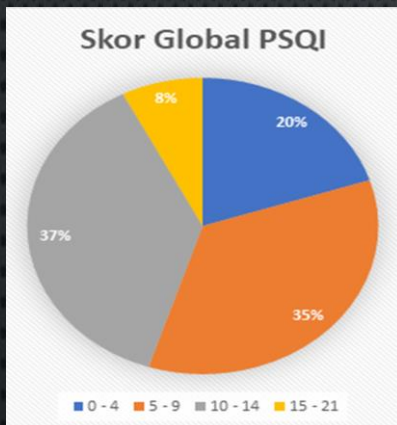


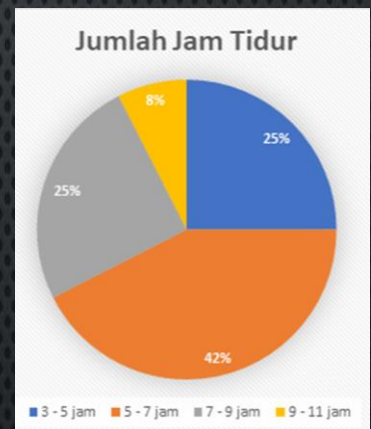
PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP TAHAP KUALITI TIDUR PELAJAR DI MALAYSIA



- **Target kajian:** Pelajar UTM
- **Objektif:**
 - Mengkaji pengaruh media sosial terhadap tahap kualiti tidur pelajar
 - Menganalisis sebab yang menjadikan pelajar mempunyai tahap kualiti tidur yang lemah



- 80% pelajar UTM mempunyai masalah tidur (Skor Golbal PSQI yang melebihi 5 menunjukkan tahap kualiti tidur yang lemah)
- 67% pelajar UTM tidak mendapat tidur yang mencukupi (7 jam dan ke atas merupakan jam tidur yang sewajarnya)



Penggunaan alatan digital sebelum tidur untuk:

- Buat kerja computer
- Melayari internet
- Menonton video dalam talian
- Melayari laman rangkaian sosial
- Mesej e-mel / segera
- Main video game
- Menonton siri TV

