

LAMPIRAN

Lampiran 1. Permohonan Izin Studi Pendahuluan



YAYASAN PANTI RAPIH
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH YOGYAKARTA

Jalan Tantular 401 Pringwulung, Condongcatur, Depok, Sleman, Yogyakarta
Telp. (0274) 518977, 542744 Fax (0274) 587143
Website : www.stikespantirapih.ac.id E-mail : stikespr@stikespantirapih.ac.id



09 April 2026

Nomor : 715/STIKes-PR/B/IV/2026
Hal : Permohonan izin studi pendahuluan

Yth. Kepala SMP Negeri 4 Sewon
Banyon RT 80, Pendowoharjo,
Sewon, Bantul, D.I.Yogyakarta

Dengan hormat,

Dalam rangka menyelesaikan tugas pada Mata Kuliah Skripsi (SK VIII.3) bagi Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta Tahun Akademik 2025/2026, maka dengan ini kami mohon mahasiswa di bawah ini diperkenankan melakukan studi pendahuluan di **SMP Negeri 4 Sewon**. Adapun mahasiswa tersebut adalah:

Nama : Veronika Adelia Triwidyasari
NPM : 202223101
Judul Skripsi : Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMP Negeri 4 Sewon Kabupaten Bantul

Demikian surat permohonan izin dari kami. Atas perhatian dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Wakil Ketua I,

Theresia Fatik Pujiastuti, Ns., M.Kep, Ph.D.

Lampiran 2. Keterangan Layak Etik



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH YOGYAKARTA

KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN

Jln Tantular No.401, Pringwulung, Condongcatur, Depok, Sleman, Yogyakarta

email: kepk@stikespantirapih.ac.id

KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH YOGYAKARTA
THE HEALTH RESEARCH ETHICAL
PANTI RAPIH SCHOOL OF HEALTH SCIENCES

KETERANGAN KELAIKAN ETIK
("ETHICAL CLEARANCE")
No. 065/KEPK-STIKes-PR/VI/2026

Komite Etik Penelitian Kesehatan STIKes Panti Rapih Yogyakarta, setelah mempelajari dengan seksama rancangan penelitian yang diusulkan:

The Health Research Ethical Panti Rapih School of Health Sciences, after studying the proposed research design carefully :

**"Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas
Tidur pada Remaja Awal di SMP Negeri 4 Sewon
Kabupaten Bantul"**

Peneliti Utama	:	Veronika Adelia Triwidyasari
Principal Investigator	:	-
Anggota Peneliti	:	-
Investigator member	:	-
Lokasi penelitian	:	SMP Negeri 4 Sewon
Location	:	-
Unit/Lembaga	:	Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta
Institution	:	-

Maka dengan ini menyatakan bahwa rencana penelitian tersebut telah memenuhi syarat atau dinyatakan laik etik untuk dilaksanakan.

Thus hereby declare that the research design has qualified and been approved for the implementation.

Demikian surat keterangan lolos kaji etik ini dibuat untuk diketahui dan dimaklumi oleh yang berkepentingan dan berlaku sejak tanggal 02 Juni 2026 sampai dengan 03 Juni 2027.

This ethical clearance is issued to be used appropriately and understood by all stakeholders and valid from June 02, 2026 until June 03, 2027.

Yogyakarta, 02 Juni 2026
Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK)


Bernadetta Eka Noviaty, S.Kep., Ns., MM
Ketua

Catatan (Notes):

Kewajiban peneliti (The obligations of researcher):

- Menjaga kerahasiaan identitas subjek penelitian.
Keeping the confidentiality of the research subject identity.
- Memberitahukan status penelitian apabila setelah masa berlakunya keterangan lolos kaji etik, penelitian masih belum selesai, atau ada perubahan protokol. Peneliti wajib mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian (amandemen protokol).
Informing about the research status if the research is not completed after passes the validity period of the ethical clearance, or there is a change in the protocol. The researchers must reappplies the application for a research ethical review (amendment protocol).
- Melaporkan status penelitian apabila penelitian berhenti di tengah jalan, ada kejadian serius yang tidak diinginkan dan melaporkan pelaksanaan penelitian secara berkala.
Reporting the research status if it stops before it is completed, there are serious adverse events, and reporting the research conduct periodically.
- Peneliti tidak boleh melakukan tindakan apa pun pada subjek sebelum penelitian lolos kaji etik, ada surat izin penelitian dan memberikan informed consent kepada subjek penelitian.
Researchers should not take any action on the subject before the study passes an ethical review, having a research license, and provides informed consent to the research subjects.
- Setelah selesai penelitian, peneliti wajib memberikan laporan penelitian kepada Komite Etik Penelitian STIKes Panti Rapih.
After completing the research, the researchers is obliged to provide a report to the Health Research Ethical Committee of Panti Rapih Yogyakarta School of Health Sciences.

Lampiran 3. Permohonan Izin Pengambilan Data



YAYASAN PANTI RAPIH
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH YOGYAKARTA

Jalan Tantular 401 Pringwulung, Condongcatur, Depok, Sleman, Yogyakarta
Telp. (0274) 518977, 542744 Fax (0274) 587143
Website : www.stikespantirapih.ac.id E-mail : stikespr@stikespantirapih.ac.id



03 Juni 2026

Nomor : 1097/STIKes-PR/B/VI/2026

Perihal : Permohonan izin pengambilan data penelitian

Yth. Kepala SMP Negeri 4 Sewon
Banyon RT 80, Pendowoharjo,
Sewon, Bantul, D.I.Yogyakarta

Dengan hormat,

Dalam rangka menyelesaikan tugas pada Mata Kuliah Skripsi (SK VIII.3) bagi Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta Tahun Akademik 2025/2026, maka dengan ini kami mohon mahasiswa di bawah ini yang sudah mendapatkan Surat Keterangan Kelaikan Etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan STIKes Panti Rapih Yogyakarta Nomor: 065/KEPK-STIKes-PR/VI/2026 diperkenankan melakukan pengambilan data penelitian di **SMP Negeri 4 Sewon**. Adapun mahasiswa tersebut adalah :

Nama : Veronika Adelia Triwidyasari

NPM : 202223101

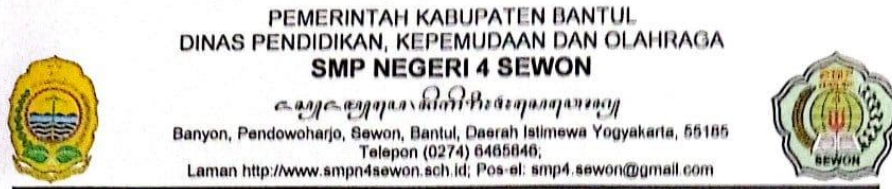
Judul Skripsi : Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja Awal di SMP Negeri 4 Sewon Kabupaten Bantul

Demikian surat permohonan izin dari kami. Atas perhatian dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Ketua

Yulia Wardani, MAN

Lampiran 4. Bukti Pengambilan Data Penelitian



SURAT KETERANGAN

Nomor: B/400.3.5/312/SEW.P.04

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Dra. Ratna Handarini, M.Pd.
NIP : 196709061995122005
Pangkat/Golongan : Pembina Utama Muda, IV/c
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMP Negeri 4 Sewon

menerangkan bahwa mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Panti Rapih Yogyakarta

Nama : Veronika Adelia Triwidayarsi
NPM : 202223101
Program Studi : Sarjana Keperawatan

telah melaksanakan pengambilan data penelitian dengan judul "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja Awal di SMP Negeri 4 Sewon Kabupaten Bantul" pada tanggal 5 Juni 2026 di SMP Negeri 4 Sewon.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat digunakan dengan semestinya.

Bantul, 4 Agustus 2026

Kepala Sekolah

Dra. Ratna Handarini, M.Pd.
NIP. 196709061995122005

Lampiran 5. Penjelasan Penelitian

PENJELASAN KEPADA SUBJEK PENELITIAN

Saya, Veronika Adelia Triwidyasari, mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta, akan melakukan penelitian dengan judul Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Awal Di SMP Negeri 4 Sewon Kabupaten Bantul menjelaskan terkait penelitian yang akan saya lakukan :

A. Tujuan penelitian ini :

1. Tujuan Umum

Dengan penelitian ini, bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja awal di SMP Negeri 4 Sewon Kabupaten Bantul.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden pada remaja awal di SMP Negeri 4 Sewon Kabupaten Bantul.
- b. Mengidentifikasi penggunaan media sosial terhadap remaja awal di SMP Negeri 4 Sewon Kabupaten Bantul
- c. Mengidentifikasi kualitas tidur pada remaja awal di SMP Negeri 4 Sewon Kabupaten Bantul.
- d. Menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja awal di SMP Negeri 4 Sewon Kabupaten Bantul.

B. Penelitian membutuhkan :

Peneliti membutuhkan 155 responden yang akan dilakukan dalam penelitian.

C. Kesukarelaan dan hak undur diri untuk menjadi partisipan/responden

Peneliti memberikan kebebasan kepada responden untuk menentukan keikutsertaan dalam penelitian tanpa adanya paksaan. Responden yang telah memutuskan untuk berpartisipasi tetap memiliki hak untuk mengundurkan diri atau mengubah keputusan kapan saja tanpa dikenai denda maupun sanksi apa pun.

D. Prosedur penelitian

Apabila Anda bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, maka anda dimohon untuk terlibat dalam proses penelitian dengan tahap sebagai berikut :

1. Peneliti melakukan ujian proposal dan dinyatakan lulus ujian proposal
2. Peneliti mengurus surat ijin untuk uji etik di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta
3. Peneliti dinyatakan lolos etik oleh komite etik Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta dan mengeluarkan surat keterangan lolos uji etik penelitian
4. Peneliti mengurus surat ijin penelitian di BAAK Sekolah Tinggi Panti Rapih Yogyakarta
5. Setelah mendapatkan ijin peneliti membentuk tim penelitian yang terdiri dari asisten peneliti serta menyamakan persepsi antara peneliti dengan tim penelitian
6. Setelah peneliti mendapatkan jumlah responden yang sudah ditentukan, peneliti menyampaikan maksud dan tujuan penelitian yang akan dilakukan serta memberikan informed assent kepada responden.
7. Setelah mendapatkan persetujuan menjadi responden, responden di jelaskan mengenai petunjuk dalam mengisi kuesioner dan setelah itu melakukan pengisian kuesioner dengan didampingi oleh peneliti atau asisten dalam penelitian. Setelah itu dilakukan pengecekan ulang mengenai kelengkapan dalam pengisian kuesioner, apabila terdapat responden yang belum mengisi, dikembalikan dan dilakukan pengisian kembali
8. Mengumpulkan kembali kuesioner yang telah diisi oleh responden

E. Kewajiban subjek penelitian

Peneliti menetapkan bahwa responden sebagai subjek penelitian wajib mengikuti aturan dan petunjuk penelitian yang telah dijelaskan. Responden dipersilahkan untuk mengajukan pertanyaan kepada peneliti apabila terdapat hal yang belum dipahami. Peneliti juga mengarahkan responden

untuk tidak saling berdiskusi atau bertanya satu sama lain mengenai jawaban selama proses pengisian kuesioner.

F. Risiko

Penelitian ini memiliki risiko minimal yakni responden dapat kehilangan waktu

G. Manfaat

Penelitian ini membawa manfaat bagi Anda antara lain :

a. Manfaat Akademis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi informasi, dapat membuka wawasan serta perkembangan ilmu keperawatan yang digunakan sebagai bacaan untuk dikaji oleh para calon tenaga kesehatan mengenai tingkat pengetahuan tentang pentingnya kualitas tidur dan bahaya penggunaan media sosial jika waktu penggunaan terlalu lama.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai pedoman untuk mengetahui pengaruh dan bahaya yang dapat terjadi jika menggunakan media sosial terlalu lama dan mengetahui cara untuk mempertahankan atau meningkatkan kualitas tidur yang baik.

2. Bagi SMP Negeri 4 Sewon Kabupaten Bantul

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi sekolah dalam memberikan informasi kepada para pendidik serta memberikan pemahaman kepada siswa dan siswi mengenai dampak yang muncul akibat penggunaan media sosial secara berlebihan dan memberikan informasi mengenai cara menjaga kualitas tidur yang baik.

H. Kerahasiaan

Peneliti menjaga kerahasiaan seluruh informasi yang berkaitan dengan identitas responden. Peneliti dan asisten peneliti hanya menggunakan data tersebut untuk kepentingan penelitian. Peneliti akan mempublikasikan hasil penelitian tanpa mencantumkan identitas responden.

I. Apresiasi

Peneliti memberikan apresiasi kepada responden yang bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk berpartisipasi dalam penelitian ini berupa penutup mata tidur.

J. Pembiayaan

Peneliti menanggung seluruh pembiayaan dalam penelitian ini secara mandiri.

K. Informasi tambahan

1. Penelitian ini telah dirancang untuk tidak mengganggu proses pembelajaran di sekolah.
2. Kegiatan akan dilaksanakan dengan pengawasan guru kelas dan peneliti.
3. Apabila menginginkan informasi tambahan terkait penelitian ini, Anda diberi kesempatan untuk bertanya yang berkaitan dengan penelitian ini melalui email : veronikaadelia807@gmail.com

Yogyakarta, 05 Juni 2026

Yang mendapatkan penjelasan
Responden

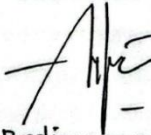
Yang memberikan penjelasan
Peneliti


(Bunga Wiranti Putri)


(Veronika Adelia T.)

Saksi

Guru Wali Kelas


(M. Radiamanto, ST.)

**PERSETUJUAN KEIKUTSERTAAN DALAM PENELITIAN
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Lilit Riyadi
Umur : 46 th
Jenis Kelamin : Laki - laki
Pekerjaan : Buruh tidak tetap
Alamat : Tagaldowo Rt 09 Ceujuhan Bantul

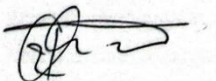
Telah mendapat keterangan secara rinci dan jelas mengenai :

1. Penelitian yang berjudul "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Awal Di SMP Negeri 4 Sewon Kabupaten Bantul".
2. Perlakuan yang akan diterapkan pada subyek
3. Manfaat ikut sebagai subyek penelitian
4. Bahaya yang akan timbul
5. Prosedur penelitian

Dan prosedur penelitian mendapat kesempatan mengajukan pernyataan sebagai segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian tersebut. Oleh karena itu, saya menyatakan **bersedia / tidak-bersedia*** secara sukarela untuk menjadi wali dari subyek penelitian dengan penuh kesadaran serta tanpa keterpaksaan

Yogyakarta, 5...*June*..... 2026

Wali Responden*


(Lilit Riyadi)

Peneliti


(Veronika Adelia T.)

Lampiran 7. Lembar Instrumen Penelitian SONTUS

Lembar Instrumen Penelitian SONTUS

Nomor Responden

VIIA14

IDENTITAS RESPONDEN

A. Data Umum :

1. Nama : Rendyka adelya Purba Pratama
2. Jenis Kelamin :
☒ Laki-laki
☐ Perempuan
3. Umur : 13
4. Kelas : 7A

B. Petunjuk :

Baca dan pahami baik-baik pertanyaan yang ada. Berikan tanda Checklist (✓) dalam kotak di depan salah satu pilihan jawaban pada pernyataan tersebut yang sesuai dengan diri anda, silahkan gunakan skala di bawah ini untuk menunjukkan seberapa sering Anda selalu menggunakan media sosial selama seminggu terakhir dalam situasi dan tempat berikut :

- 1 : Tidak berlaku untuk saya selama seminggu terakhir.
- 2 : Saya tidak pernah menggunakannya selama seminggu terakhir.
- 3 : Saya menggunakannya sekali selama seminggu terakhir tetapi menghabiskan kurang dari 10 menit.
- 4 : Saya menggunakannya sekali selama seminggu terakhir tetapi menghabiskan antara 10 dan 30 menit.
- 5 : Saya menggunakannya sekali selama seminggu terakhir tetapi menghabiskan lebih dari 30 menit.
- 6 : Saya menggunakannya antara 2 dan 3 kali selama seminggu terakhir tetapi menghabiskan kurang dari 10 menit.
- 7 : Saya menggunakannya antara 2 dan 3 kali selama seminggu terakhir tetapi menghabiskan antara 10 menit dan 30 menit.
- 8 : Saya menggunakannya antara 2 dan 3 kali selama seminggu terakhir tetapi menghabiskan lebih dari 30 menit.

11 : Saya menggunakannya lebih dari 3 kali selama seminggu terakhir tetapi menghabiskan lebih dari 30 menit.

[illegible]

No.	Pernyataan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
9.	Saat anda sedang berkumpul bersama teman di tempat umum							✓					3
10.	Saat anda berada di kelas menerima pelajaran/perkuliahhan					✓							2
11.	Saat anda perlu berkomunikasi dengan teman yang ada						✓						2
12.	Saat anda menjelang tidur				✓								2
13.	Saat anda membaca di perpustakaan untuk tujuan akademis		✓										1
14.	Saat anda berada di tempat service gadget (misal; handphone, laptop, dll)	✓											1
15.	Saat anda perlu mengurangi perasaan yang tidak menyenangkan						✓						2
16.	Saat anda ingin mengurangi tekanan rutinitas harian Anda				✓								2
17.	Saat anda menghadiri pertemuan seperti reuni, pesta pernikahan, pesta ulang tahun, dll					✓							2
18.	Saat anda perlu berkomunikasi dengan keluarga dan teman						✓						2
19.	Saat anda duduk di tempat ibadah (misal; Gereja,								✓				3

No.	Pernyataan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Masjid) sedang dalam kegiatan seperti mendengarkan khotbah/ceramah atau sesaat sebelum ibadah atau doa dimulai									✓		4
20.	Saat anda perlu mencari tahu lebih banyak tentang orang yang Anda temui di jalan atau di sekolah/kampus								✓			3
21.	Saat anda sedang bersenang-senang bersama teman/keluarga					✓						2
22.	Saat anda menonton TV, film, acara olahraga, dll									✓		3
23.	Saat anda pergi ke bioskop untuk menonton film										✓	4
24.	Saat anda berada di kendaraan umum setidaknya selama 2 menit					✓						2
25.	Saat anda perlu mencari orang yang sudah lama tidak Anda temui							✓				3
26.	Saat anda sedang menunggu guru/dosen setidaknya selama 2 menit			✓								2
27.	Saat anda mencoba melupakan masalah keuangan Anda						✓					3

No.	Pernyataan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
28.	Saat anda sedang online mengerjakan tugas yang berhubungan dengan sekolah/kuliah											✓
29.	Saat anda sedang menonton video yang berkaitan dengan akademik atau yang terkait dengan tugas sekolah/kuliah				✓							

$$1.) 3+3+1+2+1+2+3+2+2 = 19 \rightarrow 3$$

$$2.) 1+4+2+1+4+2 = 14 \rightarrow 3$$

$$3.) 2+3+2+3+4 = 14 \rightarrow 3$$

$$4.) 2+1+2+2+3 = 10 \rightarrow 2$$

$$5.) 2+2+3+3 = 10 \rightarrow 2$$

13-2 sedang

Lembar Kuesioner Kualitas Tidur (PSQI)

Pertanyaan-pertanyaan dibawah ini adalah pertanyaan yang berhubungan dengan kebiasaan tidur Anda. Jawaban yang anda berikan adalah jawaban yang mayoritas Anda alami dan lakukan. Silahkan menjawab pertanyaan dibawah ini:

1. Pada pukul berapa anda biasanya tidur di malam hari?

Waktu tidur : 23.30

(Misal 22.00)

2. Berapa lama (dalam menit) anda membutuhkan waktu untuk dapat tertidur di malam hari? 2+2 = 4

Jumlah menit 42 menit

(Misal 30 menit)

3. Pada pukul berapa anda biasanya terbangun di pagi hari ?

Jam bangun tidur : 07.00

(Misal 07.00)

4. Berapa jam anda dapat tidur nyenyak di malam hari?

Jumlah jam pada tidur malam : 7,5 jam

(Contoh: 6 jam)

$$\frac{7}{10,5} \times 100 = 67\% \approx 3$$

Untuk pertanyaan no 5-9 berikut, pilih salah satu jawaban yang paling sesuai.

Beri tanda Checklist (✓) pada jawaban yang sesuai dengan yang Anda alami.

No	Pertanyaan	Jawaban			
		Tidak pernah	≤ 1x Seminggu	2x Seminggu	≥ 3x Seminggu
5.	Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini yang mengganggu tidur Anda?		✓		
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring			✓	

b.	Terbangun ditengah malam atau dini hari		✓			1
c.	Terbangun untuk ke kamar mandi				✓	3
d.	Sulit bernafas dengan baik	✓				0
e.	Batuk atau mengorok				✓	3
f.	Kedinginan di malam hari	✓				0
g.	Kepanasan di malam hari		✓			1
h.	Mimpi buruk	✓				0
i.	Terasa nyeri	✓				0
j.	Alasan lain :	✓				0
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat tidur		✓			0 + 8 = 1 1
7.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari	✓				0

		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
8.	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan permasalahan tersebut?	✓			
		Sangat Baik	Cukup Baik	Cukup Buruk	Sangat Buruk
9.	Selama bulan terakhir, bagaimana anda menilai kepuasan tidur anda?	✓			

0
+
0 =

0

$$0 + 2 + 1 + 2 + 1 + 0 = 6 \text{ Buruk}$$

Lampiran 9. Time Line

[illegible]

[illegible]

Lampiran 10. Hasil Pengolahan Data

Hasil Pengolahan Data

#	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
	No	Kode Responden	Kelas	Jenis_Kelamin	Umur	SONTUS	PSQI							
1	1	VIIA01	1	1	13	2	1							
2	2	VIIA02	1	2	14	1	1							
3	3	VIIA03	1	2	14	1	1							
4	4	VIIA04	1	2	13	1	2							
5	5	VIIA05	1	2	13	2	1					VII	1	
6	6	VIIA06	1	2	14	2	1					VIII	2	
7	7	VIIA07	1	1	13	2	1					Perempuan	1	
8	8	VIIA08	1	1	13	1	1					Laki	2	
9	9	VIIA09	1	2	15	3	2							
10	10	VIIA10	1	2	13	1	2					Rendah	1	
11	11	VIIA11	1	2	14	1	2					Sedang	2	
12	12	VIIA12	1	1	13	2	2					Tinggi	3	
13	13	VIIA13	1	2	13	2	1					Sangat tinggi	4	
14	14	VIIA14	1	2	13	2	2							
15	15	VIIA15	1	2	14	4	2							
16	16	VIIA16	1	1	13	2	2					Baik	1	
17	17	VIIA17	1	1	14	1	1					Buruk	2	
18	18	VIIA18	1	1	13	2	1							
19	19	VIIA19	1	2	14	2	1							
20	20	VIIA01	1	2	14	2	2							
21	21	VIIA02	1	2	13	2	2							
22	22	VIIA03	1	1	13	1	2							
23	23	VIIA04	1	2	13	1	1							
24	24	VIIA05	1	2	13	1	2							

#	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
	No	Kode Responden	Kelas	Jenis_Kelamin	Umur	SONTUS	PSQI			
26	25	VIIIB06	1	2	14	1	2			
27	26	VIIIB07	1	2	14	2	1			
28	27	VIIIB08	1	2	14	1	1			
29	28	VIIIB09	1	2	13	2	1			
30	29	VIIIB10	1	1	13	1	2			
31	30	VIIIB11	1	1	13	1	2			
32	31	VIIIB12	1	2	13	1	1			
33	32	VIIIB13	1	2	13	2	2			
34	33	VIIIB14	1	1	13	2	1			
35	34	VIIIB15	1	2	13	1	2			
36	35	VIIIB16	1	1	13	2	2			
37	36	VIIIB17	1	1	14	4	2			
38	37	VIIIB18	1	1	13	2	2			
39	38	VIIIB19	1	2	13	1	1			
40	39	VIIIC01	1	1	13	3	2			
41	40	VIIIC02	1	1	13	2	2			
42	41	VIIIC03	1	1	13	2	2			
43	42	VIIIC04	1	2	14	1	2			
44	43	VIIIC05	1	1	12	2	2			
45	44	VIIIC06	1	1	13	2	2			
46	45	VIIIC07	1	1	13	3	2			
47	46	VIIIC08	1	2	13	1	2			
48	47	VIIIC09	1	2	14	3	2			
49	48	VIIIC10	1	2	14	1	2			
50	49	VIIIC11	1	2	13	2	1			

#	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
	No	Kode Responden	Kelas	Jenis_Kelamin	Umur	SONTUS	PSQI			
1	50	VIIIC12	1	2	13	3	2			
2	51	VIIIC13	1	2	13	3	2			
3	52	VIIIC14	1	2	13	2	1			
4	53	VIIIC15	1	1	14	3	2			
5	54	VIIIC16	1	1	13	2	2			
6	55	VIIIC17	1	2	13	2	2			
7	56	VIIIC18	1	1	13	2	2			
8	57	VIIIC19	1	2	13	4	2			
9	58	VIIID01	1	1	13	2	2			
0	59	VIIID02	1	2	13	3	2			
1	60	VIIID03	1	2	13	2	1			
2	61	VIIID04	1	1	13	2	2			
3	62	VIIID05	1	2	13	2	2			
4	63	VIIID06	1	2	13	1	1			
5	64	VIIID07	1	1	13	2	2			
6	65	VIIID08	1	2	12	3	2			
7	66	VIIID09	1	2	14	2	1			
8	67	VIIID10	1	2	13	1	1			
9	68	VIIID11	1	2	13	2	1			
0	69	VIIID12	1	2	13	3	2			
1	70	VIIID13	1	2	13	3	2			
2	71	VIIID14	1	1	13	1	1			
3	72	VIIID15	1	1	13	2	2			
4	73	VIIID16	1	1	13	2	2			
5	74	VIIID17	1	1	13	2	2			

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
76	75	VIID18	1	1	13	1	2			
77	76	VIID19	1	1	13	3	2			
78	77	VIIIA01	2	2	14	1	2			
79	78	VIIIA02	2	1	15	1	1			
80	79	VIIIA03	2	1	14	3	2			
81	80	VIIIA04	2	1	14	1	2			
82	81	VIIIA05	2	1	13	2	2			
83	82	VIIIA06	2	1	14	3	2			
84	83	VIIIA07	2	2	14	2	1			
85	84	VIIIA08	2	1	14	2	1			
86	85	VIIIA09	2	1	14	2	2			
87	86	VIIIA10	2	2	14	1	1			
88	87	VIIIA11	2	1	14	2	2			
89	88	VIIIA12	2	2	14	2	2			
90	89	VIIIA13	2	2	14	1	2			
91	90	VIIIA14	2	2	14	3	2			
92	91	VIIIA15	2	1	14	1	2			
93	92	VIIIA16	2	2	14	3	2			
94	93	VIIIA17	2	1	14	1	1			
95	94	VIIIA18	2	1	14	1	2			
96	95	VIIIA19	2	2	14	2	2			
97	96	VIIIB01	2	2	14	2	1			
98	97	VIIIB02	2	1	14	3	2			
99	98	VIIIB03	2	1	14	2	2			
100	99	VIIIB04	2	2	14	3	2			

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
01	100	VIIIB05	2	2	15	2	2			
02	101	VIIIB06	2	2	14	2	1			
03	102	VIIIB07	2	2	14	2	2			
04	103	VIIIB08	2	2	14	2	2			
05	104	VIIIB09	2	1	14	2	1			
06	105	VIIIB10	2	2	14	3	1			
07	106	VIIIB11	2	1	14	2	2			
08	107	VIIIB12	2	1	15	1	1			
09	108	VIIIB13	2	2	15	1	1			
10	109	VIIIB14	2	2	15	2	2			
11	110	VIIIB15	2	1	14	2	1			
12	111	VIIIB16	2	2	14	2	1			
13	112	VIIIB17	2	1	15	1	2			
14	113	VIIIB18	2	2	15	2	2			
15	114	VIIIB19	2	2	14	3	1			
16	115	VIIIB20	2	2	14	1	1			
17	116	VIIIC01	2	1	14	1	2			
18	117	VIIIC02	2	1	14	2	1			
19	118	VIIIC03	2	2	14	2	2			
20	119	VIIIC04	2	1	14	2	2			
21	120	VIIIC05	2	1	14	2	2			
22	121	VIIIC06	2	2	15	1	2			
23	122	VIIIC07	2	1	14	1	1			
24	123	VIIIC08	2	2	14	1	1			
25	124	VIIIC09	2	2	14	1	1			

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
126	125	VIIIC10	2	2	14	1	2			
127	126	VIIIC11	2	1	14	2	2			
128	127	VIIIC12	2	2	14	2	2			
129	128	VIIIC13	2	2	14	3	2			
130	129	VIIIC14	2	1	14	1	2			
131	130	VIIIC15	2	1	14	2	2			
132	131	VIIIC16	2	1	14	2	1			
133	132	VIIIC17	2	2	14	1	1			
134	133	VIIIC18	2	2	14	1	2			
135	134	VIIIC19	2	2	14	1	2			
136	135	VIIIC20	2	1	14	1	1			
137	136	VIIID01	2	1	14	1	2			
138	137	VIIID02	2	1	14	2	1			
139	138	VIIID03	2	1	14	2	2			
140	139	VIIID04	2	2	14	3	2			
141	140	VIIID05	2	2	14	2	1			
142	141	VIIID06	2	2	14	2	2			
143	142	VIIID07	2	2	14	1	1			
144	143	VIIID08	2	2	14	2	1			
145	144	VIIID09	2	2	14	2	2			
146	145	VIIID10	2	2	14	1	2			
147	146	VIIID11	2	2	15	2	2			
148	147	VIIID12	2	1	14	2	1			
149	148	VIIID13	2	2	14	1	1			
150	149	VIIID14	2	2	14	3	1			

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
i1	150	VIIID15	2	2	14	2	2			
i2	151	VIIID16	2	1	14	3	2			
i3	152	VIIID17	2	1	14	1	1			
i4	153	VIIID18	2	2	14	2	2			
i5	154	VIIID19	2	2	15	1	2			
i6	155	VIIID20	2	1	14	2	2			

Kelas Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	VII	76	49.0	49.0	49.0
	VIII	79	51.0	51.0	100.0
	Total	155	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	67	43.2	43.2	43.2
	Laki-laki	88	56.8	56.8	100.0
	Total	155	100.0	100.0	

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12	2	1.3	1.3	1.3
	13	57	36.8	36.8	38.1
	14	85	54.8	54.8	92.9
	15	11	7.1	7.1	100.0
	Total	155	100.0	100.0	

Penggunaan_Media_Sosial_SONTUS

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	53	34.2	34.2	34.2
	Sedang	75	48.4	48.4	82.6
	Tinggi	24	15.5	15.5	98.1
	Sangat Tinggi	3	1.9	1.9	100.0
	Total	155	100.0	100.0	

Kualitas_Tidur_PSQI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	56	36.1	36.1	36.1
	Buruk	99	63.9	63.9	100.0
	Total	155	100.0	100.0	

Statistics

		Kelas	Jenis_Kelamin	Umur	Penggunaan_Media_Sosial_SONTUS	Kualitas_Tidur_PSQI
N	Valid	155	155	155	155	155
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		1.51	1.57	13.68	1.85	1.64
Median		2.00	2.00	14.00	2.00	2.00

Std. Deviation	.502	.497	.624	.745	.482
Minimum	1	1	12	1	1
Maximum	2	2	15	4	2

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Penggunaan_Media_Sosial_SONTUS * Kualitas_Tidur_PSQI	155	100.0%	0	0.0%	155	100.0%

Penggunaan_Media_Sosial_SONTUS * Kualitas_Tidur_PSQI Crosstabulation

		Kualitas_Tidur_PSQI			
		Baik	Buruk	Total	
Penggunaan_Media_Sosial_SONTUS	Rendah	Count	25	28	53
		% within Penggunaan_Media_Sosial_SONTUS	47.2%	52.8%	100.0%
		% within Kualitas_Tidur_PSQI	44.6%	28.3%	34.2%
	Sedang	Count	28	47	75
		% within Penggunaan_Media_Sosial_SONTUS	37.3%	62.7%	100.0%
		% within Kualitas_Tidur_PSQI	50.0%	47.5%	48.4%
	Tinggi	Count	3	21	24

	Sangat Tinggi	% within Penggunaan_Media_Sosial_SONTUS	12.5%	87.5%	100.0%
		% within Kualitas_Tidur_PSQI	5.4%	21.2%	15.5%
		Count	0	3	3
		% within Penggunaan_Media_Sosial_SONTUS	0.0%	100.0%	100.0%
		% within Kualitas_Tidur_PSQI	0.0%	3.0%	1.9%
Total	Count	56	99	155	
	% within Penggunaan_Media_Sosial_SONTUS	36.1%	63.9%	100.0%	
	% within Kualitas_Tidur_PSQI	100.0%	100.0%	100.0%	

Directional Measures

			Value	Asymptotic Standard Error ^a	Approximate T ^b	Approximate Significance
Ordinal by Ordinal	Somers' d	Symmetric	.222	.068	3.188	.001
		Penggunaan_Media_Sosial_SONTUS Dependent	.261	.081	3.188	.001
		Kualitas_Tidur_PSQI Dependent	.193	.059	3.188	.001

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian





Lampiran 12. Bukti Cek Turnitin

Veronika Adelia Triwidayarsi_Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja Awal.docx

ORIGINALITY REPORT

	22%	19%	11%	11%
	SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES				
1	repository.itekes-bali.ac.id			1%
	Internet Source			
2	www.scribd.com			1%
	Internet Source			
3	Submitted to LL Dikti IX Turnitin Consortium			1%
	Student Paper			
4	journalpustaka.com			1%
	Internet Source			
5	teewanjournal.com			1%
	Internet Source			
6	repositori.usu.ac.id			1%
	Internet Source			
7	repository.stikeselisabethmedan.ac.id			<1%
	Internet Source			
8	Submitted to Fakultas Keperawatan			<1%
	Student Paper			
9	eprints.umm.ac.id			<1%
	Internet Source			
10	123dok.com			<1%
	Internet Source			
11	es.scribd.com			<1%
	Internet Source			
12	informatikasukma.blogspot.com			<1%
	Internet Source			
13	Submitted to LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part V			<1%
	Student Paper			
14	Nabila Asyifa, Rahmadiani Aulia, Nazarlin Nazarlin. "Pengaruh Kecanduan Bermain Game Online Mobile Legends terhadap Kualitas Tidur pada Siswa SMP X", ANTHOR: Education and Learning Journal, 2026			<1%

15	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	<1 %
16	repositori.unsil.ac.id Internet Source	<1 %
17	repository.stikespantirapih.ac.id Internet Source	<1 %
18	Submitted to Universitas Islam Malang Student Paper	<1 %
19	docplayer.info Internet Source	<1 %
20	eprints.uny.ac.id Internet Source	<1 %
21	www.medcom.id Internet Source	<1 %
22	digilib.unisayogya.ac.id Internet Source	<1 %
23	Ratisa Dwipa Anggraeni, Suryani Suryani, Tiwi Sudyasih. "Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja", JOURNAL OF Qualitative Health Research & Case Studies Reports, 2026 Publication	<1 %
24	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	<1 %
25	repository.unissula.ac.id Internet Source	<1 %
26	publisherqu.com Internet Source	<1 %
27	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	<1 %
28	Salsabila Fiqh, Asniar Khumas, Eka Sufartianingsih. "Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Fear Of Missing Out (Fomo) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial di Kota Makassar", Jurnal Psikologi, 2026 Publication	<1 %
29	Submitted to UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Student Paper	<1 %
30	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah	

	Student Paper	<1 %
31	Gahari Komala Dewi, Riza Arisanty Latifah, Asep Novi Taufiq Firdaus. "Hubungan Fear of Missing Out (FoMO) Terhadap Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Cirebon", Jurnal Ners, 2026 Publication	<1 %
32	alifahclinic.com Internet Source	<1 %
33	repository.umsu.ac.id Internet Source	<1 %
34	Submitted to Erciyes Üniversitesi Student Paper	<1 %
35	jurnalmedikahutama.com Internet Source	<1 %
36	rama.binahusada.ac.id:81 Internet Source	<1 %
37	repository.unja.ac.id Internet Source	<1 %
38	Submitted to Udayana University Student Paper	<1 %
39	digilib.uinkhas.ac.id Internet Source	<1 %
40	repository.unjaya.ac.id Internet Source	<1 %
41	Naftanael Mourits Walangitan, Fentje W. Langitan, Melky Pangemanan, Marnex W. Berhimpong, Nancy S. Bawiling. "Perbandingan Kualitas Tidur dengan Mengukur Keseimbangan dan Kelincahan pada Siswa SMP Negeri 1 Kema di Waleo Kecamatan Kema Kabupaten Minahasa Utara", RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business, 2026 Publication	<1 %
42	www.coursehero.com Internet Source	<1 %
43	pakar-bangsa.blogspot.com Internet Source	<1 %
44	pt.scribd.com Internet Source	<1 %

45	repo.uds.ac.id Internet Source	<1 %
46	Submitted to IAIN Purwokerto Student Paper	<1 %
47	Submitted to Universitas Islam Riau Student Paper	<1 %
48	journal.pubmedia.id Internet Source	<1 %
49	Submitted to UIN Sunan Gunung Djati Bandung Student Paper	<1 %
50	repository.polteksepang.ac.id Internet Source	<1 %
51	etd.uinsyahada.ac.id Internet Source	<1 %
52	Submitted to Universitas Andalas Student Paper	<1 %
53	adoc.pub Internet Source	<1 %
54	bold-ink.com Internet Source	<1 %
55	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	<1 %
56	repository.uinfabengkulu.ac.id Internet Source	<1 %
57	Submitted to UIN KH. Achmad Siddiq Jember Student Paper	<1 %
58	internationalleiden.com Internet Source	<1 %
59	text-id.123dok.com Internet Source	<1 %
60	Kezia Alexandra Emor, Ninawati Ninawati. "Hubungan antara Narcissistic Trait dan Perilaku Self-Presentation di Instagram pada Dewasa Muda", YASIN, 2025 Publication	<1 %
61	Submitted to Universitas Negeri Padang Student Paper	<1 %

62	e-journal.sari-mutiara.ac.id Internet Source	<1 %
63	eprints.unimudasorong.ac.id Internet Source	<1 %
64	jurnal.usahidsolo.ac.id Internet Source	<1 %
65	repository.uinsaizu.ac.id Internet Source	<1 %
66	repository.usd.ac.id Internet Source	<1 %
67	www.undercover.co.id Internet Source	<1 %
68	Submitted to Binus University International Student Paper	<1 %
69	Submitted to Health and Kinesiology Student Paper	<1 %
70	Nadila Nur Latifah, Corry Yohana, Annisa Lutfia. "Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial, Motivasi Belajar, Dan Manajemen Waktu Terhadap Prokratinasi Akademik Siswa SMKN 25 Jakarta", KOLONI, 2023 Publication	<1 %
71	Submitted to Syntax Corporation Student Paper	<1 %
72	Submitted to Universitas Muhammadiyah Jakarta Student Paper	<1 %
73	jurnal.causalita.com Internet Source	<1 %
74	proceeding.uhamka.ac.id Internet Source	<1 %
75	positori.ubs-ppni.ac.id Internet Source	<1 %
76	sscsi.org Internet Source	<1 %
77	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1 %
78	davesrs.com Internet Source	<1 %

		<1 %
79	digilib2.unisayogya.ac.id Internet Source	<1 %
80	journal.arikesi.or.id Internet Source	<1 %
81	journal.smartpublisher.id Internet Source	<1 %
82	meidalestarie.blogspot.com Internet Source	<1 %
83	repository.umpalopo.ac.id Internet Source	<1 %
84	tipskesehatan.web.id Internet Source	<1 %
85	www.diadona.id Internet Source	<1 %
86	Khezia Alfani Tambunan, Dika Sagita Ranggaswana, Anom Dwi Prakoso. "Hubungan blue light pada perangkat elektronik dan tingkat stres dengan kualitas tidur remaja", Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal, 2025 Publication	<1 %
87	digilib.unimed.ac.id Internet Source	<1 %
88	ejournal.poltekkes-smg.ac.id Internet Source	<1 %
89	eprints.ums.ac.id Internet Source	<1 %
90	id.123dok.com Internet Source	<1 %
91	jsk.farmasi.unmul.ac.id Internet Source	<1 %
92	lib.unnes.ac.id Internet Source	<1 %
93	mafiadoc.com Internet Source	<1 %
94	rahmawatimunirblog.wordpress.com Internet Source	<1 %

95	repository.poltekkes-tjk.ac.id	Internet Source	<1 %
96	repository.stikesrshusada.ac.id	Internet Source	<1 %
97	repository.umkla.ac.id	Internet Source	<1 %
98	scholar.unand.ac.id	Internet Source	<1 %
99	Submitted to LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part III	Student Paper	<1 %
100	Suharmanto Suharmanto, Siti Mutmainnah, Reni Zuraida. "Pengetahuan dan Sikap Berhubungan dengan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri", Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 2023	Publication	<1 %
101	Submitted to Universitas Katolik Musi Charitas	Student Paper	<1 %
102	Submitted to Universitas Respati Indonesia	Student Paper	<1 %
103	cakrawala.mahardika.ac.id	Internet Source	<1 %
104	dspace.umkt.ac.id	Internet Source	<1 %
105	eva-sweetty.blogspot.com	Internet Source	<1 %
106	kc.umn.ac.id	Internet Source	<1 %
107	lowongansolo.info	Internet Source	<1 %
108	radarlombok.co.id	Internet Source	<1 %
109	repository.ibrahimy.ac.id	Internet Source	<1 %
110	repository.uin-suska.ac.id	Internet Source	<1 %
111	repository.unmuhjember.ac.id	Internet Source	<1 %

		<1 %
112	www.ejurnal.stikesmhk.ac.id Internet Source	<1 %
113	www.neliti.com Internet Source	<1 %
114	www.popmama.com Internet Source	<1 %
115	Anisa Safanet. "PEMANFAATAN MEDIA SOSIAL PADA PILKADA 2018 DI KABUPATEN DONGGALA", KINESIK, 2021 Publication	<1 %
116	Binta Nur Yuwha Putri Suhadi, Afsah Dwi. "Gambaran Tipe Kepribadian Siswa Berdasarkan Myers-Briggs Type Indicator (MBTI) pada Siswa SMK", RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business, 2026 Publication	<1 %
117	Gadis Gloria Narwastu, Ayunda Ramadhani. "Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kontrol Diri Terhadap Pembelian Impulsif", G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2024 Publication	<1 %
118	Julia Eva Putri, Taufik Taufik. "Kematangan Emosi Pasangan yang Menikah di Usia Muda", JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia), 2017 Publication	<1 %
119	Marsya Agustin, Desti Puswati, Veni Dayu Putri, Gita Adelia. "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Pengetahuan Tentang Seks Bebas Pada Remaja Kelas X SMAN 6 Pekanbaru", RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business, 2026 Publication	<1 %
120	Taruli Hutajulu, Eka Putri Saptari Wulan, Kristina Natalia Situmorang, Nurhayani Hasugian. "Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kemampuan Memproses Dan Memahami Bahasa Tulis (Reading Comprehension) Pada Mahasiswa PBSI UHN Medan: Kajian Psikolinguistik", Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia, 2026 Publication	<1 %
121	Zahara Rahmatullah, Gusrianti Gusrianti. "Pengaruh Manajemen Pelayanan Muthawif terhadap Kepuasan Jamaah Umrah pada PT. Sinai Regional Bukittinggi", ARZUSIN, 2026 Publication	<1 %
122	ejournal.uin-suka.ac.id Internet Source	<1 %

123	emanonachi.blogspot.com Internet Source	<1 %
124	eprints.undip.ac.id Internet Source	<1 %
125	etheses.iainkediri.ac.id Internet Source	<1 %
126	gaya.tempo.co Internet Source	<1 %
127	id.scribd.com Internet Source	<1 %
128	isainsmedis.id Internet Source	<1 %
129	journal.unnes.ac.id Internet Source	<1 %
130	jurnal.harianregional.com Internet Source	<1 %
131	repository.uinjkt.ac.id Internet Source	<1 %
132	repository.unika.ac.id Internet Source	<1 %
133	sejurnal.com Internet Source	<1 %
134	www.semanticscholar.org Internet Source	<1 %
135	Jenny Novina Sitepu. "HUBUNGAN TINGKAT STRESS, KUALITAS TIDUR, DAN PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN", Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako), 2024 Publication	<1 %
136	Kezia Woran, Rina M Kundre, Ferlan A Pondaag. "ANALISIS HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA", JURNAL KEPERAWATAN, 2021 Publication	<1 %
137	Tema Fo'arota Zendrato, Afniyar Wahyu. "Hubungan Kualitas Tidur dengan Kadar Gula Darah pada Usia Remaja 15-17 Tahun", Jurnal Sehat Mandiri, 2025 Publication	<1 %
138	repository.bhamada.ac.id	

<1 %

139	Calista Erica Chandra, Septirina Rahayu, Reni Reni. "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja di SMKN 32 Jakarta", RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business, 2026 Publication	<1 %
140	Lastri Ningsih Zendrato, Hilman Adam, Nancy Swanida Henriette Malonda. "Hubungan antara stres dengan kualitas tidur pada peserta didik di SMA", Holistik Jurnal Kesehatan, 2025 Publication	<1 %
141	Mita Wijayanti, Fx. Wahyu Widianoro, Amin Al Adib. "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kecenderungan Body Shaming Pada Remaja Di SMK X", Jurnal Psikologi, 2025 Publication	<1 %
142	Saputro, Noto Saifuddin, Kiai Haji. "Pemanfaatan Media Pembelajaran Pendidikan Agama Islam (pai) Berbasis Media Sosial Dalam Mengembangkan Kecerdasan Spiritual Peserta Didik Kelas Vii Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu (Smp it) Harapan Bunda Purwokerto.", Universitas Islam Negeri Saifuddin Zuhri (Indonesia) Publication	<1 %
143	Sofya Aziza Amali, M. Syafwani, Nor Afni Oktavia. "Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMKN 1 Daha Selatan", Jurnal Pendidikan Tambusai, 2026 Publication	<1 %
144	Tesha Hestyana Sari, Wiwiek Delvira, Dira Wirdaniza, Sindy Shalsabella Ashali. "PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG DAMPAK POSITIF DAN NEGATIF PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN FISIK DAN MENTAL DENGAN PENDEKATAN PEER GROUP DI SMPN 21 PEKANBARU", Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin, 2020 Publication	<1 %
145	eprintslib.ummgl.ac.id Internet Source	<1 %
146	repository.uir.ac.id Internet Source	<1 %
147	repository.umy.ac.id Internet Source	<1 %
148	studenttheses.uu.nl Internet Source	<1 %