



Hubungan Kecanduan Media Sosial Tiktok dan *Mood Swing* Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa/ Siswi SMP Negeri 3 Bojong Picung di Cianjur Tahun 2025

The Relationship Between TikTok Social Media Addiction and Mood Swings with Sleep Quality in Students of SMP Negeri 3 Bojong Picung in Cianjur in 2025

Nabila Nurlatifa Zahra¹, Nurul Ainul Shifa², Hari Ghanesia³

Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Indonesia Maju

Email : nabilanurlatifazahra27@gmail.com¹, shifajars@gmail.com²

Article Info

Article history :

Received : 04-03-2026

Revised : 06-03-2026

Accepted : 08-03-2026

Published : 10-03-2026

Abstract

Sleep quality is a crucial aspect in supporting physical growth, cognitive development, and emotional stability in adolescents. However, various studies show that many adolescents experience decreased sleep quality, characterized by reduced sleep duration, difficulty initiating sleep, and daytime fatigue. One factor suspected of contributing to this problem is excessive use of social media, particularly TikTok, along with emotional instability or mood swings. This study aims to determine the relationship between TikTok social media addiction and mood swings and sleep quality among students at SMP Negeri 3 Bojong Picung in Cianjur in 2025. This study used an observational analytical design with a cross-sectional approach. The study population consisted of 215 students, with a sample of 140 respondents selected using stratified random sampling. The instruments used were the TikTok Addiction Scale (TTAS), the Affective Lability Scale–Short Form (ALS-18), and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data analysis was performed using univariate and bivariate methods using the Chi-Square test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that most respondents had poor sleep quality, moderate TikTok addiction, and moderate mood swings. Chi-square tests showed a significant relationship between TikTok addiction and sleep quality ($p < 0.05$) and between mood swings and sleep quality ($p < 0.05$). The study concluded that TikTok social media addiction and mood swings are significantly associated with sleep quality in adolescents.

Keywords: *TikTok addiction, mood swings, sleep quality.*

Abstrak

Kualitas tidur merupakan aspek penting dalam mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta kestabilan emosi pada remaja. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa banyak remaja mengalami penurunan kualitas tidur yang ditandai dengan durasi tidur yang kurang, sulit memulai tidur, dan rasa lelah pada siang hari. Salah satu faktor yang diduga berkontribusi terhadap masalah tersebut adalah penggunaan media sosial yang berlebihan, khususnya TikTok, serta ketidakstabilan emosi atau mood swing. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecanduan media sosial TikTok dan mood swing dengan kualitas tidur pada siswa/siswi SMP Negeri 3 Bojong Picung di Cianjur tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian berjumlah 215 siswa dengan sampel sebanyak 140 responden yang dipilih menggunakan teknik stratified random sampling. Instrumen yang digunakan yaitu TikTok Addiction Scale (TTAS), Affective Lability Scale–Short Form (ALS-18), dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk, kecanduan TikTok kategori sedang, serta mood swing kategori sedang. Hasil uji Chi-Square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan TikTok dengan kualitas tidur ($p < 0,05$) serta antara mood swing dengan kualitas tidur ($p < 0,05$).



Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan media sosial TikTok dan mood swing memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur pada remaja.

Kata kunci: kecanduan TikTok, mood swing, kualitas tidur.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang berada pada rentang usia 10–19 tahun. Pada masa ini remaja mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dapat memengaruhi pola perilaku dan kesehatan, termasuk kualitas tidur. Kualitas tidur yang baik sangat penting bagi remaja karena berperan dalam mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta kestabilan emosi. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa banyak remaja mengalami gangguan kualitas tidur yang ditandai dengan durasi tidur yang tidak cukup, kesulitan memulai tidur, serta rasa lelah pada siang hari. Salah satu faktor yang diduga memengaruhi kualitas tidur remaja adalah penggunaan media sosial yang berlebihan, terutama TikTok. TikTok merupakan platform media sosial berbasis video pendek yang sangat populer di kalangan remaja dan dapat mendorong pengguna untuk menghabiskan waktu yang lama karena fitur algoritma dan konten yang menarik.

Penggunaan TikTok yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan media sosial yang ditandai dengan dorongan kuat untuk terus membuka aplikasi, kesulitan menghentikan penggunaan, serta mengabaikan aktivitas penting lainnya seperti belajar dan tidur. Selain itu, remaja juga rentan mengalami perubahan emosi atau mood swing, yaitu perubahan suasana hati yang cepat dan tidak stabil. Kondisi ini dapat memengaruhi proses relaksasi sebelum tidur sehingga menurunkan kualitas tidur. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur serta antara kestabilan emosi dengan kualitas tidur. Namun, penelitian yang mengkaji secara bersamaan hubungan kecanduan TikTok, mood swing, dan kualitas tidur pada remaja SMP masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecanduan media sosial TikTok dan mood swing dengan kualitas tidur pada siswa/siswi SMP Negeri 3 Bojong Picung di Cianjur tahun 2025.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian dilakukan di SMP, Cianjur pada tahun 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII dan VIII yang berjumlah 215 siswa. Sampel penelitian sebanyak 140 responden yang dipilih menggunakan teknik stratified random sampling.

Instrumen penelitian yang digunakan meliputi:

1. TikTok Addiction Scale (TTAS) untuk mengukur tingkat kecanduan TikTok
2. Affective Lability Scale – Short Form (ALS-18) untuk mengukur mood swing
3. Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada responden. Analisis data dilakukan dengan dua tahap, yaitu:

1. Analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi variabel penelitian



2. Analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ untuk mengetahui hubungan antar variabel penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

1. Mengidentifikasi Kecanduan Media sosial TikTok Pada Siswa/Siswi

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Kecanduan Media Sosial TikTok Pada Siswa/Siswi SMP

N = 140

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	36	25,7
Sedang	45	32,1
Tinggi	59	42,1
Total	140	100

Sumber: Hasil Olah Data SPSS

Berdasarkan Tabel di atas diperoleh Sebagian besar responden berada pada kategori kecanduan media sosial TikTok tinggi, yaitu sebanyak 59 responden (42,1%) dari total 140 responden, sehingga menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat penggunaan TikTok yang intens.

2. Mengidentifikasi *Mood swing* Pada Siswa/Siswi SMP

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Mood Swing Pada Siswa/Siswi SMP

N = 140

Kategori Mood Swing	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	35	25,0
Sedang	57	40,7
Tinggi	48	34,3
Total	140	100,0

Sumber: Hasil Olah Data SPSS

Berdasarkan Tabel di atas diperoleh Sebagian besar responden berada pada kategori mood swing sedang, yaitu sebanyak 57 responden (40,7%) dari total 140 responden, yang menunjukkan bahwa mayoritas siswa mengalami perubahan suasana hati pada tingkat sedang.

3. Mengidentifikasi Kualitas Tidur Pada Siswa/Siswi SMP

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Kualitas tidur Pada Siswa/Siswi SMP

N = 140

Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	35	25,0
Buruk	105	75,0
Total	140	100,0

Sumber: Hasil Olah Data SPSS



Berdasarkan Tabel di atas diperoleh Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk, yaitu sebanyak 105 responden (75,0%) dari total 140 responden, yang menunjukkan bahwa mayoritas siswa mengalami permasalahan kualitas tidur.

Analisa Bivariat

1. Menganalisis Hubungan Kecanduan Media Sosial TikTok Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa/Siswi SMP

Tabel 4. 4 Menganalisis Hubungan Kecanduan Media Sosial TikTok Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa/Siswi SMP

N=140

Tingkat Kecanduan TikTok	Kualitas Tidur Baik n (%)	Kualitas Tidur Buruk n (%)	Total n (%)	p-value
Rendah	35 (97,2%)	1 (2,8%)	36 (100%)	
Sedang	0 (0%)	45 (100%)	45 (100%)	
Tinggi	0 (0%)	59 (100%)	59 (100%)	
Total	35 (25%)	105 (75%)	140 (100%)	0,000

Sumber: Hasil Olah Data SPSS

Berdasarkan hasil uji Pearson Chi-Square diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan media sosial TikTok dengan kualitas tidur. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima.

2. Menganalisis Hubungan Mood swing Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa/Siswi SMP

Tabel 4. 5 Menganalisis Hubungan Mood swing Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa/Siswi SMP N=140

Tingkat Mood Swing	Kualitas Tidur Baik n (%)	Kualitas Tidur Buruk n (%)	Total n (%)	p-value
Rendah	35 (100%)	0 (0%)	35 (100%)	
Sedang	0 (0%)	57 (100%)	57 (100%)	
Tinggi	0 (0%)	48 (100%)	48 (100%)	
Total	35 (25%)	105 (75%)	140 (100%)	0,000

Sumber: Hasil Olah Data SPSS

Berdasarkan hasil uji Pearson Chi-Square diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara mood swing dengan kualitas tidur pada siswa/siswi SMP Tahun 2025. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_2 diterima.

Pembahasan

1. Univariat

a. Kecanduan Media Sosial TikTok pada Siswa/Siswi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kecanduan media sosial TikTok pada kategori sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa penggunaan TikTok sudah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari remaja. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kemudahan akses internet, fitur video pendek yang menarik, serta algoritma TikTok yang secara otomatis menampilkan konten sesuai minat pengguna. Pada



masa remaja, individu memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan cenderung tertarik pada hal-hal yang bersifat hiburan. TikTok sebagai media sosial berbasis video pendek memberikan berbagai konten hiburan yang membuat pengguna merasa senang dan terus ingin mengakses aplikasi tersebut. Jika penggunaan ini tidak dikontrol, maka dapat berkembang menjadi perilaku adiktif yang menyebabkan remaja sulit mengatur waktu penggunaan media sosial. Hal ini sejalan dengan teori behavioral addiction yang menyatakan bahwa aktivitas yang memberikan kepuasan instan dan dilakukan secara berulang dapat menimbulkan kecanduan. Fitur seperti like, komentar, dan sistem rekomendasi video pada TikTok memberikan reward psikologis yang membuat pengguna terdorong untuk terus membuka aplikasi tersebut.

b. Mood Swing pada Siswa/Siswi SMP

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami mood swing pada kategori sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa perubahan emosi merupakan hal yang cukup umum terjadi pada remaja. Pada masa remaja, terjadi perubahan hormon yang dapat memengaruhi kondisi emosional. Selain itu, tekanan akademik, hubungan dengan teman sebaya, serta pengaruh lingkungan juga dapat memicu perubahan suasana hati yang cepat. Remaja sering mengalami perubahan emosi seperti mudah marah, sedih, atau cemas tanpa sebab yang jelas. Menurut teori perkembangan psikologis remaja, kemampuan regulasi emosi pada masa ini belum berkembang secara optimal sehingga remaja lebih rentan mengalami fluktuasi emosi. Ketidakstabilan emosi ini dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan remaja, termasuk aktivitas belajar, hubungan sosial, serta kualitas tidur.

c. Kualitas Tidur pada Siswa/Siswi SMP

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini menunjukkan bahwa gangguan tidur merupakan masalah yang cukup sering terjadi pada remaja. Kualitas tidur yang buruk pada remaja dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti penggunaan gadget sebelum tidur, aktivitas akademik, stres, serta kebiasaan tidur yang tidak teratur. Penggunaan smartphone pada malam hari dapat menghambat produksi hormon melatonin yang berperan dalam mengatur siklus tidur. Selain itu, aktivitas kognitif seperti menonton video atau berinteraksi di media sosial juga dapat membuat otak tetap aktif sehingga proses tidur menjadi terganggu. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada berbagai aspek kesehatan remaja, seperti menurunnya konsentrasi belajar, mudah merasa lelah, serta meningkatnya risiko gangguan emosional.

2. Bivariat

a. Hubungan Kecanduan Media Sosial TikTok dengan Kualitas Tidur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan media sosial TikTok dengan kualitas tidur pada siswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan TikTok, maka semakin besar kemungkinan siswa mengalami kualitas tidur yang buruk. Penggunaan TikTok yang berlebihan, terutama pada malam hari, dapat menyebabkan remaja menunda waktu tidur. Aktivitas menonton video secara terus-menerus membuat remaja sulit menghentikan penggunaan aplikasi sehingga waktu tidur menjadi berkurang. Selain itu, paparan cahaya dari layar smartphone dapat menghambat produksi hormon melatonin yang berperan dalam mengatur siklus tidur.



Akibatnya, remaja menjadi lebih sulit untuk memulai tidur dan kualitas tidur menjadi menurun. Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat mengganggu pola tidur remaja. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk mengatur waktu penggunaan media sosial agar tidak mengganggu waktu istirahat.

b. Hubungan Mood Swing dengan Kualitas Tidur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara mood swing dengan kualitas tidur pada siswa. Remaja yang mengalami perubahan emosi yang tidak stabil cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan dengan remaja yang memiliki emosi lebih stabil. Kondisi emosional yang tidak stabil dapat meningkatkan aktivitas kognitif seperti kekhawatiran, stres, atau pikiran yang berulang sehingga membuat remaja sulit untuk merasa rileks sebelum tidur. Ketika kondisi emosional tidak stabil, tubuh akan mengalami peningkatan aktivitas sistem saraf yang dapat menghambat proses tidur. Selain itu, kurangnya kualitas tidur juga dapat memperburuk kondisi emosional remaja sehingga terjadi hubungan dua arah antara kualitas tidur dan mood swing. Remaja yang kurang tidur cenderung lebih mudah marah, sensitif, dan mengalami perubahan suasana hati. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kestabilan emosi merupakan faktor penting dalam menjaga kualitas tidur pada remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kecanduan media sosial TikTok dan mood swing dengan kualitas tidur pada siswa/siswi SMP di Cianjur tahun 2025, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar siswa/siswi SMP memiliki tingkat kecanduan media sosial TikTok pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan TikTok cukup tinggi di kalangan remaja.
2. Sebagian besar siswa/siswi SMP mengalami mood swing pada kategori sedang, yang ditandai dengan perubahan suasana hati yang cukup sering terjadi pada remaja.
3. Sebagian besar siswa/siswi SMP memiliki kualitas tidur yang buruk, yang ditandai dengan durasi tidur yang kurang, kesulitan memulai tidur, serta rasa lelah pada siang hari.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan media sosial TikTok dengan kualitas tidur pada siswa/siswi SMP
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara mood swing dengan kualitas tidur pada siswa/siswi

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan media sosial TikTok dan mood swing memiliki hubungan dengan kualitas tidur pada remaja. Oleh karena itu, pengendalian penggunaan media sosial serta pengelolaan emosi yang baik perlu dilakukan agar kualitas tidur remaja tetap terjaga.

SARAN

Remaja diharapkan dapat lebih bijak dalam menggunakan media sosial, khususnya TikTok, dengan membatasi durasi penggunaan dan membiasakan pola tidur yang teratur agar kualitas tidur tetap terjaga. Sekolah dan orang tua diharapkan dapat memberikan edukasi serta pengawasan



- Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 10(1), 2025.
- firda, 2020. (2021). Dampak kecanduan media sosial tik tok terhadap perilaku belajar mahasiswa bimbingan dan konseling IAIN Batusangkar SKRIPSI Ditulis Sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S-1). *Jurnal Komunikasi*, 1–59.
- Galanis, P., Katsiroumpa, A., Moisoglou, I., & Konstantakopoulou, O. (2024a). *The TikTok Addiction Scale: Development and validation*. July. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4762742/v1>
- Galanis, P., Katsiroumpa, A., Moisoglou, I., & Konstantakopoulou, O. (2024b). The TikTok Addiction Scale: Development and validation. *AIMS Public Health*, 11(4), 1172–1197. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2024061>
- General, T. U. S. S. (2023). *Social Media and Youth Mental Health*.
- Hidayati, V., Negeri, U. I., & Lampung, R. I. (2025). *Hubungan antara kesepian dengan kecenderungan kecanduan tiktok pada generasi z*. <https://repository.radenintan.ac.id/38103/>
- Jumiyati, Mahyuddin, M., & Meliana, I. (2021). *Jurnal Sains Kesehatan Vol. 27 No. 2 Agustus 2020*. 27(2), 25–30.
- Juni, R., Juni, R., & Juni, A. (2025). *PERAN GEN Z DALAM MENGUBAH TREN KONSUMSI DAN GAYA HIDUP DI INDONESIA* Alifiana 1 , Sujarwo 2 , Desy Safitri 3 123 Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum Universitas Negeri Jakarta. 10(1).
- Kadepa, M. C., Atmadja, W. L., & Moningkey, S. I. (2025). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Suasana Hati pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan. *Journal of Medicine and Health*, 7(1), 49–58. <https://journal.maranatha.edu/index.php/jmh/article/view/9606>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Larche, C. L., Plante, I., Roy, M., Ingelmo, P. M., & Ferland, C. E. (2021). *The Pittsburgh Sleep Quality Index : Reliability , Factor Structure , and Related Clinical Factors among Children , Adolescents , and Young Adults with Chronic Pain*. 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/5546484>
- Mariana, L. (2025). *Pengaruh Media Sosial Tiktok Terhadap Mood Swing Pada Remaja Tingkat Akhir Di Dusun 02 Desa Titian Resak Kecamatan Seberida Kabupaten Indragiri Hulu*. 7170, 1–53.
- Medic, G., Wille, M., & Hemels, M. E. H. (2017). Short- and long-term health consequences of sleep disruption. *Nature and Science of Sleep*, 9, 151–161. <https://doi.org/10.2147/NSS.S134864>
- Ningsih, A. P., & Syafriani. (2024). Hubungan Penggunaan Sosial Media Dengan Kualitas Tidur Dan Suasana Hati Pada Remaja. *Jurnal Ners*, 8(2), 1981–1986.
- Ningsih, M. V., Sunanda, & Kurnia, C. (2023). *Pengaruh Media Sosial Tik Tok*. 9(1), 42–50.
- Nuriyah, N., & Nurlela, A. (2025). Pengaruh Media Sosial terhadap Perilaku dan Prestasi Belajar Remaja SMP N 12 Kota Serang. *Jurnal Masyarakat Digital*, 1(2), 48–61. <https://naluriedukasi.com/index.php/jmasyarakatdigital>



- prof.dr.sugiyono. (2023). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN R&D* (Vol. 17).
- Qin, Y., Omar, B., & Musetti, A. (2022). The addiction behavior of short-form video app TikTok: The information quality and system quality perspective. *Frontiers in Psychology*, 13(September). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.932805>
- Ratri Mawarni, Nova Mardiana, & Nurwijaya Fitri. (2025). Hubungan Intensitas Dan Kecanduan Media Sosial Tiktok Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Keperawatan Institut Citra Internasional Tahun 2024. *AT-TAKLIM: Jurnal Pendidikan Multidisiplin*, 2(1), 272–284. <https://doi.org/10.71282/at-taklim.v2i1.55>
- Setiawati, N. A., Ramadhita, S. U., Zanwar, A., & Noviandina, N. (2024). Teknik Relaksasi untuk Kecemasan dan Stres Pada Remaja: Kajian Sistemik. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 14. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2581>
- Singh, J. A., Siddiqi, M., Parameshwar, P., & Chandra-Mouli, V. (2022). World Health Organization Guidance on Ethical Considerations in Planning and Reviewing Research Studies on Sexual and Reproductive Health in Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 64(4), 427–429. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.01.008>
- Sriati, A., Hendrawati, S., & Aprilia, R. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1), 41–53. <https://jurnal.unpad.ac.id/jnc/article/view/26928>
- Subhaktiyasa, P. G. (2024a). Evaluasi Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif: Sebuah Studi Pustaka. *Journal of Education Research*, 5(4), 5599–5609. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i4.1747>
- Subhaktiyasa, P. G. (2024b). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. *Journal of Education Research*, 5(4), 5599–5609.
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- SUKMADINDA, R. A. (2022). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada siswa kelas x MIPA di SMAN 4 MADIUN. 32(3), 167–186.
- Sumuli, D., Ibrahim, S. A., Mohamad, R. W., & Maryadi. (2025). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 1 Sambungmacan : the Correaltion Between Smartphone Use Intensity and Sleep Quality on Adolescents in Sma Negeri 1 Sambungmacan. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 13(01), 104–113. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i6.7750>
- Suryaningsih, I., Syaharani, U., & Mutmainna, H. (2025). Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja melalui Psikoedukasi Emosi di Kalangan Siswa Sekolah Menengah Atas. 3(2), 59–64.
- Susianti, O. M. (2024). Perumusan Variabel Dan Indikator Dalam Penelitian Kuantitatif Kependidikan. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 9(1), 18–30.
- Thayer, robert E. (1989). *the biopsychology of mood and arousal*. 2, 306–312.
- Utami, F. P. (2022). PERAN MINDFULNESS UNTUK MENGATASI FEAR oF MISSING OUT (FoMO) MEDIA SOSIAL REMAJA GENERASI Z : TINJAUAN LITERATUR. 4(2), 1–9.
- Wardhana, A. (2024). *Operasionalisasi variabel dalam penelitian kuantitatif* (Issue July).