



JOURNAL OF Qualitative Health Research
& Case Studies Reports

ISSN 28079094 (Print)

ISSN 28078489 (Online)



INFORMASI ARTIKEL

Received: February, 21, 2026

Revised: April, 23, 2026

Available: April, 23, 2026

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/qlt>

Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja

Ratisa Dwipa Anggraeni*, Suryani, Tiwi Sudyasih

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Ratisa Dwipa Anggraeni. *Email: ratisadwipa@gmail.com

Abstract

Background: Adolescence is a period marked by physical and psychological changes that can affect sleep patterns. Sleep is essential for adolescents because it plays a role in maintaining physical condition and readiness to carry out daily activities. Lack of quality and duration can lead to less than optimal body conditions, such as the risk of hypertension due to autonomic nervous system disorders, increased inflammation, and changes in metabolism and body weight. Other impacts include fatigue, lethargy, difficulty concentrating, anxiety, headaches, and excessive sleepiness.

Purpose: To determine the relationship between the intensity of social media use and sleep quality in adolescents.

Method: This non-experimental quantitative research used a cross-sectional study approach. The population of this study was 105 students in grades 10 and 11. The sampling technique used total sampling. The instrument used to measure sleep quality was the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, while the Social Media Use Intensity questionnaire was used to measure the intensity of social media use. Data analysis used the non-parametric Spearman Rho test.

Results: The results of statistical tests using the Spearman Rho test show a significant relationship between sleep quality and intensity of social media use with values ($p = 0.005$) and ($r = 0.274$) indicating a positive relationship with a low level of closeness.

Conclusion: There is a significant relationship and a weak relationship between sleep quality and the intensity of social media use in grade X and XI.

Keywords: Adolescents; Intensity Of Social Media Use; PSQI; Sleep Quality.

Pendahuluan: Masa remaja adalah periode yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis yang dapat memengaruhi pola tidur. Tidur sangat penting bagi remaja karena berperan dalam menjaga kondisi fisik dan kesiapan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Kurangnya kualitas dan durasi tidur dapat menyebabkan kondisi tubuh yang kurang optimal, seperti risiko hipertensi akibat gangguan sistem saraf otonom, peningkatan peradangan, dan perubahan metabolisme serta berat badan.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada remaja.

Metode: Penelitian kuantitatif non-eksperimental ini menggunakan pendekatan studi cross-sectional. Populasi penelitian ini adalah 105 siswa kelas 10 dan 11. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur adalah kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), sedangkan kuesioner Intensitas Penggunaan Media Sosial digunakan untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial. Analisis data menggunakan uji Spearman Rho non-parametrik.

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i4.2683>

Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja

Hasil: Hasil uji statistik menggunakan uji Spearman Rho menunjukkan hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan intensitas penggunaan media sosial dengan nilai ($p = 0,005$) dan ($r = 0,274$) yang menunjukkan hubungan positif dengan tingkat kedekatan yang rendah.

Simpulan: Terdapat hubungan yang signifikan dan hubungan yang lemah antara kualitas tidur dan intensitas penggunaan media sosial pada siswa kelas X dan XI.

Kata Kunci: Intensitas Penggunaan Media Sosial; Kualitas Tidur; PSQI; Remaja.

PENDAHULUAN

Masa pubertas menyebabkan perubahan yang mempengaruhi kondisi fisiologis dan psikologis remaja salah satunya tidur. Tidur adalah proses vital yang membantu tubuh pulih dan mengembalikan energi (Rama, Febyantara, Primatanti, Gde, & Kurniawan, 2023). Tidur berperan penting bagi pertumbuhan fisik dan perkembangan mental remaja, namun banyak remaja mengalami kurang tidur sehingga sering merasa lelah di siang hari akibat tidur larut dan harus bangun pagi untuk sekolah (Damayanti, 2022). Data di Indonesia menunjukkan bahwa 63% remaja mengalami masalah kualitas tidur (Dela, Priasmoro, & Fani, 2025).

Tahun 2024, sebanyak 54% remaja memiliki kualitas tidur buruk, sementara 46% memiliki kualitas tidur yang baik (Miftah & Riyadi, 2024). Kualitas tidur yang buruk dan pola tidur yang tidak teratur dapat meningkatkan risiko hipertensi pada remaja akibat gangguan sistem saraf otonom, peradangan, serta perubahan metabolisme dan berat badan (Eka, Fujianti, Holifatus, Intan, & Ar, 2025). Dampak lainnya meliputi rasa lelah, lesu, sulit berkonsentrasi, mudah cemas, sakit kepala, kantuk berlebih, serta perubahan fisik seperti lingkaran hitam di bawah mata dan kenaikan berat badan (Utari, 2025).

Media sosial dapat menjadi sarana yang membantu dalam menghadapi masalah sehari-hari, namun penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif seperti kecanduan. Kecanduan media sosial ditandai dengan kesulitan mengendalikan durasi dan frekuensi penggunaannya (Nurfritri & Ikhrom, 2025). Laporan We Are Social dan Hootsuite tahun 2022 menunjukkan bahwa jumlah pengguna media sosial di Indonesia mencapai 191.4 juta, meningkat 12.6% dibandingkan tahun 2021. Data Internet World Stats 2021 mencatat bahwa dari 5.2 miliar pengguna internet dunia, sebanyak 53% berada di Asia.

Indonesia sendiri memiliki sekitar 212.35 juta pengguna media sosial dan menempati peringkat ketiga dunia. Sementara itu, data APJII tahun 2017 menunjukkan terdapat 143.26 juta pengguna internet di Indonesia berusia di atas 13 tahun (Nafisah & Jannah, 2024).

Yogyakarta mencatat tingkat penggunaan internet tertinggi di Pulau Jawa, meningkat dari 34.81% pada tahun 2015 menjadi 88.73% pada tahun 2023 (Luthfi, 2025). Penelitian sebelumnya menemukan hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dan insomnia pada remaja, semakin lama waktu yang dihabiskan di media sosial semakin tinggi risiko terjadinya gangguan tidur (Ningtyas Ilmi, & Rahmi, 2022). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan, sebagian siswa menggunakan media sosial lebih dari lima jam per hari dan mengeluhkan gangguan tidur, seperti sulit tidur dan mengantuk di siang hari. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada remaja.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Penelitian dilaksanakan pada tahun 2026. Subjek penelitian adalah siswa kelas X dan XI dengan jumlah responden sebanyak 105 orang. Seluruh siswa yang memenuhi kriteria dijadikan sampel penelitian menggunakan teknik total sampling. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah intensitas penggunaan media sosial, sedangkan variabel terikat adalah kualitas tidur.

Intensitas penggunaan media sosial diukur menggunakan kuesioner yang penggunaan media sosial. Kualitas tidur diukur menggunakan instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang terdiri

Ratisa Dwipa Anggraeni*, Suryani, Tiwi Sudyasih

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Ratisa Dwipa Anggraeni. *Email: ratisadwipa@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i4.2683>

Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja

dari tujuh komponen penilaian. Data yang digunakan merupakan data primer yang diperoleh langsung dari responden. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner setelah responden mendapatkan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan menyatakan kesediaannya untuk berpartisipasi.

Penelitian ini telah memperoleh izin dari pihak sekolah sebelum pelaksanaan pengambilan data. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi masing-masing variabel penelitian. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kualitas tidur menggunakan uji korelasi Spearman's rho dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0.05$.

HASIL**Tabel 1. Data Distribusi Karakteristik Responden (N=105)**

Variabel	Hasil
Umur (n/%)	
15	19/18.1
16	49/46.7
17	37/35.2
Jenis Kelamin (n/%)	
Laki-Laki	52/49.5
Perempuan	53/50.5
Intensitas Penggunaan Media Sosial (n/%)	
Rendah	14/13.3
Sedang	40/38.1
Tinggi	51/48.6
Kualitas Tidur (n/%)	
Baik	58/55.2
Buruk	44/41.9
Sangat Buruk	3/2.9

Tabel 1 menggambarkan karakteristik responden yang berjumlah 105 siswa kelas X dan XI. Sebagian besar responden berumur 16 tahun yaitu 49 responden (46.7%) dengan mayoritas memiliki jenis kelamin perempuan sebanyak 53 responden (50.5%) sehingga komposisi responden relatif seimbang. Selain itu tabel di atas memperlihatkan distribusi intensitas penggunaan media sosial pada responden. Sebagian besar termasuk dalam kategori tinggi sebanyak 51 responden (48,6%) dengan kualitas tidur dalam kategori baik sebanyak 58 responden (55.2%).

Ratisa Dwipa Anggraeni*, Suryani, Tiwi Sudyasih

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Ratisa Dwipa Anggraeni. *Email: ratisadwipa@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i4.2683>

Tabel 2. Tabulasi Silang Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Siswa (N=105)

Intensitas Penggunaan Media Sosial	Sangat Baik		Baik		Buruk		p- Value	Correlations Coefficient
	n	%	n	%	n	%		
Rendah	0	0.0	9	64.3	4	28.6	0.005	0.274
Sedang	0	0.0	29	72.5	11	27.5		
Tinggi	0	0.0	20	39.2	29	56.9		

Hasil uji korelasi Spearman's rho menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan kualitas tidur yang diukur menggunakan PSQI ($r = 0.274$; $p = 0.005$). Nilai koefisien korelasi sebesar 0.274 dengan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0.005 yang lebih kecil dari 0.05 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut signifikan secara statistik. Arah hubungan yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka skor PSQI cenderung meningkat, yang berarti kualitas tidur responden semakin buruk.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Intensitas penggunaan media sosial dalam penelitian ini berada pada kategori tinggi, yaitu 51 responden (48.6%), sedangkan kategori rendah sebanyak 14 responden (13.3%). Salah satu faktor dilihat dari frekuensi dan durasi penggunaan media sosial lebih dari 5x/5 jam setiap harinya. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja dalam penelitian ini sangat aktif menggunakan media sosial. Penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan di SMAN 1 Mengwi yang menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, ditandai dengan durasi frekuensi penggunaan yang tinggi, sehingga berpotensi memengaruhi kualitas tidur (Dewi, Martini, Claudia, & Cempakasari, 2023). Selain itu, penelitian di SMAN 3 Sampit juga menemukan bahwa sebagian besar siswa memiliki intensitas penggunaan media sosial TikTok yang tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian penting dari aktivitas harian remaja dan berpotensi berdampak pada pola tidur (Aprina, 2025).

Faktor lain berkaitan dengan penggunaan media sosial yaitu umur responden. Dominannya responden berusia 16 tahun sebanyak 46 responden (46.7%), sehingga usia remaja berkaitan dengan penggunaan media sosial dan kualitas tidur, remaja berada pada fase perkembangan yang mendorong keterlibatan aktif dalam penggunaan media sosial, yang berpotensi memengaruhi pola dan kualitas tidur.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di SMKN 3 Kota Sukabumi yang menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia 16 tahun (Fauzan & Frans, 2023). Remaja pada usia tersebut berada dalam masa peralihan menuju dewasa dengan perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional yang pesat, sehingga media sosial banyak dimanfaatkan sebagai sarana ekspresi diri dan pembentukan identitas. Temuan ini juga didukung oleh penelitian di SMAN 1 Langowan yang menunjukkan dominasi responden usia 16 tahun, remaja pada fase ini cenderung lebih tertarik pada aktivitas yang memberikan kesenangan dan kepuasan pribadi (Reda, Gorgoni, D'atri, Scarpelli, Carpi, Di Cola, Menghini, Vicari, Stella, & De Gennaro, 2021).

Jenis kelamin juga mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial, hasil penelitian menunjukkan bahwa responden perempuan sebanyak 53 (50.5%) lebih banyak dibandingkan responden laki-laki 52 (49.5%). Menurut asumsi peneliti, perbedaan jenis kelamin dapat berhubungan dengan kualitas tidur remaja. Pada remaja perempuan, perubahan fisik dan emosional yang terjadi selama masa remaja dapat memengaruhi kenyamanan saat tidur. Penelitian ini sejalan dengan penelitian lainnya di SMPN 23 Pontianak yang menunjukkan bahwa perubahan hormonal pada remaja perempuan dapat memengaruhi emosi, seperti lebih mudah cemas atau mengalami perubahan suasana hati, sehingga berpotensi mengganggu pola dan kualitas tidur (Rahma, Putri, & Fahdi, 2023). Hasil serupa juga ditemukan di wilayah Jabodetabek yang menyatakan bahwa remaja perempuan

Ratisa Dwipa Anggraeni*, Suryani, Tiwi Sudyasih

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Ratisa Dwipa Anggraeni. *Email: ratisadwipa@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i4.2683>

Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja

lebih rentan mengalami gangguan tidur akibat faktor emosional dan stres dibandingkan remaja laki-laki (Fitriana & Prabowo, 2024).

Kualitas tidur responden sebagian besar dalam kategori baik, yaitu 58 responden (55.2%) yang menunjukkan bahwa lebih dari setengah siswa masih memiliki pola tidur yang cukup baik. Kondisi ini dipengaruhi oleh rutinitas harian siswa yang relatif teratur, terutama waktu tidur dan bangun. Namun, masih adanya siswa dengan kualitas tidur sangat kurang dapat memengaruhi daya ingat dan konsentrasi. Gangguan konsentrasi dapat menghambat proses belajar sehingga waktu, tenaga, dan biaya menjadi kurang efektif. Semakin baik konsentrasi seseorang, semakin tinggi kualitas hasil yang dicapai, sedangkan konsentrasi yang rendah dapat menurunkan kualitas aktivitas (Telaumbanua, 2025).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian lain di SMK Ma'arif NU 01 Al-Mubarak Banjarnegara yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur baik (Lindawati, Susanto, & Rochmawati, 2025). Kualitas tidur yang baik berperan dalam menjaga kebugaran, energi, serta kemampuan menjalani aktivitas sehari-hari, sedangkan kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada kelelahan dan penurunan konsentrasi. Tidur yang kurang baik dapat menimbulkan kelelahan, sulit fokus, rasa lesu, kecemasan, migrain, serta kantuk berlebihan (Kristianingsih, Suryani, & Salmiyati, 2025). Temuan ini juga didukung oleh penelitian di SMA X Jakarta yang melaporkan bahwa mayoritas remaja memiliki kualitas tidur yang baik, yang memberikan dampak positif terhadap kondisi fisik dan mendukung fungsi tubuh secara optimal (Haibanissa, Sulastri, & Ningsih, 2022).

Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan di SMAN 1 Gondanglegi dengan jumlah responden sebanyak 186 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, yaitu sebanyak 152 responden (81.7%). Selain itu, mayoritas responden juga mengalami kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 155 responden (83.3%) (Dela et al., 2025). Temuan ini menunjukkan bahwa tingginya penggunaan media sosial berhubungan dengan menurunnya kualitas

tidur pada remaja. Penggunaan media sosial yang berlebihan, terutama pada malam hari, dapat mengurangi waktu istirahat.

Berdasarkan hasil tabulasi silang, siswa dengan intensitas penggunaan media sosial rendah hingga sedang umumnya memiliki kualitas tidur yang baik. Temuan ini didukung oleh hasil uji korelasi Spearman yang menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara intensitas penggunaan media sosial dan kualitas tidur ($r = 0.274$; $p = 0.005$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa peningkatan intensitas penggunaan media sosial berkaitan dengan penurunan kualitas tidur siswa, sehingga kebiasaan penggunaan media sosial, khususnya pada intensitas tinggi, perlu mendapat perhatian.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian lain di SMK Kesehatan Prima yang melibatkan 137 responden dengan hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur remaja dengan nilai p -value sebesar $0.001 < 0.05$ (Ginting & Margaret, 2023). Temuan serupa lain juga menunjukkan hubungan bermakna antara intensitas penggunaan media sosial dan kualitas tidur dengan nilai $p = 0.002 < 0.05$ (Margareth, 2023). Hasil tersebut mengindikasikan bahwa peningkatan intensitas penggunaan media sosial cenderung diikuti dengan penurunan kualitas tidur siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang berjudul hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja dapat disimpulkan bahwa, terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur. Hal ini dibuktikan melalui uji korelasi Spearman yang menunjukkan nilai signifikansi $p = 0.005 < 0.05$, sehingga hubungan tersebut bermakna secara statistik. Kualitas tidur remaja sebagian besar berada dalam kategori baik. Keeratan hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja termasuk dalam kategori rendah, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0.274. Meskipun hubungan tergolong rendah, arah hubungan bersifat positif yaitu semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka kualitas tidur remaja semakin menurun.

Ratisa Dwipa Anggraeni*, Suryani, Tiwi Sudyasih

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Ratisa Dwipa Anggraeni. *Email: ratisadwipa@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i4.2683>

DAFTAR PUSTAKA

- Aprina, A. C. R. (2025). Hubungan Intensitas Frekuensi Penggunaan Media Sosial Tiktok Dengan Gangguan Kesehatan Mental Pada Siswa Sman 3 Sampit. *Al-Tamimi Kesmas: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences)*, 13(2), 261–269.
- Damayanti, D. (2022). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kuantitas Tidur Pada Remaja Di Smp N 6 Bukittinggi. *Jurnal Ners*, 7(1), 13–19.
- Dela, N. M., Priasmoro, D. P., & Fani, A. T. (2025). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. In *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* (Vol. 10, Issue 1).
- Dewi, C. Y., Martini, N. M. D. A., Claudia, W. P., & Cempakasari, A. R. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma N 1 Mengwi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7, 83–87.
- Eka, M., Fujianti, Y., Holifatus, D., Intan, D., & Ar, P. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi pada Remaja di SMAN 2 Sampang The Relationship between Physical Activity and Sleep Quality with the Incidence of Hypertension in Adolescents at SMAN 2 Sampang. *Physical Activity*, 255–260.
- Fauzan, A., & Frans, Y. (2023). E-Journal STIKES YPIB Majalengka Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Siswa di SMKN 3 Kota Sukabumi. *E-Journal STIKES YPIB Majalengka*, 11(2), 128–136.
- Fitriana, A., & Prabowo, H. (2024). Insomnia tendency among adolescent smartphone users: Gender difference and prevalence. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 5(2), 778-788.
- Haibanissa, S., Sulastri, T., & Ningsih, R. (2022). Dampak Bermain Game Online terhadap Kualitas Tidur pada Remaja SMA. *Jkep*, 7(2), 201–213.
- Kristianingsih, R., Suryani, S., & Salmiyati, S. (2025). Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir. *JOURNAL OF Community Health Issues*, 3(1), 1–8.
- Lindawati, L., Susanto, W., & Rochmawati, D. H. (2025). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup pada Remaja SMK. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 3(2).
- Luthfi, L. (2025). The Impact of Internet Usage on Per Capita Income and Inequality In Yogyakarta Special Region Province. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 4(1), 142–156.
- Margareth, T. (2023). Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di smk negeri 2 binjai tahun 2023. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 8(2), 47–60.
- Miftah, N., & Riyadi, S. (2024). Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Negeri 6 Yogyakarta The Effect Of Deep Breathing Relaxation On Sleep Quality In Adolescents At State Senior High School 6 Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 15(02), 143–150.
- Nafisah, Y. F., & Jannah, M. (2024). Penggunaan media sosial pada Generasi Z (use of social media in Generation Z). *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(02), 705–713.
- Ningtyas, M. P. C., Ilmi, A. F., & Rahmi, J. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMAN 5 Tangerang Selatan. *Frame of Health Journal*, 1(2), 22–29.
- Nurfitri, A. D., & Ikhrom, I. (2025). Pengaruh FoMO terhadap Kecanduan Media Sosial pada Kalangan Remaja. *Nathiqiyah*, 8(1), 59-69.
- Rahma, F. N., Putri, T. H., & Fahdi, F. K. (2023). Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur pada Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(4), 809.

Ratisa Dwipa Anggraeni*, Suryani, Tiwi Sudyasih

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Ratisa Dwipa Anggraeni. *Email: ratisadwipa@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i4.2683>

Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja

- Rama, I. P., Febyantara, C., Primatanti, P. A., Gde, I., & Kurniawan, Y.(2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMA Negeri 1 Denpasar. *Aesculapius Medical Journal*, 3(3).
- Reda, F., Gorgoni, M., D'atri, A., Scarpelli, S., Carpi, M., Di Cola, E., Menghini, D., Vicari, S., Stella, G., & De Gennaro, L. (2021). Sleep-related declarative memory consolidation in children and adolescents with developmental dyslexia. *Brain Sciences*, 11(1), 1–17.
- Siallagan, A., Ginting, A., & Margaret, T. (2023). Hubungan penggunaan media social dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 tahun 2022. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(4), 4912-4924.
- Telaumbanua, H. N. (2025). Hubungan Lingkungan Belajar Dengan Motivasi Belajar Mahasiswa Ners Tingkat li Sekolahtinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 1(1), 39–48.
- Utari, S. A. N. (2025). Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan*, 5, 1432–1441.

Ratisa Dwipa Anggraeni*, Suryani, Tiwi Sudyasih

Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Ratisa Dwipa Anggraeni. *Email: ratisadwipa@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i4.2683>