

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA
SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
REMAJA DI SMA N 1 MENGWI**



SKRIPSI

Oleh :
Cintya Yunita Dewi

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2022**

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA
DI SMA N 1 MENGWI**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh:

**Cintya Yunita Dewi
NIM.C2121129**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA
DISMA N 1 MENGWI**

Diajukan Oleh:

**CINTYA YUNITA DEWI
NIM.C2121129**

Mangupura, 02 Februari 2023

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I


Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes.

NIDN : 0801038802

Pembimbing II


Ns. Claudia Wuri Prihartini, S.Kep., M.Kep.

NIDN : 0812018901

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep.

NIDN : 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA IIMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
Tanggal : 13 Februari 2023

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



Ns. Ayu Ratih Cempakasari, S.Kep., M.Kes

NIDN : 0830119003

Sekretaris Penguji



Ns. Ni Made Dw. Ayu Martini, S.Kep., M.Kes.

NIDN : 0801038802

Anggota Penguji



Ns. Claudia Wuri Prihasanti, S.Kep., M.Kep.

NIDN : 0812018901

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



Ns. I Putu Arha Wijaya, S.Kep., M.Kep.

NIDN : 0821058603

**SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU
KEPERAWATAN**

Skripsi, Februari 2023

Cintya Yunita Dewi

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur
Pada Remaja Di SMA N 1 Mengwi

xiii + 110 + 5 tabel + 2 skema + 13 lampiran

ABSTRAK

Kemajuan teknologi dan informasi di seluruh dunia semakin pesat. Indonesia merupakan salah satu negara yang terliba. Hal yang terkait erat dengan hadirnya internet adalah penggunaan media sosial khususnya pada remaja. Penggunaan media sosial yang berlebihan pada remaja akan berdampak negatif pada kualitas tidur remaja. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja.

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan *correlative study* menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 310 orang remaja. Pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling* dengan pemilihan sampel terbagi menjadi dua kriteria yakni kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data intensitas penggunaan media sosial menggunakan kuesioner dan kualitas tidur dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Data dianalisis dengan menggunakan uji *Pearson Product Moment* untuk mengetahui apakah ada hubungan antar variabel intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja.

Hasil analisis uji korelasi *Person Product Moment* menunjukkan *p-value* sebesar 0.000 (< 0.05) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja dengan tingkat keeratan sebesar 0.512 yang menyatakan korelasi antar variabel sedang. Diharapkan, remaja dapat mengontrol penggunaan media sosial sehingga dapat meminimalisir penggunaan yang berlebihan yang dapat mengurangi jumlah jam tidur yang akan berdampak negatif pada kualitas tidur.

Kata Kunci : intensitas, pengguna, media sosial, kualitas tidur

Daftar Pustaka : 73 (2012 – 2022)

**HEALTH INSTITUTION OF BINA USADA BALI
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

Undergraduate Thesis, February 2023

Cintya Yunita Dewi

The Correlation between the Intensity of Using Social Media and Adolescents' Sleeping Quality at SMA N 1 Mengwi

xiii + 110 + 5 table + 2 schemes + 13 attachments

ABSTRACT

Technological and information advancements around the world are accelerating. One of the countries involved is Indonesia. The use of social media, particularly among adolescents, is closely related to the presence of the internet. Adolescents' excessive use of social media will have a negative impact on their sleeping quality. The aim of this study was to determine the correlation between the intensity of using social media and adolescents' sleeping quality.

This study was a quantitative study with a correlative study design and a cross sectional approach, involving 310 adolescents. Purposive sampling was used, with sample selection divided into two criteria, inclusion and exclusion criteria. A questionnaire was used to collect data on the intensity of social media use, and the PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) questionnaire was used to collect data on sleeping quality. The Pearson Product Moment test was used to determine whether there was a correlation between the intensity of using social media and adolescents' sleeping quality.

The Person Product Moment correlation test analysis revealed a p-value of 0.000 (<0.05), implying that there was a correlation between the intensity of using social media and adolescents' sleeping quality, with a closeness level of 0.512 indicating a moderate correlation between variables. It is expected that adolescents will be able to control excessive use of social media which can reduce the number of sleeping hours, negatively impacting sleeping quality.

Keywords: intensity, users, social media, sleeping quality

Bibliography : 73 (2012 – 2022)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa karena berkat Asung Kerta Wara Nugraha peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA N 1 Mengwi” dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali. Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak untuk itu melalui kesempatan ini dengan segala hormat dan kerendahan hati peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar - besarnya kepada:

1. Dr. Ir. Putu Santika, MM. selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Kepala Sekolah SMA N 1 Mengwi atas ijin yang telah diberikan untuk menjadikan SMA N 1 Mengwi menjadi lokasi penelitian.
3. Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak memberikan saran dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini
4. Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep.,M.Kes. selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini

5. Ns. Claudia Wuri Prihandini, S.Kep.,M.Kep. selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini
6. Kedua orang tua peneliti yang selalu memberikan doa, semangat serta dukungan penuh kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini
7. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi penelitian ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih kurang sempurna, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan segala saran serta kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Mangupura, 13 Februari 2023



Cintya Yunita Dewi

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT	v
KATAPENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR SKEMA.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Konsep Dasar Remaja	8
1. Definisi Remaja	8
2. Tahap – Tahap Perkembangan Remaja	8
3. Tugas – Tugas Perkembangan Remaja	10
4. Karakteristik Remaja	11
B. Konsep Dasar Intensitas Penggunaan Media Sosial	12
1. Definisi Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	12
2. Ciri – Ciri Media Sosial.....	13
3. Media Sosial Yang Paling Banyak Digunakan Oleh Remaja	13
4. Dampak Penggunaan Media Sosial Pada Remaja	15
5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	17
6. Indikator Penilaian Intensitas Penggunaan Media Sosial	18
C. Konsep Dasar Kualitas Tidur Pada Remaja	19
1. Definisi Kualitas Tidur Pada Remaja	19
2. Manfaat Tidur Pada Remaja	20

3. Jenis - Jenis Tidur	21
4. Indikator Penilaian Kualitas Tidur.....	22
5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja	24
D. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja	26
E. Kajian Empiris Penelitian.....	28
F. Kerangka Teori.....	29
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL.....	30
A. Kerangka Konsep	30
B. Hipotesis Penelitian	31
C. Definisi Operasional.....	32
BAB IV METODE PENELITIAN.....	33
A. Rancangan Penelitian	33
B. Populasi dan Sampel	33
1. Populasi.....	33
2. Sampel	33
C. Etika Penelitian	36
D. Alat Pengumpulan Data	38
1. Instrument Penelitian	38
2. Validitas Dan Reliabilitas	40
E. Prosedur Pengumpulan Data	42
1. Prosedur Administrasi	42
2. Prosedur Teknis	43
F. Pengolahan Data.....	44
1. Pengumpulan Data.....	44
G. Analisis Data	48
1. Analisis Univariat	48
2. Analisis Bivariat	49
BAB V HASIL PENELITIAN	51
A. Tempat dan Waktu Penelitian	51
B. Analisis Univariat	51
1. Karakteristik Responden.....	52
2. Hasil Analisis Univariat Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA N 1 Mengwi.....	54
C. Uji Normalitas	55

D. Uji Linearitas.....	56
E. Analisis Bivariat.....	57
BAB VI PEMBAHASAN.....	58
A. Interpretasi Penelitian.....	58
1. Karakteristik Responden.....	58
2. Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Remaja Di SMA N 1 Mengwi.....	62
3. Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA N 1 Mengwi.....	63
4. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA N 1 Mengwi.....	65
B. Keterbatasan Penelitian.....	67
C. Implikasi Terhadap Pelayanan Keperawatan, Pendidikan, dan Penelitian.....	68
BAB VII PENUTUP.....	69
A. Simpulan.....	69
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional.....	32
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden	52
Tabel 2. Hasil Analisis Univariat	54
Tabel 3. Uji Normalitas	55
Tabel 4. Uji Linearitas.....	56
Tabel 5. Analisis Bivariat	57

DAFTAR SKEMA

Skema 1. Kerangka Teori	29
Skema 2. Kerangka Konsep	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan Penelitian	79
Lampiran 2. Surat Izin Studi Pendahuluan.....	80
Lampiran 3. Surat Izin Komisi Etik Penelitian	81
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian STIKES Bina Usaha Bali.....	82
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Badung.....	83
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian di SMA N 1 Mengwi.....	84
Lampiran 7. Surat Pernyataan Keaslian Penelitian	84
Lampiran 8. Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	85
Lampiran 9. Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	86
Lampiran 10. Instrumen Penelitian	88
Lampiran 11. Lampiran SPSS	95
Lampiran 12. Lembar Bimbingan Skripsi.....	103
Lampiran 13. Dokumentasi	111

DAFTAR SINGKATAN

SMA	: Sekolah Menengah Atas
BPS	: Badan Pusat Statistik
REM	: Rapid Eye Movement
NREM	: Non Rapid Eye Movement
PSQI	: Pittsburgh Sleep Quality Index
KEPPKN	: Komisi Etik Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Nasional
SPSS	: Statistical Product and Service Solution
K-S	: Kolmogorov-Smirnov

DAFTAR PUSTAKA

- Ainida, H. F., Dhian Ririn Lestari, & Rizany, I. (2015). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar. *Ejuenal Keperawatan*, 3(1), 47–53.
- Ali, M., & Asrori, M. (2016). *Psikologi Remaja : Perkembangan Peserta Didik* (7th Ed.). Bumi Aksara.
- Amir, H., Astuti, W., Ningsih, S. R., & Hairil Akbar. (2021). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Perubahan Self-Esteem Dan Kualitas Tidur Remaja Di Sman 2 Kotamobagu. *Healthy Papua: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 4(1), 193–200.
- Apriany, D., Iryan, D., & Mulyati, R. (2021). Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Sma. *Risenologi*, 1a(September), 59–69. <https://www.ejurnal.kpmunj.org/index.php/risenologi/article/view/214>
- Ariani, M., Elita, V., & Zulfitri, R. (2015). Hubungan Intensitas Penggunaan Jejaring Sosial Terhadap Kualitas Tidur Remaja Di Sman 3 Siak. *Journal Of Nurshing Care*, 1–11.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2020). Laporan Survei Internet Apjii 2019 – 2020. In *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia* (Vol. 2020, Pp. 1–146).
- Badan Pusat Statistik Provinsi Bali. (2020). *Persentase Penduduk Yang Mengakses Teknologi Informasi Menurut Kabupaten / Kota*. Badan Pusat Statistik Provinsi Bali.
- Budyawati, N. P. L. W., Utami, D. K. I., & Widyadharma, I. P. E. (2019). Proposi Dan Karakteristik Kualitas Tidur Buruk Pada Guru-Guru Sekolah Menengah Atas Negeri Di Denpasar. *E-Jurnal Medika*, 8(3), 1–7. <https://ocs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/49852>
- Busyee, Reynolds, Monk, & Et Al. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument For Psychiatric Practice And Research. *Pubmed*.
- Dijk, V. (2013). Digital Democraacy: Vision And Reality. *Departemen Of Media, Communication And Organization*, 1–17.

- Djamalilleil, Rosmaini, & Dewi. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018. *Health & Medical Journal*, 43–50. <https://jurnal.unbrah.ac.id/index.php/heme/article/download/339/pdf>
- Fatriansari, A., Rahmalia, A. (2021). Penggunaan Media Sosial Dalam Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Stik Siti Khadijah Palembang. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 8, 12–18.
- Fidyastuti, M. N. (2012). *Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial Facebook Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Di Bidang Pendidik Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2013 Naskah*.
- Gani, A. G. (2020). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perkembangan Anak Remaja. *Jurnal Mitra Manajemen*, 7(2), 32–42. <http://journal.universitassuryadarma.ac.id/index.php/jmm/article/viewfile/533/499>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program Ibm Spss 25* (09 Ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Global Web Index. (2015). *Global Web Index Umumkan Tren Aplikasi Mobile Messaging Saat Ini*.
- Gunawan, H., Anggraeni, I., & Nurrachmawati, A. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 282. <https://doi.org/10.22487/preventif.v12i2.283>
- Haryati, & Yunaningsi, S. P. (2020). *Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran*. 02(01), 377–381.
- Helpiastuti, S. B. (2014). Media Sosial Dan Perempuan. In *E-Jurnal Unej* (Vol. 1, Pp. 1–11). <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- Hepilita, Y., & Gantas, A. A. (2018). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Anak Usia 12 Sampai 14 Tahun Di Smp Negeri 1 Langke Rembong. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 3(2), 78–87.
- Kemenkes, R. (2018). Menkes: Remaja Indonesia Harus Sehat. *Germas*, 021, 1.

<https://www.kemkes.go.id/article/view/18051600001/menkes-remaja-indonesia-harus-sehat.html>

Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1599>

Kiayi, S. (2015). Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaringan Sosial Dengan Insomnia Pada Remaja Di Sma N 1 Telaga Kabupaten Gorontalo. *Ilmu Keperawatan*, 4(1), 88–100.

Kotler, Philip, & Keller, K. L. (2016). *Marketing Management* (15th Ed.). Harlow, Essex Pearson Education Limited.

Miranda, Langi, F., & Sekeon, S. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Kesmas*, 7(5), 5–10.

Muntokiyah, E. (2015). *Hubungan Tingkat Aktivitas Pengguna Situs Jejaring Sosial Dan Bermain Game Online Dengan Inferioritas* (Pp. 224–233).

Nafiah, N. (2018). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas Viii Di Smp Muhammadiyah 1 Yogyakarta. *Universitas Aisyiah Yogyakarta*, 1–13. [http://digilib.unisayogya.ac.id/4392/1/Naspub Fix.Pdf-Min.Pdf](http://digilib.unisayogya.ac.id/4392/1/Naspub%20Fix.Pdf-Min.Pdf)

Ningtyas, S. D. Y. (2012). Journal Of Social And Industrial Psychology Control Addiction. *Journal Of Social And Industrial Psychology*, 1(1), 28–33.

Notoatmodjo, S. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.

Novianto, I. (2013). *Perilaku Penggunaan Internet Di Kalangan Mahasiswa*. 1–40.
Nursalam. (2015). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan* (A. Suslia & P. P. Lestari (Eds.); 4th Ed.). Salemba Medika.

O Bruni, S Ottaviano, V Guidetti, M Romoli, M Innocenzi, Cortesi, F., Giannotti, F., & Affiliations. (2018). The Sleep Disturbance Scale For Children (Sdsc). Construction And Validation Of An Instrument To Evaluate Sleep Disturbances In Childhood And Adolescence. *Int J Hematol Blo Dis*, 1(1), 1–4. <https://doi.org/10.1111/J.1365>

- Palewa, D. A. (2014). *Motif Penggunaan Dan Interaksi Sosial Di Twitter*.
Institusional Repository Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Punkasaningtiyas, R. (2017). *Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur, Kestabilan Emosi Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja Di Sman 20 Surabaya*. 1–14.
- Putra, A. K. (2019). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Kardiorespirasi Siswa Kelas Viii Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Mlati Kabupaten Sleman.
- Riyadi, S., & Udin, N. F. (2020). Penggunaan Media Sosial Berlebih Dapat Menyebabkan Insomnia Pada Remaja Di Sentolo Kulon Progo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 16(2), 61. <https://doi.org/10.26753/jikk.v16i2.458>
- Riyadi, S., & Widuri, H. (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia Aktivitas Istirahat Diagnosis Nanda*. Gosen Pulishing.
- Sabekti, R. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial (Jejaring Sosial) Dengan Kecenderungan Narsisme Dan Aktualisasi Diri Remaja Akhir. In *Skripsi*.
- Sandya, S. N., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 202. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i1.5680>
- Sari, A. C., Hartina, R., Awalia, R., Irianti, H., & Ainun, N. (2018). Komunikasi Dan Media Sosial. *Jurnal The Messenger*, 3(2), 69. <https://journals.usm.ac.id/index.php/the-messenger/article/view/270>
- Selvia, R. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Pelajar Kelas X Di Sma Negeri 1 Bangkinang Kota Pada Masa Pandemi. *Skripsi*.
- Setiawan, C. K., & Yoseph, S. Y. (2020). Pengaruh Green Marketing Dan Brand Image Terhadap Keputusan Pembelian Produk The Body Shop Indonesia (Studi Kasus Pada Followers Account Twitter @Thebodyshopindo). *Jurnal Ilmiah M-Progress*, 10(1), 1–9. <https://doi.org/10.35968/m-pu.v10i1.371>
- Simanjuntak, V. P. C. (2018). Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Komunikasi Pada Mahasiswa Kepribadian Introvert. *Skripsi*, 15–21.

- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (19th Ed.). Alfabeta.
- Suib, & Pratiwi, A. P. (2020). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas X Di Smk Muhammadiyah 1 Yogyakarta. *Jurnal Medika Hutama*, 01(04), 174–189.
- Swarjana, I. K. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (M. Bendatu (Ed.); 1st Ed.). Andi.
- Syamsuedin, 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 (E-Kp)*, 3, 1–10.
- Titisari, I., & Utami, E. S. (2017). Hubungan Pengetahuan Remaja Usia 17-20 Tahun Tentang Kesehatan Reproduksi Terhadap Sikap Berpacaran Sehat Di Kelas Iii Smk 2 Pawyatan Dhaha Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 47. <https://doi.org/10.32831/jik.v2i1.29>
- We Are Social. (2021). Digital 2021: The Latest Insights Into The ‘State Of Digital’ - We Are Social Uk. <https://wearesocial.com/uk/blog/2021/01/digital-2021-the-latest-insights-into-the-state-of-digital/>
- Widiyanto, A. H. S. (2016). Perbedaan Pola Tidur Antara Kelompok Terlatih Dan Tidak Terlatih. *Medikora*, 15(1), 85–95. <https://doi.org/10.21831/medikora.v15i1.10073>
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2021). Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32092>
- Young, K. S. (2013). Understanding Online Gaming Addiction.Pdf. In *The American Journal Of Family Therapy* (Vol. 37, Pp. 355–372).
- Yusup, F., Studi, P., Biologi, T., Islam, U., & Antasari, N. (2018). Uji Validitas Dan Reliabilitas. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17–23.