara kecanduan media sosial dengan pemanfaatan pelayanan kesehatan.

Tabel 12. Hubungan Kualitas Tidur Dan Pelayanan Kesehatan

Kualitas Tidur	Pelayanan Kesehatan								p- value	r
	Kurang		Cukup		Baik		Total			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Baik	0	0	2	28,6	5	71,4	7	100	0,181	0,119
Buruk	12	10,6	22	18	88	72,1	122	100		
Total	12		24		93		129	100		

Nilai $p = 0,181$ ($p > 0,05$) menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan pemanfaatan pelayanan kesehatan.

Pembahasan

Kecanduan Media Sosial pada Pemuda

Sebagian besar responden (60,5%) berada pada kategori kecanduan media sosial tinggi. Temuan ini dapat dipahami mengingat responden berada pada kelompok usia dewasa muda yang menjadikan media sosial bagian tidak terpisahkan dari aktivitas komunikasi, pencarian informasi, dan hiburan sehari-hari. Dominasi penggunaan smartphone (86,7%) serta platform WhatsApp, Instagram, dan TikTok mencerminkan ekosistem digital yang sangat intens, memungkinkan pengguna terus terhubung kapan saja, termasuk pada waktu yang seharusnya digunakan untuk istirahat.

Kualitas Tidur pada Pemuda

Temuan bahwa 94,6% responden memiliki kualitas tidur buruk merupakan hasil yang cukup mengkhawatirkan. Kondisi ini menggambarkan hampir seluruh responden mengalami gangguan atau penurunan kualitas tidur, yang berpotensi berdampak pada kelelahan fisik, penurunan fungsi kognitif dan konsentrasi, serta kesehatan mental secara keseluruhan—hal yang sangat relevan bagi kelompok mahasiswa dan pekerja muda karena dapat memengaruhi produktivitas dan kualitas hidup dalam jangka panjang.

Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Kualitas Tidur

Hubungan negatif signifikan yang ditemukan sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kecanduan media sosial berlebihan berkaitan dengan penurunan kualitas tidur pada remaja dan dewasa muda. Aktivitas media sosial dalam waktu lama,

terutama pada malam hari, dapat mengurangi waktu istirahat dan mengganggu ritme tidur. Paparan cahaya biru dari layar smartphone diketahui dapat menekan produksi hormon melatonin yang berperan mengatur siklus tidur, sementara konten yang bersifat stimulatif secara emosional maupun kognitif membuat pengguna sulit tenang meski sudah waktunya tidur. Meskipun demikian, kekuatan hubungan yang lemah dalam penelitian ini turut dipengaruhi oleh tingginya homogenitas data—hampir seluruh responden, terlepas dari tingkat kecanduannya, sama-sama mengalami kualitas tidur buruk. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Ningsih dan Syafriani (2024) pada 217 siswa SMP di Sulawesi Utara yang menemukan bahwa penggunaan sosial media berhubungan secara signifikan dengan kualitas tidur remaja ($p\text{-value} = 0,005$), namun tidak berhubungan secara signifikan dengan suasana hati remaja ($p\text{-value} = 0,189$). Hasil ini didukung dengan temuan bahwa mayoritas remaja (71,6%) memiliki kualitas tidur yang buruk, dan lebih dari separuh siswa membawa ponsel dalam keadaan aktif saat tidur [16].

Kecanduan Media Sosial dan Pemanfaatan Pelayanan Kesehatan

Hasil analisis ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas kecanduan media sosial dengan pemanfaatan pelayanan kesehatan. Nilai korelasi yang diperoleh adalah $r = -0,033$ dengan nilai $p = 0,714$, jauh di atas ambang batas signifikansi 0,05. Ini berarti bahwa tinggi atau rendahnya intensitas seseorang dalam menggunakan media sosial tidak secara langsung berkaitan dengan seberapa aktif mereka memanfaatkan fasilitas kesehatan. Meskipun media sosial sering diasumsikan meningkatkan kesadaran kesehatan melalui konten edukatif, konsumsi konten tersebut tidak selalu berujung pada perilaku nyata memanfaatkan layanan kesehatan. Faktor lain seperti jarak ke fasilitas kesehatan, kepercayaan terhadap tenaga medis, dan kesibukan sehari-hari diduga lebih berpengaruh. Temuan ini sejalan dengan teori Andersen yang menyatakan bahwa pemanfaatan pelayanan kesehatan lebih ditentukan oleh faktor predisposisi (pendidikan, usia), faktor pemungkin (biaya, jarak), dan faktor kebutuhan saat sakit, bukan oleh faktor perilaku digital semata. Sejalan dengan penelitian Pajung (2023) yang menemukan bahwa 52,7% mahasiswa IKM Unima belum pernah memanfaatkan layanan kesehatan meskipun disediakan secara gratis [17], hal ini mengindikasikan bahwa ketersediaan layanan kesehatan tidak serta-merta mendorong pemanfaatannya. Sejalan pula dengan penelitian Rombon dkk. (2021) di Puskesmas Papakelan yang menunjukkan bahwa semakin baik mutu pelayanan kesehatan yang diberikan, maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan pasien [11], faktor mutu layanan dan kepercayaan terhadap fasilitas kesehatan tampaknya lebih menentukan keputusan pemanfaatan layanan dibandingkan intensitas penggunaan media sosial.

Kualitas Tidur dan Pemanfaatan Pelayanan Kesehatan

Hubungan antara kualitas tidur dan pemanfaatan pelayanan kesehatan juga tidak signifikan. Hal ini dapat dipahami karena pemanfaatan pelayanan kesehatan pada umumnya berorientasi pada penanganan keluhan fisik atau penyakit tertentu, bukan secara spesifik pada pengelolaan masalah tidur, sehingga seseorang dapat sering mengunjungi fasilitas kesehatan tanpa pernah mendapat intervensi terkait tidurnya. Sebaliknya, kualitas tidur buruk sangat dipengaruhi oleh faktor gaya hidup, kebiasaan harian, dan lingkungan, yang tidak serta-merta membaik hanya karena lebih sering mengakses layanan kesehatan. Rendahnya variasi data—di mana mayoritas responden pada kedua kategori kualitas tidur sama-sama berada pada kategori pemanfaatan pelayanan kesehatan baik (sekitar 71–72%)—turut menjelaskan mengapa hubungan yang terbentuk secara statistik tidak bermakna.

4. KESIMPULAN

Penelitian pada 129 pemuda di Jemaat GMIM Filadelfia Tinoor menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori kecanduan media sosial tinggi (60,5%), kualitas tidur buruk (94,6%), dan pemanfaatan pelayanan kesehatan baik (72,1%). Kecanduan media sosial terbukti berhubungan signifikan dengan kualitas tidur ($r = -0,210$; $p = 0,017$), meski dengan arah negatif dan kekuatan lemah, sementara tidak ditemukan hubungan signifikan antara kecanduan media sosial dengan pemanfaatan pelayanan kesehatan ($r = -0,033$; $p = 0,714$) maupun antara kualitas tidur dengan pemanfaatan pelayanan kesehatan ($r = 0,119$; $p = 0,181$), yang mengindikasikan bahwa pemanfaatan pelayanan kesehatan lebih dipengaruhi faktor lain seperti kebutuhan kesehatan yang dirasakan, akses fasilitas, dan kepemilikan jaminan kesehatan. Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar pemuda membatasi penggunaan media sosial menjelang tidur dan menerapkan digital detox malam hari, pihak gereja menyelenggarakan edukasi kesehatan terkait bahaya kecanduan media sosial dan pentingnya pemanfaatan layanan kesehatan, tenaga kesehatan lebih aktif menggali keluhan pola tidur pada pasien muda, serta penelitian selanjutnya memperluas variabel yang dikaji dan menggunakan pendekatan kualitatif untuk mendalami temuan ini.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Republik Indonesia, "Undang-Undang Nomor 40 Tahun 2009 tentang Kepemudaan," Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2009 Nomor 148, Sekretariat Negara, Jakarta, 2009.
- [2] DataReportal, "Digital 2025 Global Overview Report," We Are Social & Meltwater, 2025.
- [3] C. M. Morin, "Epidemiology of insomnia: Prevalence, course, risk factors, and public health implications," *Sleep Medicine Clinics*, vol. 17, no. 3, pp. 277–292, 2022.
- [4] B. Krisnadi and A. Adhandayani, "Kecanduan media sosial pada dewasa awal: Apakah dampak dari kesepian?," *JCA of Psychology*, vol. 3, no. 1, 2022.
- [5] Badan Pusat Statistik Provinsi Sulawesi Utara, "Persentase penduduk berumur 5 tahun ke atas yang mengakses internet dalam 3 bulan terakhir untuk media sosial menurut kabupaten/kota di Provinsi Sulawesi Utara," BPS, Sulawesi Utara, 2024.
- [6] K. Deshpande, A. Khardenavis, and D. Bhatnagar, "Sleep quality and associated risk factors among youth attending health communication centre of a medical college in a rural area of Ujjain," *International Journal of Community Medicine and Public Health*, vol. 10, no. 11, pp. 4344–4349, 2023.
- [7] A. Esdogan, "The multidimensional effects of sleep quality in young adults," *European Archives of Oto-Rhino-Laryngology*, Springer, 2026.
- [8] R. A. Nasution, B. Sembiring, and I. Tarigan, "Social media addiction and sleep disorder among Christian adolescents in Medan," *Journal of Indonesian Mental Health*, vol. 8, no. 1, pp. 112–125, 2024.
- [9] R. Selvia, "Hubungan intensitas kecanduan media sosial dengan kualitas tidur pada pelajar kelas X di SMA Negeri 1 Bangkinang Kota pada masa pandemi Covid-19," Skripsi, Universitas Sumatera Utara, 2021.
- [10] W. Olla, I. Hartati, and Ajmain, "Hubungan intensitas kecanduan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 1 Simpang Ulim," *Public Health Journal*, vol. 1, no. 3, 2024.
- [11] L. A. Y. Rombon, B. J. Podung, and P. P. Mamuja, "Pengaruh mutu pelayanan kesehatan terhadap kepuasan pasien di Puskesmas Papakelan," *Jurnal Kesehatan Masyarakat UNIMA*, vol. 2, no. 2, pp. 1–6, 2021.

- [12] N. R. N. Haniifah, F. S. Isbandi, K. A. Rahayu, A. D. Natasha, A. Thoriq, and H. Fadillah, "Pengaruh kecanduan media sosial terhadap kesehatan mental Gen Z: Studi kasus survei anggota Gen Z waktu yang mereka habiskan di media sosial," *Jurnal Bisnis dan Komunikasi Digital*, vol. 2, no. 2, pp. 1–16, 2025.
- [13] M. D. Griffiths, "A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework," *Journal of Substance Use*, vol. 10, no. 4, pp. 191–197, 2005.
- [14] P. Peng and Y. Liao, "The six addiction components of problematic social media use in relation to depression, anxiety, and stress symptoms: A latent profile analysis and network analysis," *BMC Psychiatry*, vol. 23, p. 321, 2023.
- [15] S. Notoatmodjo, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Edisi revisi. Jakarta: Rineka Cipta, 2018.
- [16] A. P. Ningsih and Syafriani, "Hubungan penggunaan sosial media dengan kualitas tidur dan suasana hati remaja," *Jurnal Ners*, vol. 8, no. 2, 2024.
- [17] C. B. Pajung, "Pemanfaatan poliklinik Universitas Negeri Manado oleh mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado," 2023.