

**HUBUNGAN POLA TIDUR DAN INTENSITAS
PENGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN *QUALITY OF LIFE*
PADA MAHASISWA FIKes TINGKAT 1
UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
TAHUN 2026**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pada Program S1 Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Bhakti Husada Indonesia

Oleh:

CHAERUL FALLAH
CKR0220126



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
TAHUN 2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

HUBUNGAN POLA TIDUR DAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA
SOSIAL DENGAN *QUALITY OF LIFE* PADA MAHASISWA FIKES
TINGKAT 1 UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
TAHUN 2026

Diajukan Oleh:

Nama : Chaerul Fallah

NIM : CKR0220126

Kuningan, Juli 2026

Telah Disetujui Oleh,

Pembimbing 1



Ns.Khusnul Aini, M. Kep., Sp. Kep. J
NIDN.0405038002

Pembimbing 2



Ns. Nur Wulan S. Kep., M. Kep
NIDN.0401039401

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN POLA TIDUR DAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA
SOSIAL DENGAN *QUALITY OF LIFE* PADA MAHASISWA FIKES
TINGKAT 1 UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
TAHUN 2026**

Skripsi ini telah diujikan oleh tim penguji
Program Studi S1 Keperawatan
Universitas Bhakti Husada Indonesia (UBHI)
Pada, Agustus 2026

Mengesahkan,

Penguji 1

Ns. Aria Pranatha S.Kep., M.Kep
NIK. 790405.201010.041

Penguji 2

Ns. Khusnul Aini, M. Kep., Sp. Kep. J
NIK. 800305.200803.014

Penguji 3

Ns. Nur Wulan S. Kep., M. Kep
NIK. 940301.201610.111

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Bhakti Husada Indonesia**

Ns. Heri Hermansyah, S. Kep., M. KM
NIK. 831102.200904.024

**Ketua Program Studi
S1 Keperawatan**

Ns. Neneng Aria Nengsih, S.Kep., M.Kep
NIK. 811007.201010.040

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Chaerul Fallah

NIM : CKR0220126

Program Studi : S1 Keperawatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul:

“Hubungan Pola Tidur dan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan *Quality of Life* Pada Mahasiswa FIKes Tingkat 1 Universitas Bhakti Husada Indonesia Tahun 2026” beserta seluruh isinya adalah benar-benar merupakan karya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko dan sanksi yang telah diterapkan apabila ditemukan pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya. Demikian pernyataan ini saya buat sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak apapun.

Kuningan, Juli 2026



Chaerul Fallah

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Setiap jiwa mendapat balasan atas usahanya, dan berisi tuntutan doa permohonan ampun serta perlindungan-Nya”

(QS. Al-Baqarah : 286)

“Keberhasilan bukanlah milik orang pintar, namun keberhasilan milik mereka yang senantiasa berusaha”

(B.J Habibie)

PERSEMBAHAN

Puji Syukur kehadiran Allah SWT atas takdir-Nya menjadikan penulis sebagai manusia yang senantiasa berpikir, berilmu, beriman dan bersabar. Segala puji bagi Allah SWT, yang dengan rahmat serta kasih sayang-Nya, memberi kekuatan dan kemudahan bagi penulis sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Karya tulis ini saya persembahkan kepada orang-orang hebat dan istimewa dalam hidup penulis.

Kedua Orang Tua Tercinta Bapak Ade Arif Budiman & Ibunda Ida Wiyandani

Terimakasih atas do'a yang tidak pernah putus, serta segala pengorbanan yang telah diberikan tanpa menenal lelah. Serta segala langkah dan pencapaian dalam hidup ini tidak lepas dari dukungan kedua orang tua. Terimakasih karena selalu berjuang dan selalu memperjuangkan anak-anak nya untuk menuju jalan kesuksesan. Beliau memang tidak sempat merasakan duduk di bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, menjadi *support system*, dan tak lupa dengan ribuan do'a menyertai sehingga penulis mampu menyelesaikan sampai sarjana.

Dosen Pembimbing dan Penguji Skripsi

Yang terhormat Dosen pembimbing 1 Ibu Ns. Khusnul Aini, M. Kep., Sp. J dan Dosen pembimbing 2 Ibu Ns. Nur Wulan, S. Kep., M. Kep. Yang terhormat Dosen penguji Bapak Ns. Aria Pranatha, S. Kep., M. Kep. Penulis ucapkan terimakasih atas segala arahan, bimbingan, dan masukan serta ilmu yang telah diberikan selama proses penyusunan sebuah karya sederhana ini. Segala ilmu dan arahan yang diberikan menjadi pengalaman berharga dalam proses pembelajaran peneliti. Semoga ilmu yang diajarkan menuntun penulis menjadi manusia yang *ber-value*.

Teman-Teman Seperjuangan

Terimakasih kepada teman-teman dan sahabat yang selalu memberikan tawa canda, kebersamaan, dan tempat berbagi cerita dari awal perkuliahan sampai tak terasa sudah dipenghujung akhir dari masa perkuliahan ini. Kehadiran kalian menjadi perjalanan dalam bagian dari proses pembelajaran selama perkuliahan.

Best Friend Forever Tia Damaiyanti S.kep

Terimakasih untuk selalu hadir disetiap langkah dan proses yang dilalui, semangat, Terima kasih telah hadir sebagai tempat berbagi cerita, penyemangat di saat lelah, dan penguat ketika langkah terasa berat. Terima kasih atas perhatian, kesabaran, serta kepercayaan yang selalu diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Semoga senantiasa dipertemukan di titik puncak kesuksesan kelak.

Untuk Diriku Sendiri

The last one as closing, Terima kasih telah bertahan ketika keadaan tidak selalu mudah. Terima kasih telah bangkit setiap kali merasa lelah dan memilih untuk tidak menyerah meskipun jalan yang ditempuh terasa panjang. Tidak semua orang mengetahui perjuangan yang telah dilalui, tetapi hari ini menjadi bukti bahwa setiap proses memiliki hasilnya. Semoga pencapaian ini menjadi awal dari perjalanan yang lebih bermakna, penuh keberkahan, serta membawa manfaat bagi keluarga, kerabat, dan profesi yang akan dijalani.

UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SKRIPSI, JULI 2026

CHERUL FALLAH, CKR0220126

**Hubungan Pola Tidur dan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan
Quality of Life pada Mahasiswa FIKes Tingkat 1 Universitas Bhakti Husada
Indonesia Tahun 2026**
6 BAB + 95 Halaman + 26 Tabel + 3 Bagan + 11 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Perkembangan teknologi digital telah mendorong peningkatan penggunaan media sosial secara masif terutama di kalangan mahasiswa. Hasil studi pendahuluan kepada 10 mahasiswa rata-rata mahasiswa memiliki intensitas penggunaan media sosial cukup tinggi dan umumnya dilakukan pada malam hari sehingga dapat mengganggu pola tidur-Nya. Kondisi ini dapat memunculkan berbagai dampak negatif yang dapat menurunkan kualitas hidupnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola tidur dan intensitas penggunaan media sosial dengan *Quality of Life* pada mahasiswa FIKes Tingkat I Universitas Bhakti Husada Indonesia Tahun 2026.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 192 mahasiswa dengan teknik sampling *proportionate stratified random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner PSQI, SIPMS, dan WHOQOL-BREF. Analisis data dilakukan secara bivariat menggunakan uji *Rank Spearman*.

Hasil: Hasil analisis menunjukkan sebagian besar responden memiliki pola tidur baik sebanyak 103 responden (53,6%), intensitas penggunaan media sosial kategori sedang sebanyak 131 responden (68,2), dan *quality of life* kategori baik sebanyak 126 responden (65,6%). Hasil uji statistik antara pola tidur ($p=0,000$; $r=$), intensitas penggunaan media sosial ($p = 0,000$) dengan *Quality of Life*.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dan intensitas penggunaan media sosial dengan *Quality of Life*. Mahasiswa mampu mengatur waktu istirahat dengan baik serta memanfaatkan media sosial secara bijaksana sehingga dapat mendukung peningkatan kualitas hidup yang optimal.

Kata Kunci: pola tidur, intensitas penggunaan media sosial, *Quality of Life*, mahasiswa, WHOQOL-BREF.

Kepustakaan: 39 jurnal nasional, 9 jurnal internasional, 4 Artikel, 8 buku, 5 tesis.

BHAKTI HUSADA INDONESIA UNIVERSITY
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
BACHELOR OF NURSING PROGRAM
THESIS, JULY 2026

CHAERUL FALLAH, CKR0220126

The Relationship Between Sleep Pattern and Social Media Usage Intensity and Quality of Life Among First-Year Public Health Students at Bhakti Husada Indonesia University, in 2026

6 chapters + 95 pages + 26 tables + 3 charts + 11 appendices

ABSTRACT

Background: Advances in digital technology have driven a massive increase in the use of social media, particularly amongst university students. The results of a preliminary study involving 10 students indicate that, on average, students use social media quite intensively, generally at night, which can disrupt their sleep patterns. This situation can give rise to various negative effects that may reduce their quality of life. This study aims to investigate the relationship between sleep patterns and the intensity of social media use and quality of life amongst first-year students of the Faculty of Health Sciences at Bhakti Husada Indonesia University in 2026.

Methods: This study employed a quantitative research design using a cross-sectional approach. The sample comprised 192 students, selected using proportionate stratified random sampling. Data were collected using the PSQI, SIPMS and WHOQOL-BREF questionnaires. Data analysis was conducted using bivariate analysis with Spearman's rank correlation test.

Results: The results of the analysis showed that the majority of respondents had good sleep patterns (103 respondents, 53.6 per cent), moderate social media usage (131 respondents, 68.2 per cent), and a good quality of life (126 respondents, 65.6 per cent). The results of the statistical tests between sleep patterns ($p = 0.000$; $r =$), social media usage intensity ($p = 0.000$) and quality of life.

Conclusion: There is a significant correlation between sleep patterns and the intensity of social media use and quality of life. Students should be able to manage their rest time effectively and use social media wisely, thereby helping to optimise their quality of life.

Keywords: sleep patterns, social media usage intensity, quality of life, college students, WHOQOL-BREF

References: 39 national journals, 9 international journals, 4 articles, 8 books, 5 thesis.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah rabbil “*alamin*, Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan ridho dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi dengan judul “**Hubungan Pola Tidur dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan *Quality Of Life* Mahasiswa FIKes Tingkat 1 Universitas Bhakti Husada Indonesia Tahun 2026**”. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Bhakti Husada Indonesia. Keberhasilan penulis dalam penyusunan Skripsi ini tidak terlepas dari dorongan dan bantuan dari berbagai pihak berupa arahan, bimbingan, nasihat dan motivasi serta dukungan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Hj. Dewi Laelatul Badriah, M.Kes., AIFO, selaku Ketua Yayasan Pendidikan Bakti Husada Kuningan.
2. Dr. H. Abdal Rohim, S.Kp., MH, selaku Rektor Universitas Bhakti Husada Indonesia.
3. Ns. Heri Hermansyah, S.Kep., M.KM selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia.
4. Ns. Neneng Aria Nengsih, S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Bhakti Husada Indonesia.

5. Ns. Khusnul Aini, M.Kep., Sp. Kep.J selaku Dosen Pembimbing I yang telah berkenan meluangkan waktu, memberi arahan dan bimbingan penulis dengan sabar dan ikhlas dalam menyusun skripsi ini.
6. Ns. Nur Wulan S.Kep., M.Kep selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu, memberi motivasi, arahan, bimbingan dan masukan yang berguna bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
7. Ns. Aria Pranatha S.Kep., M.Kep selaku Dosen Penguji yang telah meluangkan waktu, serta memberi arahan, kritik, dan saran yang konstruktif demi penyempurnaan skripsi ini.
8. Salam penuh hormat dan terima kasih kepada kedua orang tua tercinta, Bapak dan ibu, serta adikku, keluarga besar yang senantiasa mencurahkan kasih sayang dan do'a serta dukungannya selama mengikuti pendidikan dan penyusunan Skripsi ini.
9. Rekan-rekan Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan angkatan 2022 Universitas Bhakti Husada Indonesia, yang selalu menjadi pendorong bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih dan mohon maaf atas segala kekurangannya, penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dan masih jauh dari kata sempurna.

Kuningan, Juli 2026



Chaerul Fallah
CKR0220126

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERNYATAAN	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR SINGKATAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
1.5 Keaslian Penelitian	8
BAB II TINJAUAN TEORITIS.....	11
2.1 Konsep Kualitas Hidup (<i>Quality of Life</i>)	11
2.1.1 Definisi Kualitas Hidup	11
2.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup	11
2.1.3 Aspek Kualitas Hidup.....	13
2.1.4 Dampak Kualitas Hidup	14
2.1.5 Cara Pengukuran	16
2.2 Konsep Pola Tidur.....	16
2.2.1 Definisi Tidur	16
2.2.2 Fungsi Tidur	17
2.2.3 Kualitas Tidur	17

2.2.4	Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	18
2.2.5	Indikasi Gangguan Tidur	21
2.2.6	Dampak Gangguan Tidur	22
2.2.7	Cara Ukur Pola Tidur	24
2.3	Konsep Media Sosial.....	24
2.3.1	Definisi Media Sosial	24
2.3.2	Klasifikasi Media Sosial.....	25
2.3.3	Fungsi Media Sosial	27
2.3.4	Manfaat Media Sosial.....	28
2.3.5	Dampak Media Sosial.....	29
2.3.6	Faktor-Faktor Penyebab Penggunaan Media Sosial.....	31
2.3.7	Cara Pengukuran	32
2.4	Konsep Mahasiswa.....	32
2.4.1	Definisi Mahasiswa	32
2.4.2	Peran Mahasiswa.....	33
2.4.3	Stress Akademik.....	34
2.5	Model Keperawatan Calista Roy	35
2.5.1	Paradigma Keperawatan	35
2.5.2	Teori Keperawatan Calista Roy	37
2.6	Hubungan Antar Konsep	40
BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL, DAN HIPOTESIS		43
3.1	Kerangka Konsep	43
3.2	Definisi Operasional.....	44
3.3	Hipotesis	45
BAB IV METODE PENELITIAN.....		46
4.1	Jenis dan Desain Penelitian	46
4.1.1	Jenis Penelitian	46
4.1.2	Desain Penelitian	46
4.2	Variabel Penelitian	46
4.2.1	Variabel Bebas	46
4.2.2	Variabel Terikat.....	47
4.3	Populasi & Sampel	47
4.3.1	Populasi Penelitian	47
4.3.2	Sampel Penelitian	47

4.4	Instrumen Penelitian.....	51
4.5.1	Uji Validitas	60
4.5.2	Uji Reabilitas.....	61
4.6	Teknik Pengumpulan Data	62
4.6.1	Sifat dan Sumber Data	62
4.6.2	Teknik Pengumpulan Data	63
4.7	Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data.....	64
4.7.2	Teknik Analisa Data	67
4.8	Etika Penelitian	69
4.9	Waktu, Lokasi, dan Jadwal Penelitian	70
4.9.1	Waktu Penelitian	70
4.9.2	Lokasi Penelitian	70
4.9.3	Jadwal Penelitian.....	70
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		71
5.1	Hasil Penelitian	71
5.1.1	Karakteristik Responden.....	71
5.1.2	Analisis Univariat.....	74
5.1.3	Analisis Bivariat	76
5.2	Pembahasan.....	78
5.2.1	Analisa Univariat.....	78
5.2.2	Analisis Bivariat	88
5.3	Keterbatasan Peneliti	98
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....		99
6.1	Kesimpulan	99
6.2	Saran	100
DAFTAR PUSTAKA.....		102
LAMPIRAN		108

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	44
Tabel 4. 1 Perhitungan Sampel Penelitian Masing-Masing Kelas	49
Tabel 4. 2 Kisi-kisi Instrumen Pola Tidur.....	52
Tabel 4. 3 Kisi-kisi Instrumen Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	54
Tabel 4. 4 Skala Likert Kuisioner Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial	55
Tabel 4. 5 Interpretasi nilai hasil Kuisioner Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial	56
Tabel 4. 6 Kisi-kisi Instrumen <i>Quality of Life</i>	57
Tabel 4. 7 Skala Likert Kuisioner <i>Quality of Life</i>	58
Tabel 4. 8 Rumus Perhitungan Domain Kualitas Hidup WHOQOL-BREF.....	59
Tabel 4. 9 Transformasi Raw Score Tiap Domain WHOQOL-BREF.....	59
Tabel 4. 10 Hasil Uji Validitas Pola Tidur.....	61
Tabel 4. 11 Hasil Uji Validitas Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	61
Tabel 4. 12 Hasil Uji Validitas <i>Quality of Life</i>	61
Tabel 4. 13 Hasil Uji Reabilitas Pola Tidur	62
Tabel 4. 14 Hasil Uji Reabilitas Intensitas Penggunaan Media Sosial	62
Tabel 4. 15 Hasil Uji Reabilitas <i>Quality of Life</i>	62
Tabel 4. 16 Nilai Interpretasi	68
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa FIKes Tingkat 1 di Universitas Bhakti Husada Indonesia Tahun 2026 (n = 192)	71

Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Mahasiswa FIKes Tingkat 1 di Universitas Bhakti Husada Indonesia Tahun 2026 (n = 192).....	72
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Program Studi Mahasiswa FIKes Tingkat 1 di Universitas Bhakti Husada Indonesia Tahun 2026 (n = 192)	72
Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Pola Tidur Mahasiswa FIKes Tingkat 1 di Universitas Bhakti Husada Indonesia Tahun 2026 (n = 192).....	73
Tabel 5. 5 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Mahasiswa FIKes Tingkat 1 di Universitas Bhakti Husada Indonesia Tahun 2026 (n = 192)	73
Tabel 5. 6 Distribusi Frekuensi Pola Tidur Mahasiswa FIKes Tingkat 1 di Universitas Bhakti Husada Indonesia Tahun 2026 (n = 192)	74
Tabel 5. 7 Distribusi Frekuensi Intensitas Penggunaan Media Sosial Mahasiswa FIKes Tingkat 1 di Universitas Bhakti Husada Indonesia Tahun 2026 (n = 192).....	74
Tabel 5. 8 Distribusi Frekuensi Quality of Life Mahasiswa FIKes Tingkat 1 di Universitas Bhakti Husada Indonesia Tahun 2026 (n = 192)	75
Tabel 5. 9 Hubungan Pola Tidur dengan Quality of Life pada Mahasiswa FIKes Tingkat 1 Universitas Bhakti Husada Indonesia 2026 (n = 192)	76

Tabel 5. 10 Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Quality of Life pada Mahasiswa FIKes Tingkat 1 Universitas Bhakti Husada Indonesia 2026 (n = 192).....	77
---	----

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Model Teori Calista Roy.....	37
Bagan 3. 1 Bagan Kerangka Teori	42
Bagan 3. 2 Kerangka Konsep.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian	109
Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan	110
Lampiran 3 Surat Permohonan Izin Mencari Data	111
Lampiran 4 Surat Balasan Permohonan Mencari Data	112
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian Kampus	113
Lampiran 6 Lembar Bimbingan	114
Lampiran 7 Lembar Permohonan Menjadi Responden	115
Lampiran 8 Lembar Persetujuan Responden	116
Lampiran 9 Kuesioner Penelitian.....	117
Lampiran 10 Dokumentasi.....	126
Lampiran 11 Hasil Output Spss	127
Lampiran 12 Biodata.....	131

DAFTAR SINGKATAN

APA	: <i>American Psyhiatric Assocition</i>
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Moment</i>
REM	: <i>Rapid Eye Moment</i>
PSQI	: <i>Pitssburgh Sleep Quality Index</i>
SIMPS	: <i>Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial</i>
WHOQOL	: <i>World Health Organization Quality of Life</i>
WHO	: <i>Word Health Organization</i>