

## Strategi Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur dan Kesehatan Remaja di SMK Ibnu Sina Bogor

Mohamad Sutisna<sup>1\*</sup>, Mohamad Abduh<sup>2</sup>, Ade Nuraini<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>STKIP Arrahmaniyah Depok, Indonesia

### ABSTRACT

Remaja rentan mengalami gangguan kualitas tidur, yang berdampak negatif pada kesehatan. Secara global, prevalensi gangguan tidur berkisar 15,3%–39,2%, sementara di Indonesia, 63% remaja mengalami kualitas tidur yang kurang baik. Salah satu faktor penyebabnya adalah penggunaan gadget berlebihan, dengan 80% remaja menggunakan gadget lebih dari 4 jam 17 menit per hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain analitik dan melibatkan 119 siswa kelas X dan XI di SMK 4 Jakarta Utara. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner PSQI dan SAS, dengan analisis chi-square. Hasil menunjukkan 64,7% responden memiliki kualitas tidur buruk. Terdapat hubungan signifikan antara penggunaan gadget dan kualitas tidur ( $p = 0,000$ ;  $OR = 4,696$ ). Strategi yang disarankan meliputi pembatasan waktu penggunaan gadget, rutinitas tidur tanpa perangkat, serta edukasi tentang efek cahaya biru.

### Article Info

#### Article history:

Dikirim Feb 14, 2025

Direvisi Jun 4, 2025

Diterima Jun 7, 2025

#### Keyword:

Gadget  
Kesehatan  
Strategi

©2025 PKR

Author(s) agree that this article remains permanently open access under the terms of the  
Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License



#### Corresponding Author:

Mohamad Sutisna  
Program Magister PPKn, STKIP Arrahmaniyah  
Jl. Masjid Al Ittihad, Bojonggede, Depok, Indonesia.  
Email: [muhamadsutisna@gmail.com](mailto:muhamadsutisna@gmail.com)

### PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang berada dalam tahap perkembangan pesat, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Masa ini ditandai dengan pencarian identitas diri, peningkatan kebutuhan sosial, serta peningkatan eksposur terhadap teknologi dan media digital. Dalam konteks ini, remaja menjadi sangat

<sup>1\*</sup>Corresponding author.

E-mail: [muhamadsutisna@gmail.com](mailto:muhamadsutisna@gmail.com)

rentan terhadap berbagai perubahan gaya hidup yang berpotensi memengaruhi kesehatan mereka, salah satunya adalah gangguan kualitas tidur. (Potter, & Perry, 2010).

Dalam proses perkembangannya, remaja dihadapkan pada berbagai tantangan kesehatan. Salah satunya berkaitan dengan kesehatan reproduksi, di mana kematangan seksual yang dicapai mendorong munculnya hasrat seksual yang seringkali diekspresikan di luar ikatan pernikahan. Selain itu, masalah psikologis seperti kenakalan remaja (delinkuensi) juga dapat muncul sebagai akibat dari konflik internal dalam proses pencarian jati diri. Tidak jarang, remaja bergabung dalam kelompok atau geng yang berfungsi sebagai sumber dukungan emosional dan sosial. (Choirul; 2017).

Tugas perkembangan yang dihadapi pada masa remaja, seperti pencarian identitas diri, kemandirian, serta pembentukan hubungan sosial yang lebih kompleks, berlangsung seiring dengan kematangan kemampuan intelektual. Namun, fase ini juga disertai dengan tekanan emosional, tuntutan akademik, serta ekspektasi dari lingkungan keluarga dan masyarakat. Kombinasi antara perubahan biologis, psikologis, dan sosial ini menyebabkan remaja berada dalam kondisi yang rentan terhadap gangguan mental dan perilaku, seperti kecemasan, depresi, stres berlebihan, serta munculnya perilaku menyimpang. Tanpa dukungan dan pemahaman yang memadai dari lingkungan sekitar, risiko gangguan tersebut dapat meningkat dan berdampak pada kualitas hidup serta proses tumbuh kembang remaja ke depannya. (Pribadi, Utami, & Marliyana, 2019)

Satu masalah kesehatan yang penting namun sering kurang diperhatikan adalah kurangnya pemenuhan kualitas tidur pada remaja. Tidur merupakan keadaan berulang yang melibatkan perubahan status kesadaran selama periode tertentu. Fungsi tidur sangat penting untuk pemenuhan kognitif remaja. Pada fase tidur gelombang lambat yang dalam, tubuh melepaskan hormon pertumbuhan manusia yang berperan dalam memperbaiki dan memperbaharui sel epitel dan sel otak. Tidur juga berhubungan dengan perubahan aliran darah selebral, peningkatan aktivitas kortikal, konsumsi oksigen, dan pelepasan epinefrin (Syamsedin, Bidjuni, & Wowiling; 2015).

Kualitas tidur merupakan salah satu indikator penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Tidur yang cukup dan berkualitas memiliki peran vital dalam proses konsolidasi memori, regulasi emosi, serta pemulihan tubuh secara keseluruhan. Namun, data menunjukkan bahwa remaja saat ini sering mengalami gangguan tidur. Secara global, prevalensi gangguan tidur pada remaja berkisar antara 15,3% hingga 39,2%, sementara di Indonesia, sekitar 63% remaja dilaporkan memiliki kualitas tidur yang kurang baik. (Azzahra, N., & Nuraini, Y.; 2021)

Prevalensi gangguan kualitas tidur pada remaja dari berbagai penelitian menunjukkan hasil yang bervariasi. Sebagai contoh, 21,2% anak remaja di Beijing mengalami gangguan kualitas tidur. Siswa SMP dan SMA menunjukkan prevalensi gangguan kualitas tidur yang bervariasi antara 15,3% hingga 39,2%. Di Indonesia, penelitian epidemiologi mengenai kualitas tidur pada remaja masih jarang dilakukan. Penelitian dengan menggunakan metode *Sleep Disturbances Scale for Children* menunjukkan prevalensi kualitas tidur yang buruk, terutama pada gangguan transisi tidur bangun, sebesar 73,4% pada populasi kontrol. Selain itu, sebanyak 63% remaja tidur kurang dari 7 jam setiap malam (Khusnal, 2017).

Kualitas tidur pada remaja sering kali tidak terpenuhi secara optimal, salah satunya disebabkan oleh perbedaan pola tidur dibandingkan kelompok usia lainnya. Pada masa akhir pubertas, terjadi perubahan fisiologis pada sistem sirkadian atau jam biologis internal, yang menyebabkan kecenderungan alami untuk tidur lebih larut malam (*delayed sleep phase*) dan kesulitan bangun pagi. Namun, di sisi lain, tuntutan akademik seperti jadwal masuk sekolah yang dimulai pada pagi hari memaksa remaja untuk mengurangi waktu tidurnya. (Haryono, A., Setyawati, D., & Rustina, Y.;2009)

Kondisi ini berujung pada terjadinya defisit tidur yang kronis, yang ditandai dengan rasa kantuk berlebih di siang hari, penurunan konsentrasi, serta gangguan emosi dan perilaku. Jika berlangsung dalam jangka panjang, kurang tidur dapat berdampak serius terhadap kesehatan fisik dan mental, termasuk peningkatan risiko gangguan kecemasan, depresi, serta penurunan daya tahan tubuh. Oleh karena itu, memahami dan mengelola pola tidur remaja menjadi penting dalam upaya menjaga kesejahteraan mereka secara menyeluruh. (Indriani, R. D., & Fatkhurrohman, M.; 2022).

Salah satu faktor yang diduga kuat berkontribusi terhadap buruknya kualitas tidur remaja adalah penggunaan gadget secara berlebihan. Penggunaan perangkat elektronik seperti ponsel pintar dan tablet kini telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari remaja. Berdasarkan data nasional, terdapat sekitar 30 juta anak dan remaja di Indonesia yang aktif menggunakan internet dan media digital, menjadikan gadget sebagai alat komunikasi utama. Penggunaan gadget di malam hari, terutama menjelang waktu tidur, terbukti dapat mengganggu ritme sirkadian dan menurunkan kadar melatonin akibat paparan cahaya biru dari layar. (Purnamasari, L.;2021)

Di Indonesia, setidaknya terdapat sekitar 30 juta anak dan remaja yang aktif menggunakan internet dan media digital. Gadget telah menjadi saluran komunikasi utama yang menggantikan interaksi tatap muka dalam banyak aspek kehidupan sosial remaja. Namun, penggunaan gadget yang tidak terkontrol, terutama pada malam hari, dapat berdampak negatif terhadap pola tidur. Paparan cahaya biru dari layar perangkat elektronik dapat menghambat produksi hormon melatonin yang berfungsi mengatur siklus tidur, sehingga menyebabkan sulit tidur, tidur larut malam, hingga gangguan tidur kronis. (Rasul, A. T., & Wahyuni, S.;2023)

Jika kebiasaan ini dibiarkan berlanjut tanpa intervensi atau edukasi yang tepat, maka kualitas tidur remaja akan terus menurun, yang pada akhirnya dapat berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, dan prestasi akademik mereka. Oleh karena itu, penting untuk menerapkan strategi penggunaan gadget yang sehat agar tidak mengganggu waktu dan kualitas tidur remaja.

Studi menemukan bahwa 80% responden yang disurvei merupakan pengguna gadget, dengan kesenjangan digital yang kuat antara wilayah perkotaan yang lebih sejahtera dan daerah perdesaan yang kurang sejahtera (Sari, Ilyas, & Ifdil, 2017). Bahkan saat berkumpul bersama, frekuensi berbicara antar remaja lebih rendah dibandingkan penggunaan *smartphone* masing-masing. Pengguna internet di Indonesia sudah mencapai 82 juta orang, menempatkan Indonesia di peringkat ke-8 dunia, dengan 80% di antaranya adalah remaja berusia 15-19 tahun (Broto, 2014).

Dampak penggunaan gadget antara lain adalah waktu yang lebih banyak digunakan untuk bermain gadget, terutama media sosial (Damayanti, 2017). Penggunaan *smartphone* dalam waktu lama menyebabkan remaja membutuhkan

sekitar 60 menit lebih lama untuk tertidur dibandingkan waktu biasanya. Dengan demikian, mereka cenderung tidur lebih larut. Kecanggihan dan kemudahan yang disediakan *smartphone* menyebabkan banyak orang terperangkap untuk terus beraktivitas menggunakan perangkat tersebut (Mawitjere, Onibala, & Ismanto, 2017).

Berdasarkan wawancara terhadap 10 remaja, sebanyak 7 orang (70%) mengalami tanda-tanda kualitas tidur yang buruk, seperti konjungtiva kemerahan, mata cekung, kantuk berlebihan (sering menguap), kesulitan berkonsentrasi, dan sering merasa pusing. Selain itu, 8 orang (80%) menyatakan menggunakan gadget lebih dari 4 jam 17 menit per hari. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja, mengidentifikasi dampak kualitas tidur yang buruk terhadap kesehatan remaja, dan merumuskan strategi penggunaan gadget yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur dan kesehatan remaja. (Alfitri, R.;2023)

Penelitian sebelumnya banyak menyoroiti hubungan antara intensitas penggunaan gadget dan gangguan tidur, namun sebagian besar belum secara spesifik menyasar populasi remaja di wilayah tertentu, termasuk di lingkungan sekolah kejuruan dengan karakteristik tersendiri. Selain itu, masih terbatas penelitian yang secara langsung mengembangkan strategi penggunaan gadget yang sehat sebagai upaya intervensi untuk meningkatkan kualitas tidur.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji hubungan antara perilaku penggunaan gadget dan kualitas tidur pada remaja di SMK Ibnu Sina Bogor. Penelitian ini juga bertujuan untuk menyusun strategi penggunaan gadget yang dapat diterapkan sebagai bagian dari edukasi kesehatan di lingkungan sekolah. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya peningkatan kesehatan remaja secara menyeluruh, khususnya dalam aspek tidur dan penggunaan teknologi.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain observasional analitik dan metode cross-sectional. Pendekatan ini memungkinkan pengumpulan data pada satu titik waktu guna mengidentifikasi hubungan antara variabel independen, yaitu penggunaan gadget, dan variabel dependen, yaitu kualitas tidur pada remaja, tanpa adanya intervensi dari peneliti. (Pudjiastuti;2019) Metode ini dipilih karena efisien untuk mengamati korelasi antar variabel dalam periode waktu yang terbatas.

Subjek penelitian adalah siswa kelas X dan XI di SMK Ibnu Sina Bogor, dengan jumlah responden sebanyak 119 orang yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan instrumen baku, yakni Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang terdiri dari 9 item pertanyaan untuk menilai kualitas tidur, serta Smartphone Addiction Scale (SAS) yang terdiri dari 10 item untuk mengukur tingkat penggunaan gadget. Kedua instrumen telah teruji validitas dan reliabilitasnya dalam penelitian sebelumnya.

Proses pengumpulan data dilakukan secara langsung melalui pembagian kuesioner yang diisi oleh responden pada hari yang sama, guna menjaga konsistensi dan mengurangi potensi bias respons. Seluruh data yang terkumpul dicatat dan didokumentasikan dengan baik, kemudian diolah menggunakan analisis statistik

deskriptif dan inferensial. Untuk menguji hubungan antara penggunaan gadget dan kualitas tidur, digunakan uji chi-square dengan tingkat signifikansi 5% ( $p < 0,05$ ). Hasil analisis ini digunakan untuk menentukan apakah terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara kedua variabel yang diteliti.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (57,1%) memiliki perilaku penggunaan gadget yang kurang baik. Temuan ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa gadget menyediakan berbagai aplikasi menarik, seperti media berita, jejaring sosial, hiburan, dan konten terkait hobi, yang dapat memengaruhi perilaku pengguna dalam mengakses dan menggunakan gadget secara berlebihan atau tidak bijak. (Arifin, & Rahmadi, 2017)

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya tren penggunaan gadget yang cukup tinggi di kalangan remaja. Khusnal (2017) serta Mawitjere, Onibala, dan Ismanto (2017) melaporkan bahwa sekitar 51% remaja menggunakan gadget dalam kategori sedang, yang mencerminkan intensitas penggunaan yang cukup sering namun belum mencapai tingkat berlebihan. Namun, data juga menunjukkan bahwa 28,2% remaja menggunakan gadget lebih dari 11 jam per hari, yang sudah tergolong dalam kategori penggunaan tinggi atau berlebihan. Fenomena ini mengindikasikan adanya peningkatan ketergantungan terhadap gadget di kalangan remaja. Durasi penggunaan yang panjang ini dapat berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan mereka, seperti kesehatan fisik akibat kurangnya aktivitas fisik, gangguan pola tidur, penurunan kualitas interaksi sosial secara langsung, serta menurunnya konsentrasi dan performa akademik. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi perilaku penggunaan gadget pada remaja guna merumuskan strategi pencegahan dan intervensi yang tepat.

Tingginya intensitas penggunaan gadget di kalangan remaja telah menjadi perhatian serius dalam berbagai studi psikologi dan pendidikan. Salah satu dampak utama dari ketergantungan ini adalah gangguan konsentrasi dan penurunan kemampuan dalam mengatur aktivitas harian secara efektif. Remaja yang kecanduan gadget sering kali mengalami kesulitan fokus saat belajar atau menyelesaikan tugas, karena perhatian mereka mudah teralih oleh notifikasi dan dorongan untuk terus memantau perangkat digital mereka, khususnya media sosial (Przybylski et al., 2013).

Fenomena FoMO (*fear of missing out*) atau rasa takut tertinggal informasi dan percakapan sosial merupakan salah satu faktor psikologis yang memperkuat ketergantungan terhadap gadget. FoMO mendorong individu untuk terus-menerus memeriksa media sosial, bahkan pada waktu yang seharusnya digunakan untuk istirahat atau belajar. Sebuah meta-analisis oleh Jha et al. (2023) menunjukkan bahwa FoMO memiliki korelasi yang signifikan dengan adiksi smartphone, dengan nilai korelasi sebesar  $r = 0,47$ .

Lebih lanjut, penggunaan gadget hingga larut malam juga berkontribusi terhadap gangguan tidur, penurunan performa akademik, dan rendahnya produktivitas. Penelitian oleh Chiu (2014) menemukan bahwa penggunaan smartphone yang berlebihan dapat menyebabkan penurunan kemampuan kognitif dan regulasi diri. Hasil serupa juga disampaikan oleh Jiang (2022), yang

menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* berlebihan berkorelasi negatif dengan fungsi eksekutif dan kesejahteraan psikologis remaja.

Selain itu, sebagian besar responden (64,7%) dilaporkan mengalami kualitas tidur yang buruk. Kualitas dan kuantitas tidur seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik fisiologis, psikologis, maupun lingkungan, seperti kondisi kesehatan, stres emosional, tingkat kebisingan, kelelahan fisik, serta gaya hidup sehari-hari (Syamsoedin, Bidjuni, & Wowiling, 2015). Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang juga menunjukkan tingginya prevalensi gangguan tidur di kalangan remaja, yang antara lain disebabkan oleh kebiasaan penggunaan gadget secara berlebihan, terutama menjelang waktu tidur (Khusnal, 2017; Mawitjere, Onibala, & Ismanto, 2017).

Hasil uji *chi-square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja ( $p\text{-value} = 0,000$ ;  $\alpha = 0,05$ ). Nilai Odds Ratio (OR) sebesar 4,696 dengan Confidence Interval (CI) 95% menunjukkan bahwa remaja yang memiliki perilaku penggunaan gadget yang tidak baik berisiko 4,7 kali lebih besar mengalami kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan mereka yang menggunakan gadget secara bijak. Rentang CI yang tidak melewati angka 1 menguatkan bahwa hubungan tersebut bersifat signifikan secara statistik. Dengan demikian, perilaku penggunaan gadget yang berlebihan dapat dianggap sebagai faktor risiko utama terhadap gangguan kualitas tidur pada remaja.

Penggunaan gadget, terutama pada malam hari, dapat berdampak negatif terhadap pola tidur remaja. Hal ini disebabkan oleh paparan cahaya biru dari layar gadget yang menghambat produksi hormon melatonin, yaitu hormon yang berperan dalam mengatur siklus tidur, sehingga menyebabkan kesulitan untuk tertidur (Huda, 2016; Khusnal, 2017). Selain itu, keberadaan gadget yang diletakkan di dekat tempat tidur dengan notifikasi yang terus aktif baik berupa suara, cahaya, maupun getaran dapat menstimulasi otak dan menjaga tingkat kewaspadaan, yang pada akhirnya mengganggu kualitas dan kontinuitas tidur.

Meskipun sebagian responden dengan perilaku penggunaan gadget yang baik tetap mengalami kualitas tidur yang buruk (45,1%), kondisi ini kemungkinan disebabkan oleh faktor lain, seperti masalah kesehatan, stres emosional, lingkungan tidur yang tidak kondusif (misalnya kebisingan), atau kelelahan akibat padatnya aktivitas sekolah. Sebaliknya, terdapat pula sebagian kecil responden dengan perilaku penggunaan gadget yang kurang baik tetapi memiliki kualitas tidur yang baik (20,6%). Hal ini mungkin terjadi karena mereka tetap menjaga kebiasaan tidur yang teratur meskipun durasi penggunaan gadget cukup tinggi. Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa pengelolaan penggunaan gadget yang bijak merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga kualitas tidur remaja. Namun demikian, perhatian juga perlu diberikan terhadap faktor-faktor eksternal lainnya yang dapat memengaruhi pola dan kualitas tidur secara menyeluruh.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa dari 119 responden, sebanyak 68 orang (57,1%) memiliki perilaku penggunaan gadget yang tidak baik. Selain itu, sebanyak 77 responden (64,7%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku

penggunaan gadget dan kualitas tidur pada remaja ( $p$ -value = 0,000; OR = 4,696). Hal ini menunjukkan bahwa remaja dengan perilaku penggunaan gadget yang tidak baik memiliki risiko hampir lima kali lebih besar untuk mengalami kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan mereka yang menggunakan gadget secara bijak. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi dan pengelolaan penggunaan gadget yang lebih baik di kalangan remaja guna meningkatkan kualitas tidur serta mendukung kesehatan secara keseluruhan. Selain itu, perhatian juga perlu diberikan pada faktor-faktor lain yang turut memengaruhi kualitas tidur, seperti kondisi lingkungan, tingkat stres, dan pola hidup. Pendekatan yang holistik akan membantu remaja menjalani masa pertumbuhan secara optimal, baik secara fisik maupun psikologis.

## REFERENSI

- Alfitri, R. (2023). *Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada siswa SMP Negeri 1 Blitar*. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 11(2), 155–162.
- Arifin, L. A., & Rahmadi, F. A. (2017). *Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget dengan Prestasi Belajar Siswa Usia 10-11 Tahun* (Doctoral dissetation, Faculty of Medicine).
- Azzahra, N., & Nuraini, Y. (2021). *Pengaruh penggunaan gadget terhadap kualitas tidur pada siswa Sekolah Dasar*. *Prosiding Seminar Nasional Poltekkes Jakarta III*, 3(1), 90–96.
- Broto, G. S. D. (2014). Riset Kominfo dan UNICEF Mengenai Perilaku Anak dan Remaja Dalam Menggunakan internet. *Dalam <https://kominfo.go.id/indeKanzulUlum.php/content/detail/3834/Siaran+Pers>*, (17-PIH).
- Chiu, S. I. (2014). The relationship between life stress and smartphone addiction on Taiwanese university students: A mediation model of learning self-efficacy and social self-efficacy. *Computers in Human Behavior*, 34, 49–57.
- Choirul, M. C. (2017). Hubungan antara indeks kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 60-66.
- Damayanti, R. A. M. (2017). *Hubungan Penggunaan Gadget dengan Pencapaian Tugas Perkembangan Anak Usia Remaja Awal SDN di Kecamatan Godean* (Doctoral dissertation, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta).
- Haryono, A., Rindiarti, A., Arianti, A., Pawitri, A., Ushuluddin, A., Setiawati, A., & Sekartini, R. (2016). Prevalensi gangguan tidur pada remaja usia 12-15 tahun di sekolah lanjutan tingkat pertama. *Sari Pediatri*, 11(3), 149-54.
- Haryono, A., Setyawati, D., & Rustina, Y. (2009). *Gangguan tidur pada remaja usia sekolah*. *Sari Pediatri*, 11(1), 27–33.
- Huda, N. (2016). 100 fakta seputar tidur yang perlu anda tahu. *Jakarta: PT Elex Media Komputindo*.
- Indriani, R. D., & Fatkhurrohman, M. (2022). *Hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja di Bojonegoro*. *Jurnal Health, Education and Technology*, 3(3), 194–201.

- Jha, S., Dey, M., Bhattacharya, S., & Bhargava, R. (2023). Fear of Missing Out and smartphone addiction: A meta-analysis. *BMC Psychology*, 11(1), 117.
- Jiang, Q., Shi, M., Ding, Y., & Zhang, Y. (2022). The impact of mobile phone addiction on executive function and academic performance in adolescents. *Frontiers in Psychology*, 13, 1072551.
- Khusnal, E. (2017). *Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja Di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul* (Doctoral Dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Khusnal, L. (2017). *Pengaruh penggunaan gadget terhadap perilaku sosial remaja di SMP Negeri 1 Banjarmasin* [Skripsi, Universitas Lambung Mangkurat]. Repositori Institusi Universitas Lambung Mangkurat.
- Mawitjere, R. E., Onibala, F., & Ismanto, R. (2017). Hubungan penggunaan gadget dengan perubahan perilaku pada remaja di SMP Negeri 8 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 5(2), 1–10.
- Potter & Perry. (2005). *Fundamental Of Nursing* edisi 7. Jakarta : Salemba medika.
- Pribadi, Utami, & Marliyana, (2019), Bullying Behavior Among Teenagers at Junior High School Lampung Indonesia. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 2(1), 32-40.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.
- Pudjiastuti, Sri Rahayu, (2019), *Metode Penelitian Pendidikan*, Yogyakarta: Media Akademi.
- Purnamasari, L. (2021). *Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja SMK*. *Jurnal Holistik*, 15(2), 110–118.
- Rasul, A. T., & Wahyuni, S. (2023). *Paparan blue light dan pengaruhnya terhadap kualitas tidur pada remaja*. *Journal of Adolescent Health Research*, 6(1), 45–53.
- Syamsedin, W. K. P., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di sma negeri 9 manado. *Ejournal Keperawatan (E-Kp)*, 3, 1–10.