

## HUBUNGAN TREN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN PERUBAHAN SELF ESTEEM DAN KUALITAS TIDUR REMAJA DI SMAN 2 KOTAMOBAGU

*The relationship between the trend of social media usage and the change in the self-esteem and sleep quality of teenagers in state high school number 2, Kotamobagu*

**Heriyana Amir<sup>1</sup>, Widya Astuti<sup>2</sup>, Suci Rahayu Ningsih<sup>3</sup>, Hairil Akbar<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Keperawatan Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika  
([heriyanaamir@stikesgrahamedika.ac.id](mailto:heriyanaamir@stikesgrahamedika.ac.id))

<sup>4</sup> Program Studi Kesehatan Masyarakat Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika  
([hairil.akbarepid@gmail.com](mailto:hairil.akbarepid@gmail.com))

### **ABSTRAK** **ABSTRACT**

**Pendahuluan:** Media sosial merupakan situs yang tempat orang dalam berkomunikasi. *Self Esteem* atau harga diri adalah penilaian diri yang dilakukan oleh individu atau seseorang terhadap dirinya. kualitas tidur merupakan suatu keadaan dimana tidur yang dilakukukan dapat menghasilkan kesegaraan dan kebugaraan saat, Remaja adalah penduduk dalam usia 10–19 tahun. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan tren penggunaan media sosial dengan perubahan *self esteem* dan kualitas tidur pada remaja di SMAN 2 Kotamobagu.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan *Cross Sectional* dengan sampel 51 siswa, pengambilan sampel menggunakan rumus. *Remdom Sampling*. Analisis menggunakan univariat dan bivariat dengan menggunakan *chi-square*.

**Hasil:** Menunjukan tidak ada hubungan tren penggunaan media sosial dengan perubahan *self esteem* dengan hasil  $p\text{-value } 0,123 > 0,005$  dan terdapat hubungan antara tren penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja hasil  $p\text{-value } = 0,000 < 0,005$ .

**Kesimpulan:** Tidak terdapat hubungan tren penggunaan media social dengan perubahan *self esteem* dan terdapat hubungan antara tren penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja. Perlu dilakukan usaha preventif dengan melakukan promosi kesehatan tentang bahaya penggunaan media sosial yang melebihi batas normal di SMAN 2 kotamobagu.

**Kata kunci:** Penggunaan media sosial, Self esteem, Kualitas tidur

---

**Introduction:** Social media is a site where people communicate. *Self Esteem* or self-esteem is a self-assessment made by an individual or someone of himself. Sleep quality is a state in which sleep can produce freshness and fitness when adolescents are residents aged 10-19 years. Determine the relationship between trends in social media use with changes in self-esteem and sleep quality in adolescents at SMAN 2 Kotamobagu.

**Method:** This study used a cross sectional approach with a sample of 51 students, the sample was taken using a formula. *Remdom Sampling*. Analysis using univariate and bivariate using *chi-square*

**Results:** Shows that there is no relationship between trends in social media use and changes in self esteem with a result of  $p\text{ value } 0.123 > 0.005$  and there is a relationship between trends in social media use and sleep quality in adolescents, the result is  $p\text{ value } = 0.000 < 0.005$ .

**Discussion:** There is a relationship between the level of maternal knowledge and exclusive breastfeeding. It is hoped that mothers who have babies can increase their knowledge so that they can provide exclusive breastfeeding for their babies. There is no relationship between trends in social media use and changes in self-esteem and there is a relationship between trends in social media use and sleep quality in adolescents

**Keywords:** Use of social media, Self esteem, Sleep Quality.

## **PENDAHULUAN**

Di era globalisasi ini perkembangan teknologi memberikan dampak yang signifikan dalam kehidupan sehari-hari. Manusia semakin memudahkan dengan adanya pengguna teknologi yang semakin semakin canggih dalam beberapa tahun terakhir saat ini teknologi yang banyak digunakan adalah media sosial. Dengan media sosial kamu bisa berinteraksi, berkomunikasi dan mencari informasi yang terjadi pada masyarakat.

Menurut laporan terbaru dari We Are Sosial dan Hootsuite bulan Januari 2019 Lebih dari 3,5 miliar manusia di bumi menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-harinya. Artinya 45% dari populasi manusia adalah pengguna aktif media sosial Dan 2019 terjadi peningkatan sebesar 9 % dari pada tahun lalu 2018 sebesar 3.5 miliar dan di perkirakan akan terjadi peningkatan setiap tahun (Wearesosial, 2019).

Berdasarkan hasil riset Wearesosial Hootsuite yang dirilis Januari 2019 pengguna media sosial aktif di Indonesia mencapai 150 juta atau sebesar 56% dari jumlah populasi. Jumlah tersebut naik mengalami kenaikan 20% dari survei sebelumnya pada tahun sebelumnya. Sedangkan pengguna media sosial mobile mencapai 130 juta atau sekitar 48% dari populasi dan di perkirakan akan terus bertambah pada berikutnya (Hootsuite, 2019).

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi yang sangat pesat menuntut kita untuk jeli memilah dan memilih berbagai informasi yang kita terima. Salah satu dampak dari kemajuan teknologi adalah munculnya perangkat gadget berupa smartphone yang selain berguna sebagai

sarana komunikasi juga bisa sebagai game (Akbar, 2020).

Teknologi informasi sekarang seolah olah telah menguasai manusia, dengan kata lain manusia sangat tergantung dengan teknologi informasi. Dengan internet sebagai sorotan utama dalam teknologi informasi. Masyarakat mendapat informasi dan saling bertukar informasi menjadi semakin mudah. Hal yang menjadi fenomenal yang berkaitan dengan internet pada saat ini adalah media sosial. Media sosial dapat di artikan sebagai media online melalui sebuah aplikasi yang berbasis internet. Merembaknya media sosial telah membuat orang di berbagai dunia mudah untuk berinteraksi bertukar gambar, mengirim pesan, suara, dan memberi informasi. Penggunaan media sosial saat ini telah menjalar ke berbagai kalangan mulai dari remaja hingga orang tua (Sudiyatmoko, 2015).

Usia remaja merupakan masa pencarian jati diri sebelum masuk masuk usia remaja. Media sosial memberikan dampak positif dan negatif bagi penggunaannya (Khaeruni, 2016). Hal negatif cenderung dialami oleh remaja. Karena ketidakmatangan remaja dalam mengenali diri maupun lingkungannya, mengingat masa remaja adalah masa meningkatnya kerentanan perubahan harga diri. dan timbulnya depresi (Woods and Scott, 2016). Remaja dapat dikatakan memasuki tahap ketergantungan pada media sosial, apabila mereka menghabiskan 54 % waktunya untuk online menggunakan media sosial (Thompson & Loughheed 2012 dalam Woods & Scott, 2016).

Fenomena sekarang memperlihatkan bahwa penggunaan media sosial dapat berpengaruh terjadinya perubahan harga diri

pada remaja yaitu ketika remaja mempublikasikan diri dengan menampilkan diri dengan mengupload foto ke media sosial yang dirasa cukup menarik. Sebuah foto dapat dengan kuat dapat memengaruhi secara langsung perbandingan sosial hal ini dapat mendorong perasaan individu menjadi rendah diri bahkan iri. Jejaring sosial telah ditemukan dapat meningkatkan harga diri pengguna ketika individu terlibat dalam mengontrol informasi yang telah ia bagikan, sehingga individu memberikan informasi yang positif tentang dirinya sendiri dalam jejaring sosial.

Kebanyakan remaja sekarang cenderung menghabiskan waktunya untuk online di media sosial termasuk pada malam hari. Hal ini tidak menutup kemungkinan akan mengganggu tidur, sehingga akan mengakibatkan kualitas tidur menjadi buruk, seharusnya tidur dengan nyaman tanpa ada beban pikiran. faktanya, saat akan tidur mereka akan mengabaikan pemberitahuan dari ponsel ataupun tetap menggunakan media sosial dalam waktu lama (Lenhart *et al.*, 2010) kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan berbagai gangguan keseimbangan fisiologis seperti penurunannya aktivitas sehari hari. Merasa lemah, lelah kondisi neuromuscular yang buruk, dan akan terjadi penurunan daya tahan tubuh. Perkembangan fisiologis juga dipengaruhi oleh kualitas tidur. Contohnya emosi tidak stabil. Kecemasan pada remaja, mudah stress, dan coping tidak efektif.

Penelitian ini sesuai dengan hasil yang dilakukan oleh Gallagher, tahun 2017 menunjukan terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan *self esteem* pada remaja pengguna Facebook di Inggris

juga penelitian ini sesuai dengan hasil yang didapatkan oleh Jan *et al.*, pada tahun 2017 juga memiliki hubungan kuat antara penggunaan media sosial dengan *self esteem* pada remaja di siswa IoBM dan Facebook di Pakistan, penelitian yang dilakukan oleh (Dewi and Ibrahim, 2019) juga memiliki hubungan antara penggunaan media sosial dengan *self esteem* pada remaja di SMAN 1 Gunung talang. jambi adapun penelitian yang dilakukan oleh Handita Diani Ratri pada tahun 2018 menunjukkan hubungan negatif, antara penggunaan media sosial dengan tingkat harga diri pada remaja di SMA Negeri 2 Jember .

Penelitian yang dilakukan oleh (Nafiah and Kustiningsih, 2018) Terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta, Adapun penelitian (Syamsudin, Bidjuni and Wowiling, 2015) juga memiliki hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado, penelitian yang dilakukan Herma fathun ainida pada tahun 2019 Terdapat hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar.

Berdasarkan hasil wawancara ditemukan 8 siswa mengalami penurunan prestasi di sekolah, melalui wawancara kedelapan kepada 8 siswa 6 di antara mengatakan sering menggunakan media sosial seperti whatsapp, instagram, facebook dan youtube dalam durasi waktu yang lama hingga larut malam sehingga tidak ada waktu untuk belajar dan mengerjakan tugas di rumah serta waktu tidurpun terganggu, 2 siswa diantaranya

mengatakan mereka menggunakan media sosial dengan batas yang normal, waktu belajar tidak terganggu serta jam tidur yang teratur.

Fenomena sekarang memperlihatkan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh perubahan harga diri pada remaja. Tidak sedikit remaja kurang memperhatikan kesehatannya dalam hal menjaga kualitas tidur, bahkan kurang paham akan hal ini. Sehingga membuat peneliti ingin mendalami fenomena ketergantungan remaja akan media sosial Perawat sebagai educator dan memiliki hak untuk memberi pemberitahuan maupun *health education* yang seharusnya remaja melakukan sesuai dengan usianya. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian hubungan tren penggunaan media sosial dengan perubahan *self esteem* dan kualitas tidur pada remaja dengan SMAN 2 Kotamobagu.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dan deskriptif analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu pengumpulan data data dua variabel dalam Satu waktu. (Doli Tine Donsu, 2017). Populasi pada penelitian ini adalah semua remaja di SMAN 2 Kotamobagu dan jumlah sampel penelitian sebanyak 51 remaja di SMAN 2 Kotamobagu. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dan analisis data menggunakan uji *chi-square*.

## HASIL PENELITIAN

### Analisis Univariat

#### Karakteristik Responden

*Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Umur dan Kelas Penggunaan Media Sosial Pada Remaja di SMAN 2 Kotamobagu*

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentasi
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	23	45,1%
Perempuan	28	54,9%
<b>Umur</b>		
16 Tahun	17	33,3%
17 Tahun	22	43,1%
18 Tahun	12	23,5%
<b>Kelas</b>		
Kelas X	17	33,3%
Kelas XI	22	43,1%
Kelas XII	12	23,5%

*Data Primer*

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa responden terbanyak yaitu perempuan sebanyak 28 responden (54,9%). Sedangkan berdasarkan umur terbanyak pada usia 17 tahun yaitu sebanyak 22 responden (43,1%) dan berdasarkan kelas terbanyak pada kelas XI yaitu sebanyak 22 responden (43,1%).

*Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Penggunaan Media Sosial pada Remaja di SMAN 2 Kotamobagu*

Penggunaan Media Sosial	Frekuensi	Persentasi
Batas normal	14	27,5%
Diatas batas normal	37	72,5%
<b>Total</b>	<b>51</b>	<b>100%</b>

*Data Primer*

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa penggunaan media sosial lebih banyak diatas batas normal yaitu sebanyak 37 responden (72,5%).

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Perubahan Self Esteem pada Remaja di SMAN 2 Kotamobagu

Perubahan self esteem	Frekuensi	Persentase
Rendah	11	21,6%
Tinggi	40	78,4%
<b>Total</b>	<b>51</b>	<b>100%</b>

*Data Primer*

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa kebanyakan responden memiliki perubahan *Self esteem* yang tinggi yaitu sebanyak 40 responden (78,4%).

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Kualitas Tidur pada Remaja di SMAN 2 Kotamobagu

Perubahan Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase
Baik	9	17,6%
Buruk	42	82,4%
<b>Total</b>	<b>51</b>	<b>100%</b>

*Data Primer*

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa kebanyakan responden memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 42 responden (82,4%).

### Analisis Bivariat

Tabel 5 Penggunaan Media Sosial dengan perubahan self esteem pada Remaja di SMAN 2 Kotamobagu

Penggunaan Media Sosial	Perubahan <i>Self Esteem</i> Remaja				$\rho$ value
	Rendah		Tinggi		
	f	%	f	%	
Baik	1	20	13	25,5	0,123
Kurang Baik	10	19,6	27	52,9	
Total	11	21,6	40	78,4	

*Data Primer*

Berdasarkan Tabel 5 hasil *Chi-Square* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan

perubahan *self esteem* pada remaja di SMAN 2 Kotamobagu dengan nilai *p-value* 0,123.

Tabel 6 Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMAN 2 Kotamobagu

Penggunaan Media Sosial	Kualitas Tidur remaja				$\rho$ value
	Baik		Buruk		
	f	%	f	%	
Baik	9	17,6	5	8,8	0,00
Kurang Baik			37	72,5	
Total	9	17,6	42	82,6	

*Data Primer*

Berdasarkan Tabel 6 hasil *Chi-Square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 2 Kotamobagu dengan hasil *p-value* 0,000.

### PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil *Chi-Square* menunjukkan bahwa tidak didapatkan hubungan antara penggunaan media sosial dengan perubahan *self esteem* dengan *p-value* 0,123 dan akan tetapi ada hubungan yang bermakna antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 2 Kotamobagu dengan hasil *p-value* 0,000.

Penelitian ini sesuai dengan hasil yang didapatkan oleh (Rizki, 2006) tidak ada hubungan antara yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial instagram dengan harga diri dan Handita Diani Ratri pada tahun 2018 menunjukkan hubungan negatif antara penggunaan media sosial dengan tingkat harga diri pada remaja di SMA Negeri 2 Jember.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Syamsudin, 2017) yang

menunjukkan adanya Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian Insomnia pada remaja di SMAN 9 Manado. Penggunaan media sosial yang tinggi membuat remaja begadang sehingga menyebabkan remaja mengalami kurang tidur walaupun hanya sekedar mengakses, bermain game, *online*, *chatting* atau sekedar berintrasi dengan penggunaan lainnya sebelum tidur dapat mengganggu pola tidur dan memicu insomnia, sakit kepala dan kesulitan berkonsentrasi (Ferita, 2010). Penelitian ini juga sesuai dengan (Nafiah, 2018) terdapatnya hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta. Sebaiknya siswa mengurangi penggunaan media sosial sehingga kualitas tidurnya membaik.

Meskipun berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial cukup tinggi yakni hasil 37 responden (72,5%). Sehubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kramer dan Winter (2008) yang menyatakan harga diri tidak ada kaitannya dengan gaya profil seseorang yang ditunjukkan lewat media sosial dan tidak berkaitan dengan seberapa sering individu mengakses media sosial karena tersebut dilakukan semata-mata untuk kepentingan sosial atau mencari informasi atau hubungan timbal balik antara individu.

Penggunaan media sosial itu sendiri tidak hanya untuk mendapatkan banyak like ataupun menunjukkan foto maupun video. Karena media sosial juga dapat digunakan untuk bertukar informasi atau kepentingan sosial. Pendapat ini sesuai dengan pendapat Kaplan dan Heinlin (dalam, Moriansyah, 2015) mengatakan bahwa media sosial

merupakan salah satu jenis media sosial dengan berbasis internet yang dapat digunakan untuk saling bertukar informasi. Penjelasan karakteristik media sosial yaitu salah satunya media sosial terbuka yaitu adanya umpan balik dengan melalui saran, komentar, dan juga dapat membagikan informasi.

Tidak terbuktinya hipotesis yang di paparkan peneliti diduga karena terdapat faktor – faktor lainnya dalam harga diri dikemukakan oleh Herter dalam (Damayanti, 2011). yakin dukungan emosional, presentasi menghadapi masalah dengan tidak menghindari masalah. Kemudian salah satu faktor selanjutnya yaitu faktor *mod* (suasana hati). Perilaku ketidakseriusan ini di dasari oleh faktor *mod* untuk mengisi skala hal ini dikemukakan oleh (Goffman 1956) mengatakan bahwa faktor *mod* menjadi salah satu faktor yang menyebabkan apa yang dilakukan individu menjadi baik.

(Potter and Perry, 2015) menjelaskan ada beberapa faktor yang mempengaruhi tidur yaitu salah satunya Gaya hidup. Gaya hidup Remaja saat sekarang ini tidak dapat dipisahkan dengan penggunaan media sosial setiap saat. Kuesioner menunjukan hampir seluruh responden menggunakan media sosial setiap saat. sehingga proses tidur dapat terganggu akibat Remaja yang fokus memainkan media sosial hingga larut malam. Dan masih mengiraukan peringatan dari media sosial ketika remaja untuk tidur.

Penggunaan media sosial yang tinggi pada remaja secara langsung dapat mengakibatkan kualitas tidur remaja menjadi buruk (Xanidis and Brignell, 2016) kualitas tidur merupakan kemampuan individu untuk tetap tidur, mendapatkan kesegaran saat bangun dari tidur



dan mendapatkan jumlah NREM dan REM yang tepat. Tanda- tanda seseorang dengan kualitas tidur yang baik yaitu tenang saat tidur dan segar saat bangun dan semangat untuk melakukan aktivitas. Kualitas tidur yang baik dapat mempengaruhi kesehatan dan kualitas secara keseluruhan (Syamsoedin, Bidjuni and Wowiling, 2015). Sangat banyak fitur baru dan canggih dalam media sosial yang menarik perhatian seluruh kalangan tanpa terkecuali pada remaja Mulai dari Tiktok, Line, Path, Instagram, Facebook, Whatsapp, Twitter dan Youtube. Facebook, Whatsapp Dan Instagram merupakan media sosial yang sering di gunakan semua Responden. Akses yang luas tanpa batas dan didukung oleh kepemilikan data atau Kuota sendiri menjadikan pengguna menikmati dan tanpa menghiraukan Aktivitas lainnya sehingga menjadikan mereka memiliki kualitas yang buruk.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tidak ditemukan hubungan penggunaan media sosial dengan perubahan *self esteem* dengan *p-value*  $0,123 > 0,05$ , sedangkan penggunaan media berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 2 Kotabagu dengan hasil *p-value*  $0,000 < 0,05$ .

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, H. 2020. 'Penyuluhan Dampak Perilaku Kecanduan Game Online Terhadap Kesehatan Remaja di SMA Negeri 1 Kotamobagu', *Community Engagement & Emergence Journal*, 1(2), pp. 42–47.
- Dewi, C. G. and Ibrahim, Y. 2019. 'Hubungan *self-esteem* ( harga diri ) dengan perilaku narsisme pengguna media sosial instagram pada siswa SMA', *Jurnal Neo Konseling*. doi: 10.24036/0099kons2019.
- Doli Tine Donsu, J. 2017 'Metode Penelitian Keperawatan', in *Metode Penelitian Keperawatan*.
- Gallagher, S. M. 2017. 'The Influence of Social Media on Teens' Self-Esteem', *ProQuest Dissertations and Theses*. doi: 10.1136/jcp.45.6.468.
- Hootsuite, W. 2019 *Berapa Pengguna Media Sosial Indonesia?*, *Katadata.Co.Id*.
- Jan, M., Soomro, S. A. and Ahmad, N. 2017. 'Impact of Social Media on Self-Esteem', *European Scientific Journal*, ESJ. doi: 10.19044/esj.2017.v13n23p329.
- Khaeruni, N. 2016 'Dampak positif dan negatif sosial media terhadap pendidikan akhlak anak', *Jurnal Edukasi*.
- Lenhart, A. et al. 2010. 'Teens and Mobile Phones', *Pew Internet and American Life Project*.
- Moriansyah, L. 2015. 'Pemasaran Melalui Media Sosial: Antecedents Dan Consequences', *Jurnal Penelitian Komunikasi dan Opini Publik*.
- Nafiah, N. and Kustiningsih 2018. 'Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja kelas viii di smp muhammadiyah 1 yogyakarta', *Universitas Aisyiah Yogyakarta*.
- Potter, P. A. and Perry, A. G. 2015. *Fundamental Keperawatan Buku 1 Ed. 7*, Jakarta: Salemba Medika. doi: IOS3107-49534.
- Rizki, A. I. 2006. 'Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Dengan Harga Diri', *Publikasi Ilmiah*.
- Syamsoedin, W., Bidjuni, H. and Wowiling, F. 2015. 'Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di

- Sma Negeri 9 Manado', Jurnal Keperawatan UNSRAT.*
- Wearesocial. 2019. *Digital Around The World in 2019*, 31 Januari 2019.
- Woods, H. C. and Scott, H. 2016. '#Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem', *Journal of Adolescence*. doi: 10.1016/j.adolescence.2016.05.008.
- Xanidis, N. and Brignell, C. M. 2016. 'The association between the use of social network sites, sleep quality and cognitive function during the day', *Computers in Human Behavior*. doi: 10.1016/j.chb.2015.09.004.