

## Hubungan antara Durasi Penggunaan Tiktok dengan Kualitas Tidur

**Mas Ayu Kirani Putri Kuswoyo**

Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: [24120664362@mhs.unesa.ac.id](mailto:24120664362@mhs.unesa.ac.id)

**Qurrota A'yuni Fitriana**

Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: [qurrotafitriana@unesa.ac.id](mailto:qurrotafitriana@unesa.ac.id)

**Adiwignya Nugraha Widhi Harita\***

Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: [adiwignyaharita@unesa.ac.id](mailto:adiwignyaharita@unesa.ac.id)

### Abstrak

Perkembangan media sosial berbasis video pendek, khususnya TikTok, telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari dan memunculkan kekhawatiran terhadap dampaknya pada kesehatan, salah satunya kualitas tidur. Tingginya durasi penggunaan TikTok diduga berkontribusi terhadap gangguan tidur, meskipun hasil penelitian sebelumnya menunjukkan temuan yang bervariasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara durasi penggunaan TikTok dengan kualitas tidur pada pengguna aktif media sosial. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei terhadap 69 responden yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring yang mengukur durasi penggunaan TikTok dan kualitas tidur responden, kemudian dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik JASP. Uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga analisis hubungan dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi sebesar  $\rho = -0,168$  dengan nilai signifikansi  $p = 0,167$  ( $p > 0,05$ ), yang menandakan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan TikTok dan kualitas tidur. Simpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa durasi penggunaan TikTok tidak secara langsung menentukan kualitas tidur individu, sehingga faktor lain seperti pola penggunaan sebelum tidur dan kontrol diri perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan kualitas tidur.


**Kata kunci :** TikTok, Durasi penggunaan, Kualitas tidur, Media sosial

### Abstract

*The rapid development of short video-based social media, particularly TikTok, has become an integral part of daily life and raised concerns regarding its impact on health, especially sleep quality. The high duration of TikTok use is often assumed to contribute to sleep disturbances; however, previous studies have reported inconsistent findings. This study aimed to examine the relationship between TikTok usage duration and sleep quality among active social media users. A quantitative approach with a survey method was employed involving 69 respondents selected based on predetermined criteria. Data were collected through an online questionnaire measuring daily TikTok usage duration and sleep quality, and subsequently analyzed using JASP statistical software. Normality testing indicated that the data were not normally distributed; therefore, Spearman correlation analysis was applied. The results showed a correlation coefficient of  $\rho = -0.168$  with a significance value of  $p = 0.167$  ( $p > 0.05$ ), indicating no significant relationship between TikTok*

*usage duration and sleep quality. In conclusion, the findings suggest that the duration of TikTok use alone does not directly determine an individual's sleep quality. Other factors such as patterns of use before bedtime and self-regulation should be considered to better understand and improve sleep quality.*

**Keywords :** *TikTok, Usage duration, Sleep quality, Social media*

<b>Article History</b>	*corresponding author
<p><b>Submitted :</b> 15-12-2025</p> <p><b>Final Revised :</b> 28-04-2026</p> <p><b>Accepted :</b> 06-05-2026</p>	 <p>This is an open access article under the <a href="#">CC-BY-SA</a> license</p> <p>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</p>

Perkembangan teknologi digital menjadikan media sosial sebagai bagian penting dari aktivitas harian masyarakat. Platform berbasis internet ini memungkinkan pengguna untuk berinteraksi, berbagi informasi, serta membangun hubungan sosial tanpa batas geografis (Utami et al., 2024). Dalam beberapa tahun terakhir, bentuk media sosial berbasis video pendek atau *Short Video Applications* (SVA) semakin diminati, dan TikTok muncul sebagai aplikasi yang paling populer secara global (Adelia & Lusida, 2025). TikTok menawarkan beragam konten hiburan seperti tarian, lip-sync, dan komedi yang dirancang untuk memicu keterlibatan pengguna secara intens melalui algoritma rekomendasi yang sangat personal (Kholilah & Dalimunthe, 2025).

Fenomena ini tercermin dari tingginya durasi penggunaan media sosial di Indonesia. Menurut laporan We Are Social dan Hootsuite, masyarakat Indonesia menghabiskan lebih dari tiga jam per hari di media sosial (Rozi et al., 2025). Durasi yang panjang ini menimbulkan berbagai konsekuensi terhadap kesehatan, terutama kualitas tidur. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan meningkatkan risiko insomnia serta mengganggu ritme biologis tubuh, khususnya ketika aktivitas tersebut dilakukan menjelang waktu tidur (Safanah et al., 2024; Rozi et al., 2025). Tidur sendiri merupakan bagian penting dalam pemulihan fisik dan mental; kualitas tidur yang buruk terbukti dapat menurunkan fungsi kognitif, kestabilan emosional, hingga performa akademik (Utami et al., 2024; Susilo et al., 2024).

Penelitian mengenai pengaruh penggunaan media sosial, termasuk TikTok, terhadap kualitas tidur telah dilakukan secara cukup luas. Beberapa studi menunjukkan bahwa penggunaan TikTok selama lebih dari tiga jam per hari meningkatkan risiko gangguan tidur, terutama karena fitur *infinite scroll* yang membuat pengguna terus terpapar konten tanpa menyadari waktu (Zalfa, 2023; Awanda et al., 2024). Paparan cahaya biru dari layar juga menurunkan produksi melatonin sehingga mempersulit proses tidur (Rahmawati, 2024). Selain itu, tekanan sosial dan intensitas interaksi digital di TikTok dapat meningkatkan stres dan kecemasan yang turut berdampak pada menurunnya kualitas tidur (Muksin et al., 2024). Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa pola penggunaan TikTok yang berlebihan dapat mengganggu aspek fisiologis maupun psikologis pengguna, dan menjadi salah satu isu kesehatan digital yang relevan saat ini.

Meskipun berbagai penelitian telah mengidentifikasi hubungan antara durasi penggunaan media sosial dan kualitas tidur, kajian terbaru menunjukkan bahwa faktor kontrol diri dapat memainkan peran penting dalam hubungan tersebut. Kontrol diri menentukan kemampuan individu untuk membatasi penggunaan aplikasi yang bersifat adiktif serta

mengatur prioritas waktu, termasuk waktu tidur. Namun, riset yang secara simultan mengkaji durasi penggunaan TikTok, kualitas tidur, dan kontrol diri masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya menyoroti dua variabel, yaitu intensitas penggunaan media sosial dan gangguan tidur, tanpa memasukkan aspek regulasi diri yang sebenarnya sangat erat kaitannya dengan perilaku *bedtime procrastination* (Kholilah & Dalimunthe, 2025; Kroese et al., 2014).

Dengan demikian, meskipun telah banyak bukti yang menunjukkan dampak negatif penggunaan TikTok terhadap kualitas tidur, masih terdapat celah penelitian terkait bagaimana kontrol diri dapat memperkuat atau memperlemah hubungan tersebut. Penelitian ini menghadirkan perspektif baru dengan memadukan ketiga variabel durasi penggunaan TikTok, kualitas tidur, dan kontrol diri untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai konsekuensi perilaku penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan individu.

## **Metode**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara durasi penggunaan TikTok dengan kualitas tidur. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh data numerik yang dapat dianalisis secara statistik untuk menguji hubungan antarvariabel secara objektif dan sistematis (Creswell & Creswell, 2021).

## **Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan metode survei kuantitatif melalui penyebaran kuesioner terstruktur kepada responden yang memenuhi kriteria penelitian. Metode survei dipilih karena dinilai efektif dalam mengidentifikasi hubungan antara variabel perilaku dan kesehatan pada populasi yang relatif besar secara efisien dan objektif (Creswell & Creswell, 2021; Taherdoost, 2022). Kuesioner disebarikan secara daring melalui platform formulir digital untuk meningkatkan aksesibilitas responden serta efisiensi proses pengumpulan data (Sammut et al., 2021).

Instrumen penelitian disusun berdasarkan kajian literatur terkini yang membahas durasi penggunaan media sosial, kualitas tidur, dan kontrol diri. Durasi penggunaan TikTok diukur melalui pertanyaan mengenai rata-rata waktu penggunaan aplikasi TikTok per hari. Sementara itu, kualitas tidur diukur menggunakan indikator yang mencakup durasi tidur, latensi tidur, gangguan tidur, serta kepuasan tidur subjektif, sebagaimana banyak digunakan dalam penelitian terkait kualitas tidur (Utami et al., 2024; Susilo et al., 2024).

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan ketepatan serta konsistensi alat ukur (Azwar, 2022; Taherdoost, 2022). Seluruh proses pengumpulan data dilaksanakan sesuai dengan prinsip etika penelitian, yang meliputi persetujuan partisipan dan jaminan kerahasiaan data responden (American Psychological Association, 2020).

## **Analisis Data**

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan bantuan perangkat lunak statistik JASP. JASP merupakan perangkat lunak statistik open-source yang dikembangkan untuk mendukung analisis data dalam penelitian psikologi dan ilmu sosial, serta telah digunakan secara luas dalam publikasi ilmiah internasional (Wagenmakers et al., 2018; Love et al., 2019).

Tahap awal analisis meliputi pemeriksaan kelengkapan data, pengkodean, dan pembersihan data untuk meminimalkan kesalahan input dan potensi bias analisis (Taherdoost, 2022). Selanjutnya, analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi data pada variabel durasi penggunaan TikTok dan kualitas tidur.

Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi statistik berupa uji normalitas untuk menentukan teknik analisis inferensial yang sesuai. Berdasarkan hasil uji normalitas yang menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, maka pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman (Spearman's rho) untuk mengetahui hubungan antara durasi penggunaan TikTok dan kualitas tidur. Seluruh pengujian statistik dilakukan pada tingkat signifikansi 0,05 agar hasil penelitian memiliki validitas statistik dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah (Field, 2022).

## Hasil

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap 69 responden, diketahui bahwa skor durasi penggunaan TikTok memiliki nilai rata-rata sebesar 28,87 dengan standar deviasi 4,77, skor minimum 15, dan skor maksimum 46. Sementara itu, skor kualitas tidur memiliki nilai rata-rata sebesar 54,36 dengan standar deviasi 8,39, skor minimum 38, dan skor maksimum 83. Tidak terdapat data hilang (missing value) pada kedua variabel penelitian. Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro–Wilk Test. Hasil uji normalitas multivariat menunjukkan nilai  $p = 0,029$  ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan bahwa data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis hubungan antara durasi penggunaan TikTok dan kualitas tidur dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman.

Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar  $\rho = -0,168$  dengan nilai signifikansi  $p = 0,167$  ( $p > 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan TikTok dan kualitas tidur.

Meskipun koefisien korelasi bernilai negatif, yang mengindikasikan kecenderungan bahwa peningkatan durasi penggunaan TikTok diikuti oleh penurunan kualitas tidur, namun hubungan tersebut berada pada kategori sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_1$ ) ditolak dan hipotesis nol ( $H_0$ ) diterima.

Table 1. Uji Asumsi antara durasi penggunaan tiktok dan kualitas tidur

### *Shapiro-Wilk Test for Multivariate Normality*

Shapiro-Wilk	p
0.967	0.029

Table 2. Hasil Uji Korelasi Spearman antara Durasi Penggunaan TikTok dan Kualitas Tidur

### *Spearman's Correlations*

		Spearman's rho	p	
skor durasi tiktok	-	skor kualitas tidur	-0.168	0.167

## Pembahasan

M Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan TikTok dan kualitas tidur ( $\rho = -0,168$ ;  $p = 0,167$ ), yang mengindikasikan bahwa durasi penggunaan media sosial tidak selalu berkorelasi langsung dengan kualitas tidur individu (Scott, Biello, & Woods, 2021). Beberapa penelitian internasional menyatakan bahwa efek media sosial terhadap kualitas tidur lebih dipengaruhi oleh waktu penggunaan, pola penggunaan sebelum tidur, dan konteks aktivitas digital daripada sekadar durasi penggunaan harian saja (Levenson et al., 2017). Ini sejalan dengan temuan yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial pada malam hari atau menjelang tidur cenderung lebih berkontribusi terhadap gangguan tidur daripada durasi penggunaan secara keseluruhan (Exelmans & Van den Bulck, 2016).

Penelitian nasional juga melaporkan variasi hasil hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur. Misalnya, beberapa studi dengan populasi remaja menemukan adanya hubungan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur sehingga semakin lama penggunaannya semakin buruk kualitas tidur responden (Hubungan Penggunaan Sosial Media dengan Kualitas Tidur dan Suasana Hati, 2024; Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja, 2023). Namun, variasi konteks sosial, demografis, dan kebiasaan penggunaan media sosial di tiap populasi dapat menyebabkan perbedaan hasil antar penelitian.

Selain itu, faktor lain seperti regulasi diri dan respons individu terhadap konten digital juga dianggap memengaruhi kualitas tidur secara tidak langsung. Penelitian menunjukkan bahwa banyak faktor psikologis dan perilaku seperti kontrol diri, stres, dan pola aktivitas di malam hari berperan dalam hubungan antara penggunaan media sosial dan tidur (Scott et al., 2021; Levenson et al., 2017). Hal ini menunjukkan bahwa durasi penggunaan saja bukan satu-satunya indikator yang menentukan kualitas tidur, melainkan kompleksitas perilaku digital secara keseluruhan.

Secara konseptual, kualitas tidur merupakan konstruk multidimensional yang mencakup durasi tidur, latensi tidur, efisiensi tidur, serta gangguan tidur secara keseluruhan (Buysse et al., 1989). Selain itu, paparan layar elektronik, terutama cahaya biru, diketahui dapat memengaruhi produksi hormon melatonin dan ritme sirkadian, yang akan berdampak pada kualitas tidur jika penggunaan dilakukan secara intens sebelum tidur (Chang et al., 2015). Namun, dalam konteks durasi penggunaan media sosial secara umum, efek ini biasanya lebih berkaitan dengan pola penggunaan di waktu kritis (sebelum tidur) dibandingkan durasi total penggunaan harian.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menguatkan temuan bahwa hubungan antara durasi penggunaan TikTok dan kualitas tidur tidak bersifat linier atau universal untuk semua populasi. Faktor lain seperti waktu penggunaan, pola aktivitas malam hari, kontrol diri, serta kebiasaan digital turut berperan penting dalam menentukan kualitas tidur seseorang. Oleh karena itu, upaya meningkatkan kualitas tidur sebaiknya tidak hanya berfokus pada pembatasan durasi penggunaan media sosial, tetapi juga pada pengelolaan waktu penggunaan serta pembinaan perilaku digital yang sehat.

## Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara durasi penggunaan TikTok dengan kualitas tidur pada responden, dan hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Berdasarkan analisis korelasi Spearman, diperoleh koefisien korelasi yang bernilai negatif namun sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik, sehingga peningkatan durasi penggunaan TikTok tidak secara langsung berkaitan dengan penurunan kualitas tidur. Temuan ini mengindikasikan bahwa durasi

penggunaan media sosial, khususnya TikTok, bukan satu-satunya faktor penentu kualitas tidur individu. Hasil penelitian ini sejalan dengan pembahasan yang menekankan bahwa kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti waktu penggunaan media sosial, pola aktivitas sebelum tidur, serta karakteristik dan regulasi perilaku individu. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa upaya peningkatan kualitas tidur tidak cukup hanya berfokus pada pembatasan durasi penggunaan TikTok, melainkan perlu mempertimbangkan pengelolaan perilaku digital secara lebih komprehensif, termasuk pengaturan waktu penggunaan dan kebiasaan sebelum tidur.

## Daftar Pustaka

- Adelia, S., & Lusida, N. (2025). Pengaruh penggunaan platform media sosial berbasis short video applications terhadap kualitas hidup remaja di wilayah perkotaan. *AN-NUR: Jurnal Kajian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 150–160.
- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). American Psychological Association.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Awanda, R., Lestari, D., & Pratama, H. (2024). Hubungan waktu layar dengan gangguan tidur pada remaja di Bandung. *Jurnal Psikologi Remaja*, 7(1), 437–445.
- Azwar, S. (2022). *Reliabilitas dan validitas* (4th ed.). Pustaka Pelajar.
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Chang, A. M., Aeschbach, D., Duffy, J. F., & Czeisler, C. A. (2015). Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(4), 1232–1237. <https://doi.org/10.1073/pnas.1418490112>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2021). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage Publications.
- Exelmans, L., & Van den Bulck, J. (2016). Bedtime mobile phone use and sleep in adults. *Social Science & Medicine*, 148, 93–101. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.11.037>
- Field, A. (2022). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (6th ed.). Sage Publications.
- Fuchs, J., et al. (2023). Screen time and neurocognitive sleep disturbance in adolescents. *Frontiers in Psychology*, 14(1287735), 1–12.
- Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2023. (2023).

- Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja. (2024). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 10(1).
- Hubungan Penggunaan Sosial Media dengan Kualitas Tidur dan Suasana Hati pada Remaja. (2024). *Jurnal Ners*, 8(2), 1981–1986.
- Jenkins-Guarnieri, M. A., Wright, S. L., & Johnson, B. D. (2013). Development and validation of a Social Media Use Integration Scale. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(1), 38–50.
- Kholilah, L., & Dalimunthe, H. L. (2025). Hubungan self-control dengan bedtime procrastination pada mahasiswa pengguna TikTok di Kota Padang. *Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(5), 2688–2698.
- Kroese, F. M., De Ridder, D. T. D., Evers, C., & Adriaanse, M. A. (2014). Bedtime procrastination: Introducing a new area of procrastination. *Frontiers in Psychology*, 5, 611–620.
- Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2017). The association between social media use and sleep disturbance among young adults. *Preventive Medicine*, 85, 36–41. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.12.017>
- Love, J., Selker, R., Marsman, M., Jamil, T., Dropmann, D., Verhagen, J., Ly, A., & Wagenmakers, E. J. (2019). JASP: Graphical statistical software for common statistical designs. *Journal of Statistical Software*, 88(2), 1–17. <https://doi.org/10.18637/jss.v088.i02>
- Muksin, N. N., Koto, R. Z., & Agustian, T. (2024). Pengaruh media sosial TikTok (@sundarindah) dalam menyebarkan video edukasi terhadap kesehatan mental remaja. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ*, 1(1), 1–10.
- Rahmawati, D. (2024). Pengaruh paparan layar terhadap produksi melatonin dan kualitas tidur pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis*, 7(2), 45–53.
- Rozi, F., et al. (2025). The relationship between social media use duration and sleep quality in adolescents. *Prima Wiyata Health*, 6(2), 108–116.
- Scott, H., Biello, S. M., & Woods, H. C. (2021). Social media use and adolescent sleep patterns: Cross-sectional findings. *Sleep Health*, 7(1), 62–69.
- Selviana, T., Purwanti, D., & Sari, A. (2024). Hubungan intensitas penggunaan TikTok dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan. *Jurnal Keperawatan Nusantara*, 3(2), 2188–2198.
- Social media use, mental health and sleep: A systematic review. (2024). *Journal of Affective Disorders Reports*.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Susilo, M. K. K., Fauziyah, N., & Nirwana, B. (2024). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Ilmiah Ilmu dan Teknologi Rekayasa*, 6(2), 44–50.

- Taherdoost, H. (2022). Data collection methods and tools for research; A step-by-step guide to choose data collection technique for academic and business research projects. *International Journal of Academic Research in Management*, 10(1), 10–38.
- Utami, I. H., Shifa, N. A., & Rukiah, N. (2024). Durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur dan kestabilan emosi pada mahasiswa keperawatan tahun 2023. *Vitalitas Medis*, 1(2), 81–94.
- Wagenmakers, E. J., Love, J., Marsman, M., Jamil, T., Ly, A., Verhagen, J., Morey, R. D., & Selker, R. (2018). Bayesian inference for psychology. Part II: Example applications with JASP. *Psychonomic Bulletin & Review*, 25(1), 58–76. <https://doi.org/10.3758/s13423-017-1323-7>
- Zalfa, J. A. (2023). Durasi penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kualitas tidur mahasiswa di Bandung. *Jurnal Psikologi Remaja*, 4(2), 107–112.