



HUBUNGAN TINGKAT KECANDUAN GADGET TERHADAP KUALITAS TIDUR SISWA KELAS X DAN XI

Monica Kesniwi Nariswari*, Christina Ririn Widianti, Cecilia Indri Kurniasari

Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih, Jl. Tantular No.401, Pringwulung, Condongcatur, Depok, Sleman, Yogyakarta 55281, Indonesia

*monicakesniwi@gmail.com

ABSTRAK

Remaja merupakan anak dalam masa peralihan dengan memiliki karakteristiknya sendiri dan tentunya memiliki permasalahan dalam perkembangannya salah satunya dalam penggunaan gadget yang mengganggu kualitas tidur remaja. Kualitas tidur adalah keadaan segar saat seseorang bangun dari tidurnya serta tidak mengalami gangguan selama proses tidur berlangsung. Pada penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat kecanduan gadget terhadap kualitas tidur remaja di SMAN 1 Pakem dengan pendekatan cross sectional. Populasi yang digunakan yaitu siswa-siswi kelas X dan XII dengan rentang usia 15-18 tahun dengan metode pengambilan data simple random sampling. Alat ukur yang menggunakan kuesioner baku PSQI untuk kualitas tidur, nilai reliabilitas $\alpha = .83$, reliabilitas test-retest, nilai 85 untuk skala global, sensitivitas 89.6% dan spesifikasi 86.5%. dan SAS-SV untuk mengukur tingkat kecanduan gadget siswa. Hasil uji validitas $r = 0,361$ yaitu valid, sedangkan hasil uji reliabilitas kongruen internal yaitu 0,741 atau *Cronbach's Alpha >0,6*. Dari hasil analisa bivariate menggunakan spearman didapatkan hasil Sig. 0,724 dimana $>0,05$ dengan arah korelasi positif $r=0,026$ dimana <1 yang artinya memiliki arah korelasi yang sangat lemah, maka tidak terdapat hubungan antara tingkat kecanduan gadget terhadap kualitas tidur remaja di SMAN 1 Pakem, terdapat faktor perilaku penggunaan gadget yang mempengaruhi kualitas tidur siswa di SMA N 1 pakem diakibatkan oleh ada faktor lain seperti faktor lingkungan, gaya hidup, fisiologis, stres, dan faktor perilaku.

Kata kunci: gadget; kualitas tidur; tingkat kecanduan

THE RELATIONSHIP OF THE LEVEL OF GADGET ADDICTION ON THE SLEEP QUALITY OF CLASS X AND XI STUDENTS

ABSTRACT

Teenagers are children in a transitional period with their own characteristics and of course have problems in their development, one of which is the use of gadgets which disrupts the quality of teenagers' sleep. Sleep quality is a fresh state when a person wakes up from sleep and does not experience disturbances during the sleep process. This study aims to analyze the relationship between the level of gadget addiction and the sleep quality of teenagers at SMAN 1 Pakem using a cross sectional approach. The population used was students in classes X and XII with an age range of 15-18 years using a simple random sampling data collection method. The measuring tool uses the standard PSQI questionnaire [Reviewer1] for sleep quality, reliability value $\alpha = .83$, test-retest reliability, value 85 for the global scale, sensitivity 89.6% and specificity 86.5%. and SAS-SV to measure the level of student gadget addiction . The validity test result is $r = 0.361$, which is valid, while the internal congruent reliability test result is 0.741 or *Cronbach's Alpha >0.6*. From the results of bivariate analysis using Spearman, the results obtained were Sig. 0.724 where >0.05 with a positive correlation direction $r=0.026$ where <1 which means it has a very weak correlation direction, so there is no relationship between the level of gadget addiction and the sleep quality of teenagers at SMAN 1 Pakem, there are behavioral factors using gadgets that influence the quality Students' sleep at SMA N 1 Pakem is caused by other factors such as environmental factors, lifestyle, physiological, stress and behavioral factors.

Keywords: gadgets; level of addiction; sleep quality

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan masa kanak-kanak ke masa ambang dewasa, remaja juga dikaitkan dengan masa pubertas dimana mengarah pada kematangan untuk sistem reproduksinya (Mutmainah, 2019). Menurut Kemenkes RI Nomor 25 tahun 2014 mengatakan bahwa remaja adalah penduduk yang memiliki usia 10-18 tahun (Harnita, 2021). Dari hasil sensus penduduk tahun 2010 total penduduk indonesia adalah 237,6 juta jiwa. (Romlah et al., 2020). Menurut sensus penduduk tahun 2016 pada DIY didapatkan jumlah remaja 14,2 % dari jumlah penduduk di DIY dimana sebanyak 51% laki-laki dan 48,9% perempuan (Prabawati, 2019). Menurut e-Markerter pengguna aktif gadget terutama smartphone di Indonesia mencapai 100 juta jiwa pada tahun 2018 (Alifiani et al., 2019). Menurut Kominfo 2014 yang didukung UNICEF indonesia 80% anak-anak dan remaja merupakan pengguna internet (Andriani et al., 2019). Menurut Murtafia'ah (2019) mengatakan bahwa gadget dapat mempengaruhi perilaku sosial. Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia tahun 2017 pengguna internet indonesia sebanyak 143,26 juta jiwa, DIY 63%, hasil survei APJII pengguna internet usia 13-18 tahun sebanyak 75,50% (Badingah, Nurul, Imran Rimba, 2019).

Gadget dipergunakan untuk mencari materi sekolah dan berkomunikasi (Mutmainah, 2019). Dampak negatif yang timbul seperti perilaku buruk kualitas tidur buruk (Keswara et al., 2019). Bijak menggunakan gadget memudahkan mengikuti perkembangan zaman. Remaja butuh tidur berkualitas untuk mengembalikan fungsi tubuh setelah beraktivitas. Kualitas tidur buruk menyebabkan kantuk, kurang fokus, dan kurang bersemangat. Tidur adalah kondisi dalam ketidaksadaran yang menjadi salah satu kebutuhan dasar manusia (Rezeky Putri Sahri, 2023). Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh stres, lingkungan yang kurang mendukung dan gaya hidup (Jumilia, 2020). Remaja menggunakan gadget pada malam hari sudah menjadi kebiasaan yang dapat mengganggu jam tidur. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMAN 1 Pakem dari 35 siswa tidur pukul 21.00 -24.00 WIB. Sebanyak 13,9% siswa tidur selama 5 dan 4 jam, 36% siswa tidur selama 6 jam dan 22,2 % tidur 7 jam. Kemudian 94,4% siswa bermain gadget sebelum tidur kurang dari 3 jam, 44,4%. remaja menggunakan gadget karena kecanggihan fitur, remaja menggunakan handphone 100%, ipad 16,7% dan laptop 22,2%. Hasil studi pendahuluan sebesar 63,9% waktu tidur kurang dari 8-10 jam mengantuk dalam aktivitasnya. Hasil wawancara salah satu siswa mengatakan dalam satu kelas terdapat 5-10 siswa mengantuk saat pembelajaran. Dari 36 siswa sebanyak 26 siswa mengalami kualitas tidur buruk, ditandai dengan kesulitan terjaga atau tidak segar saat beraktivitas. Maka dari permasalahan tersebut peneliti ingin melihat hubungan tingkat kecanduan gadget terhadap kualitas tidur remaja yang terjadi di SMAN 1 Pakem.

METODE

Pada desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini dengan metode kuantitatif korelatif dimana variabel bebas dan terikat dengan pendekatan cross sectional yang mana mampu mengambil dua data yang berbeda di waktu yang sama, sehingga peneliti dapat langsung mengetahui kedua data tersebut. penelitian cross sectional merupakan penelitian dengan meneliti variabel bebas dan variable terikat, variabel bebas yaitu penggunaan gadget dan variabel terikat yaitu kualitas tidur. Penelitian ini menggunakan populasi 355 siswa, dengan sampel dari sisawa kelas X dan XI menggunakan metode *Probability Sampling* yaitu *simple random sampling* dengan hasil penghitungan rumus *slovin* berjumlah 188 siswa yang menjadi responden penelitian. Penelitian ini menjelaskan tentang ada atau tidaknya suatu hubungan penggunaan gadget dengan terhadap kualitas tidur yang bertujuan untuk melihat adakah hubungan antara dua variabel(Keswara et al., 2019)

HASIL

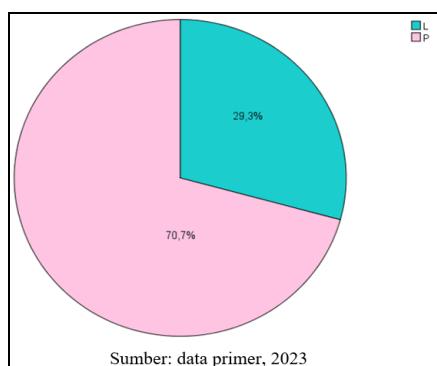


Diagram 1. Frekuensi jenis kelamin responden (n=188)

Dari hasil penelitian terkait frekuensi jenis kelamin, dari 188 responden, frekuensi siswa perempuan lebih besar 70,7% sebanyak 133 siswa, dibandingkan siswa laki-laki sebanyak 55 siswa.

Tabel 1.
Distribusi Durasi Tidur Responden (n=188)

Durasi tidur (jam)	f	%
3	2	1.1
4	5	2.7
5	38	20.2
6	48	25.5
7	54	28.7
8	37	19.7
9	3	1.6
10	1	.5

Dapat dilihat bahwa siswa-siswi yang memiliki durasi tidur 8 jam sebesar 19,7%, durasi 9 jam, 1,6% dan durasi 10 jam hanya ada 0,5 %.

Tabel 2
Distribusi Disfungsi di Siang Hari (n=188)

Yang dirasakan dalam kurun waktu satu minggu	f	%
Tidak pernah	74	39.4
Kurang dari seminggu	37	19.7
1 atau 2x seminggu	54	28.7
3x atau lebih dalam seminggu	23	12.2

Pada penelitian ini data terkait kesulitan untuk tetap terjaga di siang hari atau saat beraktivitas diambil dari komponen pertanyaan PSQI, dari hasil penelitian pada responden total 60,4% mengalami kesulitan untuk tetap terjaga. Sebesar 19,7% mengalami kesulitan terjaga kurang dari seminggu, 28,7% kesulitan untuk tetap terjaga selama kurun waktu 1 atau 2x dalam seminggu dan 12,2% sebanyak 3x atau lebih dalam seminggu.

Tabel 3.
Distribusi Tingkat Kualitas Tidur Siswa-Siswi (n=188)

Tingkat Kualitas tidur	f	%
Baik	43	22.9
Buruk	145	77.1

Dari tabel diatas didapatkan hasil responden yang memiliki kualitas tidur buruk sebesar 77,1 % dengan jumlah 145 siswa.

Tabel 4.
Distribusi Tingkat Kecanduan (*Addiction*) *Gadget* pada Responden Berdasarkan Skoring SAS-SV (n=188)

Tingkat Kecanduan	f	%
Rendah	83	44.1
Tinggi	105	55.9

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa responden memiliki tingkat kecanduan *gadget* tinggi sebesar 55,9% sebanyak 105 responden.

Tabel 5.
Distribusi Frekuensi Pernyataan Nomor 5 “Saya Merasa Tidak Sabaran Dan Gelisah Saat Tidak Memegang Smartphone Milik Saya” pada Responden (n=188)

Pernyataan Siswa	f	%
STS (Sangat Tidak Setuju)	24	12.8
TS (Tidak Setuju)	71	37.8
DTS (Sedikit Tidak Setuju)	35	18.6
DS (Sedikit Setuju)	33	17.6
S (Setuju)	20	10.6
SS (Sangat Setuju)	5	2.7

Dari tabel di atas didapatkan hasil responden yang tidak setuju sebesar 37,8 % dengan jumlah 71 responden.

Tabel 6.
Distribusi test normalitas antara kualitas tidur dan tingkat kecanduan pada responden (n=188)

Test Normalitas		
Kecanduan <i>gadget</i>	Kolmogorov-Smirnov ^a	
	Statistik	Signifikan
rendah	.471	.000
Tinggi	.482	.000

Kualitas tidur

Dari tabel tersebut didapatkan hasil normalitas data yaitu 0,000 dimana <0,05.

Tabel 7.
Distribusi uji korelasi spearman kualitas tidur dan tingkat kecanduan *gadget* pada responden

Penggunaan <i>gadget</i>		
Kualitas tidur	r	.003
	P value	.964
	N	188

Dari hasil korelasi dapat dilihat dari tabel diatas dimana *p* 0,724 dan nilai *r*= 0,26 dengan arah korelasi positif.

PEMBAHASAN

Remaja merupakan situasi dimana anak berusia 12-18 tahun (Hibriyah, 2019), usia responden dimulai dari rentang 15-17 tahun yang didapat dari hasil pengambilan data. Responden yang diambil yaitu siswa yang telah naik kelas yaitu kelas XI dan XII. hampir keseluruhan responden berusia 17 tahun yaitu sebanyak 98,9% . Responden berjenis kelamin perempuan dengan 70,7% dan laki-laki 29,3%. Remaja memiliki tugas perkembangannya dimana remaja perlu mempersiapkan dan dicapai, (Havighust dalam Hurlock, 1980 dalam Hibriyah, 2019). Menurut Ulfa et al., 2021 Dalam melakukan tugas perkembangannya tentunya akan ada masalah yang muncul diantaranya masalah kesehatan, psikologis. Menurut Fitriana et al., 2020 remaja menggunakan gadget dapat dimainkan dimana saja untuk bermain game, mengakses media sosial, menonton siaran youtube, mencari informasi dan komunikasi. Hasil seluruh responden sebagian besar dari responden sebanyak 105 siswa (55,9%) memiliki tingkat kecanduan gadget tinggi dengan skor maximum kecanduan gadget yaitu 55. Penggunaan gadget terus-menerus berdampak kurang baik seperti kecanduan, dimana terdapat perubahan emosi, gelisah, kesal, mengamuk, atau melakukan hal lain (Fitriana et al., 2020). Pada tabel 5.4 dengan pernyataan nomor 5 “saya merasa tidak sabaran dan gelisah saat tidak memegang smartphone milik saya” dari kuesioner SAS-SV, hasil penelitian sebesar 37,8% responden tidak setuju dan 2,7% menyatakan setuju.

Menurut National Sleep Foundation mengatakan remaja usia 14-17 tahun memiliki waktu tidur 8-10 jam (Halindah Rezki Nur, 2020). Menurut Ulfa et al., 2021 mengatakan kurangnya waktu tidur dapat diakibatkan oleh gangguan perilaku, akibatnya remaja yang memiliki kualitas tidur buruk menimbulkan rasa kantuk, kurang fokus saat belajar dan kurang berenergi. Dari hasil penelitian dapat dilihat dari tabel durasi tidur 4.1, sebesar 28,7% siswa memiliki durasi tidur 7 jam, 25,5% siswa tidur selama 6 jam. 20,2 % siswa tidur 5 jam. Durasi tidur 8-10 jam hanya sebagian kecil sebanyak 41 atau 21,8% siswa. Tidur merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi namun, setiap orang memiliki kualitas tidur yang berbeda. Kualitas tidur merupakan kondisi dimana tidur dengan alokasi waktu tertidur dan kenyamanan atau kedalaman yang seseorang rasakan sepanjang tidurnya (Wijaya, 2022). Menurut Kanti, 2020 mengatakan bahwa kekurangan waktu tidur dapat mengakibatkan sering menguap, kurang berenergi, sulit konsentrasi, dan mengantuk. Dari hasil analisis tingkat kualitas tidur berdasarkan perhitungan PSQI dimana kualitas tidur buruk sebesar 76,1% yaitu 143 Responden, hampir ke seluruh siswa di SMAN 1 Pakem memiliki kualitas tidur buruk. Dari data penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 1 Pakem akan dianalisis untuk mencari tahu apakah ada hubungan atau tidak dengan uji bivariat.

Uji normalitas data kualitas tidur dan tingkat kecanduan gadget menggunakan Kolmogorov-Smirnova karena data yang diujikan > 50 responden, hasil Sig. 0,00 dimana p value $<0,05$ data tidak berdistribusi dengan normal, data tidak memenuhi syarat sehingga mengganti uji non parametrik dengan uji alternatif korelasi spearman. Menurut Keswara et al., 2019 dalam penelitiannya dengan 199 responden didapatkan hasil pv 0,000 sehingga terdapat hubungan antara perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur. Namun dari hasil analisis penelitian ini yang dapat dilihat dari tabel 4.7 tersebut didapatkan hasil korelasi dapat dilihat dari Correlation Coefficient (r) 0,026 dimana nilai $r < 1$ maka memiliki hubungan yang sangat lemah, kemudian didapatkan hasil uji Sig. 0,724 dimana p value $> 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Maka dapat disimpulkan dari uji korelasi tersebut tidak ada hubungan penggunaan gadget pada kualitas tidur remaja dengan arah korelasi positif. Dari penelitian yang telah dilakukan menurut peneliti penggunaan gadget tidak ada hubungannya dengan kualitas tidur remaja di SMAN 1 Pakem, sehingga sangat memungkinkan bahwa kualitas

siswa kelas XI dan XII terganggu dari faktor lain, kemudian tidak adanya hubungan tersebut juga dapat dipengaruhi dari faktor peneliti sendiri dimana kemungkinan kesalahan pada saat input data yang juga dapat menimbulkan bias. Data yang diambil kurang spesifik dan terdapat faktor yang mempengaruhi tidak ikut dikendalikan atau tidak dieksklusikan sehingga dapat menimbulkan bias. Kualitas tidur siswa dipengaruhi oleh faktor pengganggu yaitu faktor fisiologis, stres, perilaku, sosial dan budaya, lingkungan, dan gaya hidup (Jumilia, 2020). Dari hasil penelitian tidak terdapat hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja namun didapatkan faktor lain yang menyebabkan siswa mengalami gangguan tidur sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidurnya yaitu pada faktor lingkungan respon mengalami gangguan tidur karena lingkungan udara yang dingin atau panas, lingkungan dengan suara yang bising. Faktor stres remaja tekanan akademis, teringat Tidur mereka terganggu karena faktor fisiologis yaitu dada sesak, badan terasa pegal, tidak enak badan, alergi dingin dan merasa kesemutan. Faktor perilaku adalah terpengaruh oleh handphone, bermain salah satu aplikasi di dalam handphone waktu yang lama. Hal ini juga disampaikan oleh Adelina Haryono dalam Ulfa et al., 2021 bahwa kualitas tidur yang buruk dapat dipengaruhi oleh gangguan tidur yang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu status kesehatan, faktor lingkungan, tingkat stres, kelelahan. Gaya hidup dimana kebiasaan tidur yang sudah dijalani selama sehari-harinya, terbiasa tidur di atas pukul 23.00 malam. Kemudian dipengaruhi konsumsi obat tertentu, sehingga kualitas tidur menjadi terganggu karena adanya pengaruh dari obat yang dikonsumsi. Faktor kesehatan remaja dimana pada saat tubuh sakit tentunya akan menjadi kurang nyaman saat tidur atau bangun tidur. Dari hasil penelitian yang dilakukan pada siswa-siswi di SMAN 1 Pakem didapatkan bahwa tidak adanya hubungan antara kualitas tidur dengan penggunaan gadget, terdapat beberapa responden yang kualitas tidurnya terganggu karena faktor perilaku yaitu penggunaan gadget, namun ternyata dari penelitian ini ditemui faktor lain yang mengganggu kualitas tidur remaja di SMAN 1 Pakem menjadi buruk yaitu dari faktor fisiologi, stress, faktor, gaya hidup dan lingkungan.

SIMPULAN

Penelitian dilakukan di SMAN 1 Pakem dengan 188 responden yang diantaranya 70,7% perempuan dan 29,3% laki-laki, dengan karakteristik usia didominasi oleh usia 17 tahun sebanyak 98,9%. Durasi tidur responden kurang dari 8-10 jam sebanyak 78,2 % dengan kualitas tidur buruk sebesar 77,1 % , sehingga responden mengalami kesulitan untuk tetap terjaga saat beraktivitas. Pada tingkat kecanduan gadget sebesar 55,9% mengalami kecanduan tinggi, sehingga tidak ada hubungan penggunaan gadget pada kualitas tidur remaja di SMAN 1 Pakem uji Sig. 0,724 dimana p value > 0,05 dengan arah positif dan sangat lemah (r) 0,026. Kualitas tidur yang buruk pada siswa di SMA N 1 pakem diakibatkan oleh ada faktor lain seperti faktor lingkungan, gaya hidup, fisiologis, stres, dan faktor perilaku.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, L., & Hidayat, A. (2019). Hubungan kualitas tidur dengan excessive daytime sleepiness pada pekerja bergilir. In *Jurnal Biomedika dan Kesehatan* (Vol. 2, Issue 4). <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2019.v2.144-148>
- Badingah, Nurul, Imram Rimba, M. I. (2019). Pengalaman Perilaku Cyberbullying Remaja Di Smp Negeri 2 Gamping Sleman Yogyakarta. *Skripsi Thesis, Universitas Alma Ata Yogyakarta.*
- Fitriana, F., Ahmad, A., & Fitria, F. (2020). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 5(2), 182. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i2.7898>

- Halindah Rezki Nur. (2020). Gambaran kualitas tidur dan tingkat stres pada remaja status gizi lebih di sma negeri 16 makassar. *Skripsi*, 1–52.
- Hibriyah, F. (2019). Hubungan Antara Konsep Diri dan Kematangan Emosi Remaja ditinjau dari Penerimaan Diri Pada Anak Broken Home di Gresik. *Sekripsi*. https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://repository.um-surabaya.ac.id/3967/3/BAB_2.pdf&ved=2ahUKEwiSvIro3LH7AhVOTmwGHU58CHoQFnoECBMQAQ&usg=AOvVaw0ztMEQQEGS2CYnbOKWh4m
- Jumilia. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Pgri 2 Padang Jumilia. *Lembaga Penelitian Dan Penerbitan Hasil Penelitian Ensiklopedia*, 2(3), 313–322. <http://jurnal.ensiklopediaku.org>
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1599>
- Wijaya, P. I. B. G. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Masa Pandemi Covid-19 Di Wilayah Puskesmas 1 Denpasar Barat Tahun 2022. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*.
- Alifiani, H., Nurhayati, N., & Ningsih, Y. (2019). Analisis Penggunaan Gadget Terhadap Pola Komunikasi Keluarga. *Faletehan Health Journal*, 6(2), 51–55. <https://doi.org/10.33746/fhj.v6i2.16>
- Aminuddin, M. (2020). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 1(1), 51-71.
- Ayu, T. N. Pu. (2021). *Gambaran Pola Tidur Pada Pasien Hipertensi Di Banjar Tiga Desa Tiga Kecamatan Susut Kabupaten Bangli Tahun 2021. 1*.
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal Istighna*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Dyska Dinda Vitya, D. (2022). *Hubungan Smartphone Addiction Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja* (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
- Fauziah Fatah, V., Nursyamsiyah, N., Kamsatun, K., Ariyanti, M., & Susanti, S. (2022). Kecanduan Gadget Pada Remaja Pasca Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 14(2), 284–291. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v14i2.2131>
- Haidar, G., & Apsari, N. C. (2020). Pornografi Pada Kalangan Remaja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 136. <https://doi.org/10.24198/jppm.v7i1.27452>
- Harnita, S. (2021). Gambaran Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja pada Masa Pandemi Covid-19 di Desa Alung Kabupaten Bandung Tahun 2021. *Karya Tulis Ilmiah Diajukan*. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/id/eprint/7612%0A>
- <http://news.unair.ac.id/2020/07/12/intensitas-kecanduan-smartphone-di-kalangan-remaja/> Diakses pada 28/3/2023 diakses pada 23:38 WIB
- <https://kbbi.web.id/gadget> Diakses pada 28/3/2023 diakses pada 21:38 WIB
- <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20181219/2228898/bagi-para-remaja-kenali-perubahan-fisik-menghindari-masalah-seksual/#:~:text=Perubahan%20fisik%20pada%20remaja%20terjadi,sepe> rti%20haid%20dan%20mimpi%20basah. Diakses pada 28/3/2023 pukul 22:27 WIB
- <https://upk.kemkes.go.id/new/lama-waktu-tidur-yang-dibutuhkan-oleh-tubuh#:~:text=E.,sehat%20adalah%208%2D9%20jam> Diakes pada 25/3/2023 21.18 WIB
- https://www.kominfo.go.id/content/detail/6095/indonesia-raksasa-teknologi-digital-asia/0/sorotan_media 09/04/2023 13:04 WIB

- Jey, G., & Mau, B. (2021). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Perilaku Anak Remaja Masa Kini. *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, Dan Pendidikan*, 5(1), 99–110. <https://doi.org/10.51730/ed.v5i1.70>
- Kanti, N. T. (2020). Literature Review : Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Remaja Madya Karya. *Karya Tulis Ilmiah Diajukan*. <https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.125798> <https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.02.002> <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/810049> <http://doi.wiley.com/10.1002/anie.197505391> <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780857090409500205>
- National Sleep Foundation. 2023. How Much Sleep Do We Really Need?.(Online) <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need> diakses pada 25/3/2023 21.58 WIB
- Norfai, S. K. M. (2022). *Analisis data penelitian (Analisis Univariat, Bivariat dan Multivariat)*. Penerbit Qiara Media.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. (2019). *Fundamentals of Nursing Vol 2-9th Indonesian edition*. Elsevier Health Sciences.
- Pratama, P. G. J. Y., Wartiningsih, M., & Karimah, A. (2021). Korelasi Antara Risiko Kecanduan Game Online Menggunakan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran Universitas Cipu. *Jambura Nursing Journal*, 3(2), 59–69. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jnj/article/view/11912/pdf>
- Priyanto, K. A. (2019). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Loneliness dengan Perilaku Adiksi Pornografi pada Remaja di SMK Prapanca 2 Surabaya. *Sekripsi*.
- Rezeky Putri Sahri, M. T. D. H. (2023). Jurnal Penelitian Perawat Profesional. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 474.
- Rini, N. M., Pratiwi, I. A., & Ahsin, M. N. (2021). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Anak Usia Sekolah Dasar. 7(3), 1236–1241. <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i3.1379>
- Rizki Hasanul. (2019). Hubungan Antara Kecenderungan Adiksi Gadget Dengan Empati Pada Mahasiswa. *Sekripsi*.
- Romlah, S. N., Andriati, R., & Fauziah, H. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Persepsi Tentang Seksualitas Pada Remaja Dengan Perilaku Seks Pada Siswa Kelas XI Jurusan Akuntansi Di Smk Sasmita Jaya 1 Pamulang. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 97. <https://doi.org/10.52031/edj.v4i1.47>
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. literasi media publishing.
- Swarjana, I. K., & SKM, M. (2022). *Populasi-sampel, teknik sampling & bias dalam penelitian*. Penerbit Andi.
- Tri, M. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa-Siswi Sma Negeri 33 Jakarta Tahun 2022. *Sekripsi*.
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362-380.
- Utami, W., Muslima, E., Putri, I., & Andini, N. L. (2020). Perkembangan Psikososial Anak Jalanan Pada Remaja Di Kabupaten Bojonegoro. *Asuhan Kesehatan*, 11(2), 1–6
- Wicaksana, A., & Rachman, T. (2019). Pengaruh Kualitas Produk Dan Iklan Terhadap Brand Image Sabun Pembersih Wajah Wardah Di Kota Bandung. *Skripsi*. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Yanti, P. D. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Terhadap Regulasi Emosi Pada Anak Usia Remaja Di SMP Negeri 3 Mranggen. *Skripsi*.