



Hubungan Penggunaan Media Sosial (Tiktok) Dengan Kejadian Gangguan Pola Tidur Pada Remaja SMAN 2 Palu

Dinda Fradina Putri^{1*}, Sisilia Ramang², Widyawati L. Situmorang³

¹ Program Studi Ners, Universitas Widya Nusantara

^{1*} sindyysukimabn@email.com,

Abstrak

Remaja sangat rentan mengalami gangguan pola tidur yang buruk salah satu penyebabnya yaitu penggunaan media sosial dapat mengakibatkan gangguan pola tidur, penglihatan serta gangguan psikologis seperti stress dan depresi, tujuan dari penelitian ini adalah mengidentifikasi adanya Hubungan Penggunaan Media Sosial (TikTok) Dengan Kejadian Gangguan Pola Tidur Pada Remaja SMAN 2 Palu. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan pendekatan survei analitik menggunakan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini 644 orang jumlah sampel 86, dengan teknik pengambilan sampel *Proportionate Stratified Random Sampling*. Hasil penelitian dari 86 responden (siswa) Uji yang dipakai adalah uji *chi square*, dengan hasil penelitian mayoritas responden yaitu 72,1%, menunjukkan penggunaan TikTok yang aktif sebanyak 62 responden, dimana terdiri dari 37 orang (43,0%) yang berpendapat bahwa tidak terdapat gangguan pola tidur atau memiliki pola tidur yang baik, dan berdasarkan hasil uji *chi square*, didapatkan *p* value: 0,000 (*p* value $\leq 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada Hubungan Penggunaan Media Sosial (TikTok) Dengan Kejadian Gangguan Pola Tidur Pada Remaja SMAN 2 Palu. Kesimpulan sebagian besar Penggunaan Media Sosial (TikTok) secara aktif Pada Remaja SMAN 2 Palu dan sebagian besar Kejadian Gangguan Pola Tidur Pada Remaja SMAN 2 Palu masuk pada ketori buruk. Saran dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan peneliti selanjutnya sebagai masalah baru yang dapat diteliti yang diharapkan dapat meningkatkan status kesehatan terutama kualitas tidur remaja karena kualitas tidur yang baik dapat meningkatkan kestabilan emosional.

Kata kunci: media sosial, TikTok, pola tidur

PENDAHULUAN

Tidur dan istirahat merupakan kebutuhan seluruh manusia, dan jika tidak terpenuhi dengan baik maka pasti akan berakibat fatal pada kondisi biologis tubuh manusia serta psikologis. Gangguan pola tidur yang biasa di sebut dengan Insomnia adalah gangguan yang sering di jumpai kalangan remaja serta dewasa serta memiliki beberapa gangguan lainnya akibat gangguan pola tidur yaitu gangguan psikologis seperti cemas, depresi dan emosi. Ada beberapa masalah gangguan tidur yang dimiliki oleh remaja dan pola yang berbeda dari usia lainnya. Remaja memiliki sejumlah perubahan sehingga bisa mengurangi waktu tidur dan juga karena tuntutan dari sekolah tidur diwaktu yang malam dan bangun pagi sehingga membuat remaja lebih mengantuk pada siang hari (purnawinadi & salii, 2020)

Remaja merupakan kelompok demografi yang umumnya mengalami kualitas tidur dibawah standar (Hootsuite, 2020). World Health Organization (WHO) mendefinisikan remaja sebagai individu berusia 10-19 tahun (WHO, 2020a), kelompok usia ini sangat rentan terhadap masalah terkait tidur. Mendukung klaim ini, *National Sleep Foundation* (NSF) melakukan survei pada tahun 2019 yang mengungkapkan bahwa sebagian besar individu berusia dibawah 18 tahun melaporkan merasa kelelahan sepanjang hari dengan data sekitar 128 juta (60%) remaja merasa kelelahan dan mengalami kantuk saat berada disekolah sekitar 143 juta (15%) (*NationalSleepFoundation*, 2019).

Prevelensi gangguan pola tidur di seluruh dunia mencapai 86%, untuk negara Indonesia mencapai 10% dari total 238 juta penduduk Indonesia, ada sekitar 23 juta jiwa penduduk di Indonesia mengalami gangguan tidur dan prevelensi di sulawesi tengah menduduki 76% mengalami gangguan pola tidur seperti insomnia dengan berbagai gejala seperti susah memulai tidur dan sering terbangun (medicastore, 2023).

Menurut laporan situs *Web We Are Social X Hootsuite* pada tahun 2020, jumlah orang yang menggunakan internet mencapai angka 4,5 miliar secara global (Hootsuite, 2020). Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah pengguna internet di Indonesia mengalami peningkatan signifikan pada tahun 2020 hingga mencapai total 171,17 juta pengguna dari remaja, khususnya remaja yang berusia antara 15 dan 19 tahun (APJII, 2020).

Berdasarkan data APJII, setiap hari, rata-rata masyarakat Indonesia menghabiskan sekitar enam jam untuk menjelajahi platform media sosial, dengan hampir 77% orang mengakses internet tiga kali per jam. Durasi yang dihabiskan untuk berinteraksi dengan media sosial ini dapat disegmentasikan ke dalam berbagai interval, mulai dari periode yang sangat panjang yaitu lebih dari tujuh jam, hingga durasi yang lebih pendek yaitu kurang dari satu jam. (APJII, 2020).

Penggunaan platform media sosial salah satunya adalah TikTok. TikTok merupakan aplikasi populer yang menawarkan beragam fitur dan efek kreatif bagi pengguna untuk membuat dan berbagi video pendek dengan mudah kepada teman-teman remaja dan komunitas TikTok yang lebih luas (Valiani, 2021) dimana platform ini menempati urutan kedua dalam hal persentase pengguna yang mengakses aplikasi selama 5 jam atau lebih setiap hari. Selama tiga tahun terakhir, terdapat tren peningkatan yang konsisten dalam jumlah pengguna TikTok. Pada tahun 2020, persentase pengguna TikTok tercatat sebesar 17%, yang kemudian meningkat menjadi 30% pada tahun 2021, dan selanjutnya meningkat menjadi 40% pada tahun 2022. Hal ini menunjukkan pertumbuhan popularitas dan penggunaan platform TikTok yang signifikan (KOMINFO, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 30 Januari 2024, dari 10 siswa/siswi yang diwawancara, 7 melaporkan kualitas tidur yang bermasalah (kurang dari 8 jam) akibat dari bermain media sosial, sedangkan 3 siswa memiliki kualitas tidur yang baik (8-9 jam). Dari 7 siswa yang kualitas tidurnya buruk, 6 siswa menyebutkan merasa mengantuk saat pembelajaran berlangsung dikelas. Dari keseluruhan menggunakan media sosial TikTok. Rata-rata siswa menghabiskan lebih dari 3 jam per hari di media sosial TikTok, bahkan ada 3 siswa yang mengatakan menghabiskan 15 jam setiap hari untuk bermain TikTok. Dari keseluruhan menggunakan WhatsApp, Instagram dan Google Classroom, 2 orang menggunakan YouTube, Twitter, Line, dan Facebook.

Melihat dari fenomena tentang penggunaan media sosial (TikTok) oleh siswa, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Hubungan Penggunaan Media Sosial (TikTok) Dengan Kejadian Gangguan Pola Tidur Pada Remaja SMAN 2 Palu”

METODE

Jenis penelitian ini kuantitatif dengan pendekatan survei analitik menggunakan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini 644 orang siswa SMA 2 Palu dan jumlah sampel 86, dengan teknik pengambilan sampel *Proportionate Stratified Random Sampling*. Peneliti telah melaksanakan penelitian pada 8-10 Juli 2024 di SMAN 2 Palu

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Karakteristik Responden

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Umur, Jenis Kelamin, di SMAN 2 Palu ($f=86$)^a

Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
14 Tahun	3	3.5
15 Tahun	34	39.5
16 Tahun	42	48.8
17 Tahun	7	8.1
Jumlah	86	100
Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-Laki	33	38.4
Perempuan	53	61.6
Jumlah	86	100

^aTotal sampel keseluruhan. Sumber: Data primer 2024

Berdasarkan tabel 1 Menunjukkan bahwa sebagian responden berada dalam rentang usia 16 tahun dengan 42 responden (48,8%), dan 3 responden (3,5%) yang berada pada kelompok usia 14 tahun. Sebagian responden Jenis Kelamin, yang terbanyak adalah perempuan dengan 53 responden (61,6%) dan laki-laki sebanyak 33 responden (38,4%).

2. Analisis Univariat

a. Penggunaan Media Sosial (TikTok) Di SMAN 2 Palu

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Penggunaan Media Sosial (TikTok) Di SMAN 2 Palu ($f=86$)^a

Penggunaan Media Sosial (TikTok)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Aktif	62	72.1
Kurang	24	27.9

Jumlah	86	100
--------	----	-----

^aTotal sampel keseluruhan. Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan data tabel 2 Menunjukkan bahwa penggunaan media sosial TikTok, menunjukkan penggunaan TikTok yang aktif, sebanyak 62 responden 72,1%. Dan Sebagian menunjukkan kurangnya penggunaan media aplikasi TikTok 24 responden 27,9% .

b. Kejadian Gangguan Pola Tidur Pada Remaja SMAN 2 Palu

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Kejadian Gangguan Pola Tidur Pada Remaja SMAN 2 Palu ($f=86$)^a

Kepatuhan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Patuh	41	71,9
Tidak patuh	16	28,1
Total	57	100

^aTotal sampel keseluruhan. Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan data tabel 3, terlihat bahwa dari total 86 responden, mayoritas yang terdiri dari 37 orang (43,0%) berpendapat bahwa tidak terdapat gangguan pola tidur atau memiliki pola tidur yang baik. Sebaliknya, sebanyak 49 responden (57,0%) menyatakan sering mengalami gangguan pola tidur pada malam hari dan memiliki disfungsi tidur

3. Analisis Bivariat

Tabel 4

Hubungan Penggunaan Media Sosial (TikTok) Dengan Kejadian Gangguan Pola Tidur Pada Remaja SMAN 2 Palu ($f=86$)^a

Penggunaan Media Sosial (TikTok)	Kejadian Gangguan Pola Tidur				Total		P.value
	Baik		Buruk				
	N	%	N	%	N	%	
Aktif	14	16,3	48	55,8	62	72,1	0,000
Kurang	23	26,7	1	1,2	24	27,9	
Jumlah	37	43,0	49	57,0	86	100	

^aTotal sampel keseluruhan. Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan data tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari 86 total responden, terdapat 62 (72,1%) responden yang menggunakan aplikasi TikTok secara aktif dengan kejadian gangguan pola tidur yang baik sebanyak 14 (16,3%) responden dan yang buruk sebanyak 48 (55,8 %), serta terdapat 24 (27,9%) responden yang menggunakan aplikasi TikTok kurang aktif dengan kejadian gangguan pola tidur yang baik sebanyak 23 (26,7%) responden dan yang kurang mampu sebanyak 1 (1,2 %)

Berdasarkan hasil uji *chi square*, didapatkan *p value*: 0,000 (*p value* \leq 0,05), maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada Hubungan Penggunaan Media Sosial (TikTok) Dengan Kejadian Gangguan Pola Tidur Pada Remaja SMAN 2 Palu

B. Pembahasan

1. Penggunaan Media Sosial (TikTok) Pada Remaja SMAN 2 Palu

Berdasarkan data tabel 4.2 mayoritas responden yaitu 72,1%, menunjukkan penggunaan TikTok yang aktif sebanyak 62 responden dan 24 orang (27,9%) responden pada kategori kurang aktif dalam penggunaan media aplikasi TikTok .

Menurut asumsi peneliti Hal ini di pengaruhi oleh jenis kelamin responden, dimana jenis kelamin paling banyak pada kategori perempuan 53 responden (61,6%), karena perempuan lebih cenderung sering menggunakan media sosial TikTok dibandingkan laki-laki. Remaja perempuan lebih gemar interaksi melalui media sosial dikarenakan perempuan lebih memiliki keinginan untuk berbagi cerita dengan orang lain, dan keakraban yang dalam.

Sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Woran, Kundre dan Pondaag, 2020), ditemukan 67 siswa (83,75%) kelas XI Matematika Ilmu Pengetahuan Alam (MIA) SMA N 1 Lamongan termasuk dalam kategori penggunaan media sosial tinggi. Di antara pelajar tersebut, mayoritas pengguna media sosial adalah perempuan, yaitu sebanyak 53 pelajar (66,25%), karena perempuan cenderung lebih aktif terlibat dalam platform media sosial dibandingkan laki-laki. Demikian pula temuan penelitian (R. Selvia, 2021) menunjukkan bahwa 66 siswa (82,5%) kelas X SMA Negeri 1 Bangkinang memiliki tingkat aktif penggunaan media sosial. Di antara pelajar tersebut, mayoritas adalah perempuan, sebanyak 43 orang (53,8%), yang mencerminkan tren remaja perempuan yang lebih cenderung mengekspresikan emosi dan pikirannya melalui media sosial, sehingga menyebabkan prevalensi penggunaan media sosial yang lebih tinggi di kalangan perempuan dalam berkomunikasi

2. Kejadian Gangguan Pola Tidur Pada Remaja SMAN 2 Palu

Berdasarkan data yang disajikan pada tabel 4.3, terlihat bahwa dari total 86 responden, mayoritas yang terdiri dari 37 orang (43,0%) berpendapat bahwa tidak terdapat gangguan pola tidur atau memiliki pola tidur yang baik. Sebaliknya, sebanyak 49 responden (57,0%) menyatakan sering mengalami gangguan pola tidur pada malam hari dan memiliki disfungsi tidur.

Berdasarkan asumsi peneliti hal ini dikarenakan pola tidur yang tidak teratur hal ini dibuktikan dari kuisioner 1 dengan bunyi dalam sebulan terakhir, pukul berapa biasanya tidur pada malam hari? Kebanyakan remaja tidur diatas jam 02:00, bunyi dari kuisioner nomor 3 sebulan terakhir pukul berapa anda bangun pada pagi hari? Remaja bangun di pagi hari jam 05:50, dan kuisioner nomor 4 dengan bunyi dalam sebulan terakhir berapa jam anda tidur pada malam ke pagi hari? Kebanyakan remaja tidur malam hari ke pagi hari hanya 4-5 jam. Hal ini berdampak pada keseimbangan pola tidur sehingga remaja sering mengantuk dan tidak fokus pada pembelajaran dan kegiatan di waktu pagi dan siang hari.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Suib dan Pratiwi, 2020), Sebuah penelitian yang dilakukan pada siswa kelas X di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta menemukan bahwa sebagian besar siswa, yaitu 66,2%, mengalami kualitas tidur yang tidak memadai. Temuan ini sejalan dengan penelitian serupa yang telah dilakukan sebelumnya oleh (Kiayi, 2021) Banyak remaja yang tidak mendapatkan jumlah tidur yang cukup, yang biasanya direkomendasikan 7-8 jam per malam. Kurang tidur dapat mengakibatkan rendahnya prestasi akademik, rasa mengantuk di sekolah, dan kemungkinan lebih tinggi terkena masalah kesehatan mental. Selain itu, menghabiskan waktu berlebihan di media sosial, terutama menggunakan perangkat yang memancarkan cahaya, dapat mengganggu produksi melatonin dalam tubuh dan mengganggu pola tidur, sehingga berpotensi menyebabkan insomnia. Penting untuk mengatasi permasalahan ini guna meningkatkan kualitas tidur dan meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan, seperti yang ditegaskan oleh (Kiayi, 2021)

Kualitas tidur yang buruk menandakan kurang tidur dan mengalami kesulitan tidur. Masalah ini dapat berdampak luas pada berbagai aspek kesejahteraan kita. Pertama, hal ini dapat berdampak negatif pada sekresi hormon pertumbuhan, yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan, terutama pada remaja. Kadar hormon pertumbuhan tertinggi dilepaskan saat tidur, sehingga kualitas tidur yang kurang dapat mengganggu proses ini. Kedua, kurang tidur menghambat kemampuan tubuh untuk memperbaiki sel-selnya, sehingga menyebabkan melemahnya sistem kekebalan tubuh dan meningkatkan kerentanan terhadap penyakit. Ketiga, individu dengan kualitas tidur yang buruk seringkali mengalami gangguan emosional seperti mudah tersinggung, agresif, dan stres (Sariy, 2020).

3. Hubungan Penggunaan Media Sosial (TikTok) Dengan Kejadian Gangguan Pola Tidur Pada Remaja SMAN 2 Palu

Hasil penelitian pada tabel 4.4 menunjukkan bahwa 86 total responden, terdapat 62 (72,1%) responden yang menggunakan aplikasi TikTok secara aktif dengan kejadian gangguan pola tidur yang baik sebanyak 14 (16,3%) responden dan yang buruk sebanyak 48 (55,8 %), serta terdapat 24 (27,9%) responden yang menggunakan aplikasi TikTok kurang aktif dengan kejadian gangguan pola tidur yang baik sebanyak 23 (26,7%) responden dan yang kurang baik sebanyak 1 (1,2 %)

Berdasarkan hasil uji *chi square*, didapatkan *p value*: 0,000 (*p value* \leq 0,05), maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada Hubungan Penggunaan Media Sosial (TikTok) Dengan Kejadian Gangguan Pola Tidur Pada Remaja SMAN 2 Palu

Menurut asumsi peneliti remaja penggunaan media sosial TikTok yang aktif sebanyak 62 (72,1%) 14 diantaranya memiliki kualitas tidur yang baik karena responden memiliki batasan dalam penggunaan media sosial TikTok, dan 49 (57,0%) memiliki kualitas tidur yang buruk dikarenakan sering tidur di atas pukul jam 01:00 sehingga terlalu asik mengskrol media sosial TikTok. Sedangkan kualitas tidur responden sebagian besar memiliki kualitas tidur yang baik yaitu 37 (43,0%) pada kenyataan penggunaan media sosial TikTok sangat berpengaruh pada kualitas tidur.

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Shintia (2022) dengan judul hubungan ketergantungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur, didapatkan hasil nilai $p = 0,002$, peneliti sebelumnya berpendapat salah satu pendekatan sederhana untuk mencapai kualitas tidur yang optimal adalah dengan meminimalkan penggunaan platform media sosial secara berlebihan untuk aktivitas yang kurang produktif dan menyita waktu, seperti mengakses berbagai aplikasi media sosial, bermain game, mendengarkan musik, dan sebagainya. Dengan menerapkan strategi ini, individu dapat meningkatkan pola tidur dan kesejahteraan remaja secara keseluruhan (Shintia, 2022)

Berdasarkan hasil analisis bivariat responden yang memiliki dukungan keluarga baik dengan kepatuhan diet patuh berjumlah 41 orang (71,9%) tidak patuh berjumlah 12 orang (21,1%) sedangkan dukungan keluarga cukup dengan tidak patuh berjumlah 7 orang (7,0%) Hasil uji statistik *Chi square* didapatkan nilai $p=0,005$ ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Garam Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Tambu.

Peneliti berasumsi, kepatuhan penderita tekanan darah tinggi pada diet sebagian besar merupakan patuh dikarenakan dipengaruhi oleh dukungan keluarga misalnya saat dilakukan kegiatan kunjungan bahwa mayoritas penderita hipertensi ditemani oleh keluarganya. Adapun beberapa hal.

Penggunaan yang berlebihan ini dapat mengganggu produksi hormon melatonin sehingga mengakibatkan kualitas tidur yang buruk. Melatonin, hormon yang diproduksi oleh kelenjar pineal dan retina, berperan penting dalam mengatur pola tidur dan memulihkan energi saat istirahat. Sekresi melatonin dipengaruhi oleh faktor lingkungan seperti cahaya dan suara, dengan cahaya terang dan medan elektromagnetik menghambat produksinya. Jumlah cahaya yang diterima mata berdampak langsung pada kadar melatonin tubuh, dengan paparan cahaya berlebihan memperlambat produksi melatonin dan berpotensi menyebabkan kantuk (Nafiah, 2018).

Selain itu Dampak penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan penurunan kesejahteraan fisik dan psikologis, terutama di kalangan remaja yang masih bersekolah. Hal ini dapat bermanifestasi dalam berbagai bentuk, seperti peningkatan rasa kantuk di siang hari akibat kualitas tidur yang kurang, sehingga mengakibatkan penurunan fokus dan kinerja akademik (Wiyana *et al.*, 2023).

KESIMPULAN

Terdapat Hubungan Penggunaan Media Sosial (Tiktok) Dengan Kejadian Gangguan Pola Tidur Pada Remaja SMAN 2 Palu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Bapak Kepala Sekolah dan beserta Guru serta Staff SMAN 2 Palu atas bantuan dan kerjasamanya, dan Seluruh responden yang telah memberikan informasi dan meluangkan waktunya kepada peneliti ini. Kepada Semua pihak yang telah membantu peneliti yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan kalian

DAFTAR PUSTAKA

- Apjii (2020) *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. Profil Pengguna Internet Indonesia*. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia;.
- Hootsuite (2020) *Hootsuite (We Are Social): Indonesian Digital Report 2020 Essential Insights Into Internet, Social Media, Mobile, And E-Commerce Use Around The World [Internet]*..
- Kiayi, S. (2021) *Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial Dengan Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo* . Jurnal Jurusan Ilmu Keperawatan Fikk Ung.
- Kominfo (2022) *Status Literasi Digital Di Indonesia 2022*. In Kominfo (Issue November) ..
- Medicastore (2023) *Cable News Network Indonesia For Sleep 2021-2022*.
- Nafiah, N. (2018) *Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas Viii Di Smp Muhammadiyah 1 Yogyakarta*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta, 1- 13.
- Nsf (2019) *National Sleep Foundation (Data Sleep Quality)*..
- Sariy, A. F. (2020) *Hubungan Frekuensi Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas Xi Teknik Bisnis Sepeda Motor Di Smkn 1 Bendo*. Madiun: Skripsi, Program Studi S1 Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Selvia, R (2021) *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Pelajar Kelas X Di Sma Negeri 1 Bangkang Kota Pada Masa Pandemi Covid-19*. Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Shintia (2022) "Hubungan Ketergantungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Stikim Jakarta," *Open Access Jakarta Journal Of Health Sciences*, 1(6), Hal. 189–196. Doi: 10.53801/Oajjhs.V1i6.42.

- Suib Dan Pratiwi, A. P. (2020) “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas X Di Smk Muhammadiyah 1 Yogyakarta.,” *Urnal Medika Hutama*, 2(4), Hal. 174–189.
- Valiani, V. (2021) *Pengelolaan Konten Tiktok Sebagai Media Informasi. Jurnal Fikom Upi Yai*. Jurnal Fikom Upi Yai.
- Dan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Siswa,” *Jurnal Global Ilmiah*, 1(2), Hal. 130–142. Doi: 10.55324/Jgi.V1i2.19.
- Woran, K., Kundre, R. M. Dan Pondaag, F. A. (2020) “Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja.,” *Jurnal Keperawatan (Jkp)*, 1(2), Hal. 1-10.