Jurnal Keperawatan Bunda Delima
Volume 8, Nomor 4, 2026, pp.7-13
ISSN 2656-116 (*Print*), ISSN 829-131x (*Online*)
https://journal.bundadelima.ac.id/index.php/jkbd
https://doi.org/10.59030/jkbd.v8i4.256

Hubungan antara Short-Form Video Adiction dengan Kualitas Tidur Remaja

Corellation between Short-Form Video Addiction and Sleep Quality In Adolescents

Indah Widyaningsih[1*], Dedah Ningrum[1], Ida Nurhidayah[1]
[1]Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Daerah Sumedang, Jawa Barat, Indonesia

Kata Kunci :
Short-form Video Addiction, Video Pendek, Kualitas Tidur, Remaja

ABSTRAK

Latar Belakang: Kecanduan video pendek pada remaja telah menjadi fenomena yang semakin berkembang dengan adanya platform media sosial yang menyajikan video berdurasi singkat, seperti TikTok dan Instagram reels. Penggunaan yang berlebihan terhadap konten ini telah dikaitkan dengan gangguan kualitas tidur remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan video pendek dengan kualitas tidur remaja di SMAN 3 Sumedang. **Metode:** Metode kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian terdiri dari 304 responden yang dipilih secara acak proporsional. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Short Video Addiction Scale* (SVAS) untuk mengukur kecanduan video pendek dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur. **Hasil:** Analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan video pendek dengan kualitas tidur (p-value 0.001), dimana semakin tinggi tingkat kecanduan terhadap video pendek, semakin buruk kualitas tidur yang dialami oleh remaja. **Kesimpulan** dari penelitian ini adalah bahwa kecanduan video pendek berperan dalam menurunnya kualitas tidur remaja, yang dapat berpengaruh pada kesehatan fisik dan mental mereka. Disarankan agar remaja diberikan edukasi mengenai dampak negatif penggunaan video pendek pada kualitas tidur mereka dan pengelolaan penggunaan media digital secara bijak.

***Keyword*:**
Short-form Video Addiction, Short-form Video, Sleep Quality, Adolescents

ABSTRACT

Background: *Short-form video addiction among adolescents has become an increasingly prevalent phenomenon with the rise of social media platforms featuring short-form videos, such as TikTok and Instagram Reels. Excessive use of this content has been linked to sleep disturbances in adolescents. This study aims to investigate the relationship between short-form video addiction and sleep quality among adolescents at SMAN 3 Sumedang.* ***Methods:*** *A quantitative correlational method with a cross-sectional approach. The study sample consisted of 304 respondents selected using proportional random sampling. Data were collected using the Short Video Addiction Scale (SVAS) questionnaire to measure short video addiction and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to assess sleep quality.* ***Results:*** *The analysis revealed a significant association between short video addiction and sleep quality (p-value 0.001), indicating that the higher the level of short video addiction, the poorer the sleep quality experienced by adolescents.* ***The conclusion*** *of this study is that short video addiction contributes to the decline in adolescents' sleep quality, which can affect their physical and mental health. It is recommended that adolescents be educated about the negative impacts of short video use on their sleep quality and how to manage digital media use wisely.*

Copyright © 2026 JKBD
Allrights reserved

Corresponding Author:
Indah Widyaningsih
Email: indahwidya110@upi.edu

Article history
Received date : 14 Desember 2025
Revised date : 20 April 2026
Accepted date : 30 April 2026

PENDAHULUAN

Kualitas tidur merupakan aspek penting yang berperan besar dalam kesehatan fisik dan mental remaja. Selama periode remaja, tubuh mengalami banyak perubahan fisik, emosional, dan psikologis yang dapat mempengaruhi pola tidur. Perubahan pola tidur pada remaja, seperti tidur lebih larut, durasi tidur yang berkurang, dan perbedaan perbedaan jam tidur saat hari sekolah dan akhir pekan, dapat menyebabkan menurunnya kualitas dan kuantitas tidur (Rini & Tamar, 2023). Menurut jejak pendapat dari *National Sleep Foundation* (NSF), sebanyak 94% remaja secara global terjadi penurunan kualitas tidur. Dari jumlah tersebut, 55% merasa waktu tidurnya tidak cukup, sementara 44% mengaku kekurangan waktu untuk bisa tidur dengan baik (National Sleep Foundation, 2022).

Tidak hanya secara global dan nasional, permasalahan kualitas tidur pada remaja juga terjadi di tingkat daerah, termasuk di Provinsi Jawa Barat. Penelitian di beberapa sekolah menunjukkan tingginya angka kualitas tidur yang buruk. Di Depok, tercatat bahwa 58,3% siswa mengalami kualitas tidur yang buruk (E. P. Solehah & Hidayatullah, 2025). Di Majalaya, sebanyak 54,1% remaja mengalami kondisi serupa (E. Solehah et al., 2024), sementara di Sumedang, sebanyak 85,9% santri kelas X juga menunjukkan kualitas tidur yang buruk (Rahayuningtyas et al., 2024). Sehingga dapat disimpulkan bahwa masalah kualitas tidur remaja di Jawa Barat cukup memprihatinkan dan penting untuk mengkaji faktor penyebabnya.

Remaja dengan kualitas tidur rendah berpotensi mengalami dampak secara langsung terhadap aktivitas di sekolah, seperti menurunnya konsentrasi saat belajar, mudah merasa lelah, serta munculnya gangguan kesehatan yang menghambat partisipasi dalam kegiatan belajar (Rahma et al., 2023). Selain itu, remaja yang mengalami kualitas tidur yang buruk dapat memengaruhi kondisi fisik, seperti kulit yang tampak kusam, sulit fokus saat berkendara, serta meningkatkan risiko obesitas. Beberapa efek lain yang sering dialami meliputi stres, mudah lupa, hingga munculnya gangguan tidur seperti insomnia (Salamung et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa tidur dengan kualitas optimal berperan penting dalam memelihara kesehatan fisik, mental, dan performa belajar remaja secara menyeluruh.

Kualitas tidur remaja dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti stres, pola makan, lingkungan, maupun penggunaan *smartphone* (Pangestika, 2019; Putri, 2018; Rahayuningtyas et al., 2024). Meskipun faktor-faktor tersebut memiliki kontribusi signifikan, perkembangan teknologi digital dalam satu dekade terakhir telah memunculkan satu faktor dominan baru yang secara eksponensial mengubah perilaku tidur remaja, yaitu konsumsi konten digital sebelum tidur, khususnya melalui media sosial dan platform video pendek (Zhao & Kou, 2023). Paparan cahaya biru dari layar gawai saat menonton video juga mengganggu produksi hormon melatonin, yang berperan penting dalam mengatur ritme tidur (Zhao & Kou, 2023). Fenomena ini dikenal dengan istilah bedtime procrastination, di mana remaja secara sadar menunda waktu tidur mereka untuk terus menonton video pendek.

Data global menunjukkan sekitar 22% pengguna aplikasi video pendek menghabiskan lebih dari satu jam per hari, sebuah indikasi kuat perilaku adiktif (Tian et al., 2023). Hal yang lebih mengkhawatirkan, lebih dari setengah populasi pengguna tersebut, yaitu 52,8%, berasal dari kalangan remaja (Chen et al., 2020). Fenomena kecanduan video pendek seperti TikTok telah menjadi perhatian serius, terutama di kalangan remaja.

Diperkuat oleh laporan media pembritabogor.com pada 12 Mei 2025 yang menyebutkan bahwa sebanyak 41 pelajar di Kabupaten Sumedang harus menjalani pembinaan di barak militer karena berbagai masalah kedisiplinan. Dalam kunjungannya, Gubernur Jawa Barat, Dedi Mulyadi, mewawancarai empat siswi, dan salah satunya mengaku kerap membolos sekolah karena begadang menonton TikTok hingga larut malam, sehingga kesulitan bangun pagi dan sering tidak masuk sekolah (Rizki, 2025).Observasi awal terhadap 18 siswa di

SMA Negeri 3 Sumedang mengindikasikan adanya fenomena yang mengkhawatirkan. Ditemukan bahwa kualitas tidur yang buruk merupakan masalah serius, di mana 16 dari 18 siswa mengalaminya. Hal ini terjadi bersamaan dengan variabel *short-form video addiction* yang mencapai 16 siswa kecanduan video pendek.

Beberapa penelitian telah menyoroti hubungan antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur, namun kajian yang secara khusus membahas kecanduan video pendek masih terbatas. Misalnya Jiang & Yoo, (2024) (menemukan bahwa kecanduan video pendek memiliki pengaruh langsung sebesar 62,4% terhadap gangguan tidur pada 1.629 remaja di Tiongkok. Sementara itu, penelitian Zhao & Kou, (2023) terhadap 337 mahasiswa di Korea dan China menunjukkan pengaruh short-form video sebesar 45,8% terhadap buruknya kualitas tidur. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan video pendek secara berlebihan dapat berdampak signifikan terhadap gangguan tidur, terutama di kalangan remaja dan mahasiswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara short-form video addiction dengan kualitas tidur pada remaja SMAN 3 Sumedang. Dengan menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasional, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang tingkat kecanduan video pendek pada remaja dan dampaknya terhadap kualitas tidur mereka. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan dasar bagi pengembangan intervensi yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur remaja, serta memberikan edukasi tentang pengelolaan penggunaan media digital yang sehat.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah siswa SMAN 3 Sumedang berjumlah 1.300 orang, dengan sampel 304 responden yang dipilih melalui *proportionate random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Short Video Addiction Scale* (SVAS) untuk mengukur tingkat kecanduan video pendek dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur responden. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* untuk mengidentifikasi hubungan antara *short-form video addiction* dengan kualitas tidur. Peneliti mendapatkan persetujuan etik dengan nomor 020/KEPK/FITKes-Unjani/X/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Presentase %
Remaja	Remaja Madya (15 tahun)	70	22.37
	Remaja Akhir (16-19 tahun)	234	77.63
Jenis kelamin	Perempuan	209	68.8
	Laki-laki	95	31.3
Kelas	X	106	34.9
	XI	100	32.9
	XII	98	32.2

Karakteristik yang disajikan meliputi usia, jenis kelamin, dan kelas. Mayoritas responden berasal dari kelompok remaja akhir (16-19 tahun) dengan persentase 77.63%, sementara kelompok remaja madya (15 tahun) hanya 22.37%.

Dari sisi jenis kelamin, sebagian besar responden adalah perempuan (68.8%), sementara laki-laki hanya 31.3%. Untuk distribusi kelas, responden terbagi cukup merata, dengan proporsi terbesar berasal dari kelas X (34.9%) diikuti kelas XI (32.9%) dan XII (32.2%).

Tabel 2. Gambaran *Short-form Video Addiction*

Kategori Short-form Video Addiction	Frekuensi	Presentase (%)
Kecanduan	280	92.1
Tidak kecanduan	24	7.9
Total	**304**	**100.0**

Tabel 2. mengenai gambaran *short-form video addiction* pada 304 responden, diketahui bahwa hampir seluruh responden berada dalam kategori kecanduan, yaitu sebanyak 280 responden (92.1%). Sementara itu, hanya 24 responden (7.9%) yang termasuk dalam kategori tidak kecanduan.

Tabel 3. Gambaran Kualitas Tidur

Kategori Kualitas tidur	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	57	18.8
Buruk	247	81.3
Total	**304**	**100.0**

Tabel 3. mengenai gambaran kualitas tidur, diperoleh bahwa dari 304 responden, hanya 57 responden (18.8%) yang memiliki kualitas tidur baik, sedangkan 247 responden (81.3%) memiliki kualitas tidur buruk.

Analisa Bivariat

Tabel 4. Hubungan antara *short-form video addiction* dengan kualitas tidur pada remaja

Variabel	Uji Hipotesis	Hasil Uji
Short-form Video Addiction - Kualitas tidur	*Spearman's rho*	0.355
	p-value	0.001

Tabel 4. menunjukkan hasil uji hubungan antara kecanduan *short-form video addiction* dengan kualitas tidur pada remaja. Berdasarkan uji korelasi *Spearman's rho,* diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0.355 dengan p-value < 0.001, yang menunjukkan adanya hubungan positif antara kedua variabel. Nilai koefisien korelasi ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan terhadap video pendek, semakin buruk kualitas tidur yang dialami oleh remaja.

PEMBAHASAN

Short-form video addiction pada remaja di SMAN 3 Sumedang

Konten video digital yang durasinya singkat, biasanya 15 detik hingga 3 menit, dikenal sebagai video pendek atau short-form video. Jenis konten ini mudah ditemukan di berbagai platform media sosial terkemuka seperti TikTok, Instagram Reels, dan YouTube Shorts, serta aplikasi sejenis lainnya (Xie et al., 2023). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *short-form video addiction* pada remaja di SMAN 3 Sumedang berada pada kategori yang bervariasi, dengan kecenderungan sebagian besar responden berada pada tingkat sedang hingga tinggi. Dari total responden, 92.1% di antaranya (280 responden) diklasifikasikan berada dalam kategori kecanduan. Sementara itu, tidak kecanduan hanya dialami oleh sebagian kecil, yakni 7.9% (24 responden).

Temuan ini mengindikasikan bahwa penggunaan platform video berdurasi pendek, seperti TikTok, Instagram Reels, dan YouTube Shorts, telah menjadi bagian penting dari aktivitas harian remaja. Intensitas penggunaan yang tinggi tersebut sejalan dengan karakteristik perkembangan remaja yang cenderung mencari hiburan cepat, interaksi sosial daring, serta konten yang bersifat instan dan mudah diakses.

Temuan tersebut sejalan dengan perkembangan karakteristik remaja yang cenderung mencari hiburan cepat, aktualisasi diri, interaksi sosial daring, serta konten yang mudah diakses dan dikonsumsi. Menurut Jiang & Yoo, (2024), remaja merupakan kelompok usia yang paling rentan terhadap kecanduan video pendek karena tingginya kebutuhan akan stimulasi cepat serta pengaruh algoritma yang secara terus menerus menampilkan konten sesuai preferensi pengguna. Hal serupa juga diungkapkan oleh Rusman et al., (2024) yang menjelaskan bahwa kepuasan pengguna terhadap video pendek dipengaruhi oleh kebutuhan hiburan, interaksi sosial, dan *instant gratification*, sehingga meningkatkan risiko penggunaan berlebihan.

Kualitas tidur pada remaja SMAN 3 Sumedang

Kualitas tidur merupakan salah satu aspek penting dalam kesehatan remaja, karena tidur yang cukup dan berkualitas berperan dalam proses pemulihan fisik, regulasi emosi, serta konsolidasi memori yang berdampak pada kemampuan belajar dan fungsi kognitif sehari-hari. Kualitas tidur dapat dinilai melalui *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) Instrumen ini banyak digunakan pada penelitian remaja karena memiliki validitas tinggi dalam mengidentifikasi kualitas tidur yang buruk.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur remaja di SMAN 3 Sumedang didominasi oleh kategori kualitas tidur buruk, dengan proporsi 90.5% (275 responden), sedangkan hanya 9.5% (29 responden) yang memiliki kualitas tidur baik. Proporsi yang sangat besar pada kategori buruk ini mengindikasikan adanya kecenderungan masalah tidur yang cukup signifikan pada populasi remaja di sekolah tersebut. Temuan ini selaras dengan penelitian global yang melaporkan bahwa remaja merupakan kelompok dengan prevalensi gangguan tidur tertinggi akibat perubahan biologis, tuntutan akademik, serta peningkatan paparan teknologi digital di malam hari (Lo et al., 2016).

Selain itu, studi oleh Jiang & Yoo, (2024) menunjukkan bahwa remaja rentan mengalami kualitas tidur buruk karena meningkatnya penggunaan gawai, terutama konsumsi konten video pendek sebelum tidur. Paparan cahaya biru (*blue light*) dan stimulasi kognitif yang berlebihan dapat menurunkan produksi melatonin sehingga memperpanjang latensi tidur dan mengganggu ritme sirkadian. Hal serupa juga diungkapkan oleh Lemola et al., (2015) yang menemukan bahwa penggunaan media sosial pada malam hari berhubungan dengan meningkatnya gangguan tidur dan kelelahan di pagi hari pada remaja.

Hubungan antara *short-form video addiction* dengan kualitas tidur pada remaja

Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman's rho, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,355 dengan nilai signifikansi p value 0.001. Nilai p yang lebih kecil dari 0.05 menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak (Ha) diterima, sehingga terdapat hubungan yang antara short-form video addiction dengan kualitas tidur pada remaja. Koefisien korelasi positif sebesar 0.355 mengindikasikan bahwa hubungan kedua variabel berada pada kategori hubungan lemah hingga sedang, namun tetap signifikan secara statistik.

Arah korelasi yang positif bermakna bahwa semakin tinggi tingkat *short-form video addiction*, maka semakin meningkat pula gangguan kualitas tidur pada remaja atau semakin buruk kualitas tidurnya. Dengan demikian, data penelitian mengonfirmasi bahwa paparan video berdurasi pendek yang berlebihan berkontribusi terhadap timbulnya masalah tidur.

Sesuai dengan hasil penelitian terhadap 304 responden, terlihat bahwa tingkat penggunaan *short-form video* berada pada kategori yang sangat mengkhawatirkan. Sebanyak 280 responden (92,1%) termasuk dalam kategori kecanduan, sedangkan hanya 24 responden (7,9%) yang tidak menunjukkan perilaku adiktif. Data ini mencerminkan bahwa sebagian besar remaja telah menggunakan platform video pendek secara berlebihan hingga masuk dalam pola penggunaan yang destruktif. Di sisi lain, hasil penilaian kualitas tidur menunjukkan pola yang serupa. Dari total 304 responden, hanya 57 responden (18,8%) yang memiliki kualitas tidur baik. Sebaliknya, mayoritas, yaitu 247 responden (81,3%), mengalami kualitas tidur buruk berdasarkan skor PSQI. Proporsi ini menunjukkan bahwa gangguan tidur merupakan masalah yang cukup menonjol pada remaja dalam penelitian ini.

Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian Lemola et al., (2015) yang menunjukkan bahwa penggunaan media

elektronik sebelum tidur berkorelasi dengan peningkatan gangguan tidur dan rasa kantuk di siang hari pada remaja. Hal serupa juga diungkapkan oleh (Ulag et al., 2022) yang menemukan bahwa penggunaan media sosial secara intens berkaitan dengan kualitas tidur yang lebih buruk. Mekanisme ini sering dikaitkan dengan keterpaparan cahaya biru yang menekan hormon melatonin serta overstimulasi kognitif akibat konten yang cepat dan menarik.

Selain itu, penelitian dari Chang et al., 2015) menjelaskan bahwa paparan cahaya dari perangkat elektronik pada malam hari dapat memperlambat onset tidur dan mengganggu ritme sirkadian. Sementara itu, Menurut Rogowska & Cincio, (2024) menyatakan bahwa konten video pendek memiliki karakteristik yang sangat adiktif karena sifatnya yang cepat, ringkas, dan memberikan gratifikasi instan, sehingga meningkatkan risiko *bedtime procrastination*. Kondisi ini sangat relevan dengan hasil penelitian ini, di mana sebagian besar responden menghabiskan waktu di malam hari untuk menonton video pendek, sehingga pada akhirnya mengganggu durasi dan kualitas tidur.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kecanduan video pendek dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 3 Sumedang, dimana semakin tinggi kecanduan terhadap video pendek, semakin buruk kualitas tidur yang dialami. Hal ini menegaskan pentingnya pengelolaan penggunaan media digital terutama video pendek di kalangan remaja untuk menjaga kualitas tidur mereka. Oleh karena itu, disarankan agar pihak sekolah dan orang tua memberikan edukasi tentang dampak negatif penggunaan video pendek terhadap kesehatan tidur, serta mengatur durasi penggunaan gawai pada malam hari. Penelitian selanjutnya bisa dilakukan dengan *mix method* untuk menggali lebih dalam mengenai faktor-faktor psikologis dan sosial yang memengaruhi kualitas tidur, serta untuk memperoleh data yang lebih mendalam mengenai pengalaman pribadi remaja terkait penggunaan video pendek.

DAFTAR PUSTAKA

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 Of The United States Of America*, *112*(4), 1232–1237. Https://Doi.Org/10.1073/Pnas.1418490112

Jiang, L., & Yoo, Y. (2024). Adolescents' Short-Form Video Addiction And Sleep Quality: The Mediating Role Of Social Anxiety. *Bmc Psychology*, *12*(1), 369. Https://Doi.Org/10.1186/S40359-024-01865-9

Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J. F., & Grob, A. (2015). Adolescents' Electronic Media Use At Night, Sleep Disturbance, And Depressive Symptoms In The Smartphone Age. *Journal Of Youth And Adolescence*, *44*(2), 405–418. Https://Doi.Org/10.1007/S10964-014-0176-X

Lo, J. C., Ong, J. L., Leong, R. L. F., Gooley, J. J., & Chee, M. W. L. (2016). Cognitive Performance, Sleepiness, And Mood In Partially Sleep Deprived Adolescents: The Need For Sleep Study. *Sleep*, *39*(3), 687–698. Https://Doi.Org/10.5665/Sleep.5552

National Sleep Foundation. (2022). *What To Do When I Can't Sleep*. Https://Www.Sleepfoundation.Org/ ?S=Sleep+Quality+Adolse

Pangestika, D. A. (2019). *Hubungan Kualitas Tidur Dan Asupan Gizi Siswa Dengan Prestasi Belajar Di Sman 1 Waru Sidoarjo*. 1–23.

Putri, A. Y. (2018). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Uin Sunan Ampel Surabaya*.

Rahayuningtyas, S. B., Nurhakim, F., & Setiawan, S. (2024). Tingkat Stres Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Santri Kelas X Pondok Modern Al-Aqsha. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, *15*(1), 69–73. Https://Forikes-Ejournal.Com/Index.Php/Sf/Article/View/Sf15113/15113

Rahma, F. N., Putri, T. H., & Fahdi, F. K. (2023). Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama. *Jkj): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, *11*(4), 809–816.

Rini, P. S., & Tamar, M. (2023). Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur. *Masker Medika*, *11*(1), 48–54. Https://Doi.Org/10.52523/Maskermedika.V11i1.517

Rizki, S. (2025). Dedi Mulyadi Temui 4 Siswi Yang Ikut Pembinaan Di Barak Militer Sumedang, Ada Yang Kecanduan Tiktok. *Pembrita Bogor*. Https://Bogor.Pikiran-Rakyat.Com/Jawa-Barat/Pr-089321433/Dedi-Mulyadi-Temui-4-Siswi-Yang-Ikut-Pembinaan-Di-Barak-Militer-Sumedang-Ada-Yang-Kecanduan-Tiktok?Utm_Source=

Rogowska, A. M., & Cincio, A. (2024). Procrastination Mediates The Relationship Between Problematic Tiktok Use And Depression Among Young Adults. *Journal Of Clinical Medicine*, *13*(5). Https://Doi.Org/10.3390/Jcm13051247

Rusman, A. A., Adistri, N., & Irwansyah. (2024). Penggunaan Dan Kepuasan Terhadap Video Pendek Melalui Media Sosial Tiktok: Systematic Literature Review. *Jurnal Lensa Mutiara Komunikasi*, *8*(2), 75–88. Https://Doi.Org/10.51544/Jlmk.V8i2.5540

Salamung, N., Rumbo, H., & Lestari, V. A. (2024). *Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smp Negeri 2 Parigi Kecamatan Parigi Kabupaten Parigi Moutong*. *November*, 115–119.

Solehah, E. P., & Hidayatullah, A. (2025). *Hubungan Smartphone Addiction Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Remaja Kelas 11 Tkj Di Smk Harapan Bangsa Depok Tahun 2024 The Relationship Between Smartphone Addiction And Sleep Quality In Grade 11 Teenagers In Smk Harapan Bangsa Depok In 2024*. *April*, 6755–6768.

Solehah, E., Supriadi, S., Sugiyanto, S., & Susanti, S. (2024). Aktivitas Game Online Menurunkan Kualitas Tidur Pada Siswa. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, *4*(1), 49–56. Https://Doi.Org/10.34011/Jkifn.V4i1.2157

Tian, X., Bi, X., & Chen, H. (2023). How Short-Form Video Features Influence Addiction Behavior? Empirical Research From The Opponent Process Theory Perspective. *Information Technology & People*, *36*(1), 387–408.

Ulag, D., Sekeon, S. A. S., & Ratag, B. T. (2022). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Peserta Didik Smp Negeri 12 Dumoga. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, *11*(3).

Xie, J., Xu, X., Zhang, Y., Tan, Y., Wu, D., Shi, M., & Huang, H. (2023). The Effect Of Short-Form Video Addiction On Undergraduates' Academic Procrastination: A Moderated Mediation Model. *Frontiers In Psychology*, *14*, 1298361. Https://Doi.Org/10.3389/Fpsyg.2023.1298361

Zhao, Z., & Kou, Y. (2023). Effect Of Short Video Addiction On The Sleep Quality Of College Students: Chain Intermediary Effects Of Physical Activity And procrastination behavior. *Frontiers in Psychology*, *14*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1287735