



**PENGARUH ADIKSI PENGGUNAAN GAWAI
TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN KUALITAS
TIDUR SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
DI KECAMATAN LOWOKWARU KOTA MALANG**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan

Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran



Oleh

RODLI AKBAR RAHARJA AULIA

21801101005

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS ISLAM MALANG

2024



**PENGARUH ADIKSI PENGGUNAAN GAWAI
TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN KUALITAS
TIDUR SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
DI KECAMATAN LOWOKWARU KOTA MALANG**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan

Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran



Oleh :

RODLI AKBAR RAHARJA AULIA

21801101005

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS ISLAM MALANG

2024

RINGKASAN

Rodli Akbar Raharja Aulia, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Malang, September 2023. Pengaruh Adiksi Penggunaan Gawai Terhadap Kesehatan Mental dan Kualitas Tidur Siswa Sekolah Menengah Pertama Di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Pembimbing 1: Dr. dr. H. Marindra Firmansyah, M.Med.Ed, Pembimbing 2: Dr. Amelia Aziz Daeng, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Pendahuluan: Adiksi penggunaan gawai terus meningkat seiring dengan perkembangan teknologi khususnya di kalangan remaja. Penggunaan gawai yang berlebihan dapat mempengaruhi kualitas tidur dan waktu istirahat para siswa, Akibatnya, interaksi sosial siswa akan menurun dikarenakan mereka lebih sering mengurung diri dan memainkan gawai dalam waktu yang lama. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh adiksi penggunaan gawai terhadap kesehatan mental dan kualitas tidur siswa Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.

Metode: Penelitian deskriptif analitik *cross sectional* dilakukan pada empat SMP di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang yang memenuhi syarat inklusi (51 siswa laki-laki dan 49 siswa perempuan). Adiksi penggunaan gawai diukur dengan *Smartphone Addiction Scale-Short Version*. Kualitas tidur dievaluasi dengan *Pittsburgh Sleep Quality Index* dan kesehatan mental dianalisa dengan *Patient Health Questionnaire*. Data dianalisa menggunakan regresi linier berganda dan *p value* $<0,05$ dianggap signifikan.

Hasil: Adiksi penggunaan tingkat gawai rendah sebanyak 89 siswa (89%) dan tingkat tinggi 11 siswa (11%). Gawai rendah terdapat 5 siswa (5,6%) kualitas tidur baik dan 84 siswa (94,6%) kualitas tidur buruk sedangkan tingkat tinggi ada 9 siswa (81%) kualitas tidur baik dan 2 siswa (19%) kualitas tidur buruk. Gawai rendah ada 20 siswa (22,5%) kesehatan mental minimal dan berat 21 siswa (23,5%), sedangkan pada tingkat tinggi ada 1 siswa (9,1%) kesehatan mental minimal dan berat 2 siswa (18,2%). Hasil uji regresi linier berganda adiksi penggunaan gawai dengan kesehatan mental didapatkan $r=0.971$, $p=0.000$, sedangkan dengan kualitas tidur didapatkan $r=0,002$, $p=0,681$ yang berarti ada pengaruh antara adiksi penggunaan gawai dengan kesehatan mental namun tidak dengan kualitas tidur. Hal Ini diduga karena penggunaan gawai pada pra remaja bisa menghapus minat siswa sehingga kurang peduli dengan kegiatan baru di lingkungannya yang berefek pada kehidupan sosial dan kesehatan mental.

Kesimpulan: Adiksi penggunaan gawai tidak memengaruhi kualitas tidur namun memengaruhi kesehatan mental pada remaja.

Kata kunci: Adiksi penggunaan gawai, remaja, kualitas tidur, kesehatan mental

SUMMARY

Rodli Akbar Raharja Aulia, Faculty of Medicine, University of Islam Malang, September 2023. Influence of Addiction of Device Use On the Mental Health and Sleep quality of Junior High School Students in Lowokwaru District, Malang City Supervisor 1 : Dr. dr. H. Marindra Firmansyah, M.Med.Ed, Supervisor 2: Dr. Amelia Aziz Daeng, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

Introduction: The addiction of device use continues to increase along with technological developments, especially among teenagers. Excessive use of devices can affect students' sleep quality and rest time. As a result, students' social interactions will decrease because they often isolate themselves and play on devices for long periods of time. This study aims to determine the effect of the addiction of device use on the mental health and sleep quality of junior high school students in Lowokwaru District, Malang City.

Methods: Cross sectional descriptive analytic study was conducted on four junior high schools in Lowokwaru subdistrict of Malang that met the inclusion requirements (51 male students and 49 female students). The addiction of device use was measured by the Smartphone Addiction Scale-Short Version. Sleep quality were evaluated with the Pittsburgh Sleep Quality Index and mental health was analyzed with the Patient Health Questionnaire. Data were analyzed using multiple linear regression and p value <0.05 is considered significant.

Result: The addiction of device use was at a low level of 89 students (89%) and a high level of 11 students (11%). At low levels there were 5 students (5.6%) with good sleep quality and 84 students (94.6%) with bad sleep quality, while at high levels there were 9 students (81%) with good sleep quality and 2 students (19%) with bad sleep quality. At low levels there were 20 students (22.5%) with minimal and severe mental health 21 students (23.5%), while at high levels there were 1 student (9.1%) with minimal and severe mental health 2 students (18.2%)). The results of the multiple linear regression test for the addiction of device use with mental health were found to be $r=0.971$, $p=0.000$, while with the sleep quality it was found to be $r=0.002$, $p=0.681$, which means there is an influence between the addiction of device use and mental health but not with the sleep quality. This is thought to be because the use of gadgets among pre-teens can erase students' interest so they are less concerned with new activities in their environment which have an effect on social life and mental health.

Conclusion: The addiction of device use does not affect the sleep quality but does affect mental health in adolescents.

Keywords: *Addiction of device use, adolescents, sleep quality, mental health*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja adalah aset masa depan sebuah bangsa, sehingga masa depan bangsa akan ditentukan oleh remaja saat ini. Masa remaja (*adolescence*) merupakan masa dimana terjadi perpindahan masa kanak-kanak menuju dewasa. Remaja merupakan suatu tahap perkembangan yang ditandai dengan perubahan-perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial (Syamsuedin *et al*, 2015). Menurut data BPS dari hasil pendataan Survei Susenas, 53,73% populasi Indonesia telah mengakses internet di tahun 2020. Pada tahun 2020 tercatat 90,75% rumah tangga di Indonesia telah memiliki/menguasai minimal satu nomor telepon seluler. Angka ini meningkat jika dibandingkan dengan kondisi tahun 2017 yang mencapai 88,13% (Badan Pusat Statistik 2020). Pada remaja sendiri penggunaan gawai meningkat hampir dua kali lipat dalam kurun waktu 3 tahun, yakni dari 39% menjadi 66% dari 2015-2018 (Alfarizi, 2019).

Penggunaan gawai yang meningkat disebabkan karena semakin berkembangnya teknologi di masa sekarang ini yang menuntut setiap individu untuk menggunakan gawai (Novitasari and Khotimah, 2016). Penggunaan gawai dapat diperoleh oleh siapapun tanpa mengenal usia, termasuk remaja (Tan *et al*, 2019). Menurut Indriani *et.al*, 70% remaja di Indonesia mengalami peningkatan dalam penggunaan gawai (Indriani *et al*. 2021). Akibat dari peningkatan penggunaan gawai yang meningkat ini menimbulkan masalah tersendiri pada

remaja, yakni menurunnya interaksi sosial siswa dikarenakan mereka lebih sering mengurung diri dan memainkan gawai dalam waktu yang lama (Sidabutar *et al.* 2021). Selanjutnya diperparah oleh pembelajaran yang dilakukan secara daring mengimplikasikan bahwa apabila pembelajaran daring tidak memenuhi tiga faktor utama. Adapun faktor-faktor tersebut yaitu esensi kebergunaan atau kebermanfaatan dari platform yang digunakan, kemudahan yang dirasakan dalam penggunaan platform tersebut, dan lingkungan belajar yang mendukung, maka keberhasilan pembelajaran daring sulit dicapai (Uyun and Warsah, 2021). Oleh karena itu, ketahanan belajar sangat sulit dicapai dan diperparah oleh penggunaan gawai yang berlebihan dikarenakan perspektif dari siswa berpikir bahwa berselancar di dunia internet lebih mengasyikkan daripada belajar (Astriyani, 2018). Adiksi penggunaan gawai memiliki pengaruh negatif terhadap kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, atau gangguan tidur, dan kualitas hubungan sosial seseorang (Syafitrih *et al.*, 2023).

Masalah remaja lainnya akibat penggunaan gawai yang tidak kalah penting adalah kurangnya pemenuhan kualitas tidur. Secara fisiologis remaja membutuhkan waktu tidur 7-9 jam. Fungsi tidur sangat penting untuk pemenuhan kognitif remaja. Selama tidur gelombang rendah yang ada dalam tubuh melepaskan hormon pertumbuhan manusia untuk memperbaiki dan memperbarui sel epitel dan khusus seperti sel otak. Tidur juga berhubungan dengan perubahan dalam aliran darah serebral, peningkatan aktivitas kortikal, peningkatan konsumsi oksigen, dan pelepasan epinefrin (Wahyuni and Yuliani, 2021).

Berdasarkan data di Indonesia, masih jarang penelitian epidemiologi yang dilakukan untuk mengetahui kualitas tidur pada remaja. Penelitian mengenai kualitas tidur dengan menggunakan metode SDSC (*Sleep Disturbances Scale for Children*) mendapatkan prevalensi kualitas tidur yang buruk (sebagian besar pada gangguan transisi tidur-bangun) pada populasi kontrol adalah sebesar 73,4. Selain itu, sebagian besar kualitas tidur pada remaja kurang terpenuhi (kurang dari 7 jam setiap malamnya) yaitu sebanyak 63% (Keswara *et al.* 2019).

Sering kurang terpenuhi kualitas tidur remaja disebabkan pada remaja memiliki pola yang berbeda dibandingkan usia lainnya. Hal ini akibat dari pada masa akhir pubertas, remaja mengalami sejumlah perubahan yang seringkali mengurangi waktu tidur. Remaja lebih sering tidur di waktu malam dan bangun lebih cepat karena tuntutan sekolah, sehingga remaja seringkali mengantuk berlebihan pada siang hari (Sari *et al.* 2017). Dampak kualitas tidur yang buruk antara lain akan mengalami berbagai hal negatif diantaranya rentan mengalami kecelakaan, masalah kesehatan fisik, gangguan memori dan pembelajaran, beresiko tinggi mengalami obesitas serta masalah kesehatan mental (Christiana., 2022).

Berlatar belakang dampak yang ditimbulkan gawai tersebut peneliti ingin melakukan penilaian pengaruh penggunaan gawai terhadap perubahan kualitas tidur, selain itu peneliti juga ingin mengetahui apakah ada pengaruh penggunaan gawai terhadap kesehatan mental siswa. Di era modern ini remaja jauh lebih senang menghabiskan waktunya dengan gawai, melalui penelitian ini peneliti berharap bisa dapat mengetahui apa saja dampak jika perilaku siswa yang

menggunakan gawai semacam itu dibiarkan terlalu lama. Penelitian ini diharapkan dapat menunjukkan adanya pengaruh penggunaan gawai terhadap Siswa Menengah Pertama di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Alasan meneliti di lokasi tersebut karena sistem belajar menggunakan gawai setiap hari, sehingga bisa terjadi kecenderungan adiksi penggunaan gawai. Penelitian ini dilakukan karena masa remaja awal dimulai saat seseorang masuk Sekolah Menengah Pertama dan pada saat remaja awal itu pula biasanya seseorang cenderung pertamakali mengalami masalah mental sehingga kedepannya dapat dilakukan upaya untuk mengendalikan dan mencegah terjadinya dampak-dampak negatif dari pengaruh penggunaan gawai tersebut.

1.2 Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh adiksi penggunaan gawai terhadap kesehatan mental pada Siswa Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang?
2. Apakah terdapat pengaruh adiksi penggunaan gawai terhadap kualitas tidur Siswa Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan antara lain:

1. Mengetahui pengaruh adiksi penggunaan gawai terhadap kesehatan mental Siswa Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.
2. Mengetahui pengaruh adiksi penggunaan gawai terhadap kualitas tidur Siswa Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Peneliti diharapkan mampu memberikan tambahan informasi kajian teori-teori kedokteran tentang pengaruh intensitas penggunaan gawai terhadap siswa bisa melalui analisis yang dipaparkan pihak-pihak yang menjadi responden dalam penelitian.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut:

- a. Bagi Fakultas Kedokteran. Peneliti mampu memberikan kontribusi dalam penelitian ilmiah pada kajian tentang pengaruh adiksi penggunaan gawai kesehatan mental dan kualitas tidur terhadap siswa .
- b. Bagi remaja. Mampu memberikan informasi kepada remaja tentang pentingnya pengaruh adiksi penggunaan gawai terhadap kesehatan mental dan kualitas tidur, sehingga bisa dilakukan pencegahan terjadinya gangguan tersebut
- c. Peneliti selanjutnya. Penelitian ini diharapkan mampu digunakan sebagai referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya mengenai pengaruh adiksi penggunaan gawai terhadap kesehatan mental dan kualitas tidur terhadap siswa.

BAB VII

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan Analisa data dapat disimpulkan bahwa:

1. Adiksi penggunaan gawai berpengaruh signifikan pada kesehatan mental Siswa Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.
2. Adiksi penggunaan gawai tidak berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur Siswa Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.

7.2 Saran

Berdasarkan penelitian dan pembahasan, saran yang dapat peneliti berikan untuk pengembangan penelitian selanjutnya adalah sebagai berikut:

1. Untuk peneliti mencari faktor-faktor lain penggunaan adiksi gawai yang memengaruhi kesehatan mental dan kualitas tidur melalui pada penelitian ini.
2. Melakukan penelitian lanjutan dengan melakukan pengambilan data dengan jumlah sampel lebih banyak.
3. Menambahkan aturan wawancara langsung kepada responden untuk menambah data dan memvalidasi hasil kuesioner.
4. Menambah karakteristik responden seperti berdasarkan usia, kelas, dan jumlah gawai.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfarizi, Moh Khori. 2019. "Survei Kepemilikan Smartphone, Indonesia Peringkat Ke-24." *Tempo.Co*.
- Almira, Alya, and Millania Prasetyo. 2019. "Analisis Faktor Gangguan Tidur Pada Remaja Usia 16-18 Tahun." *Fakultas Kedokteran* 4–8.
- Arya, Mirza, Putra Nasution, Akhyar Hamonangan Nasution, and Muhammad Ihsan. 2019. "Hubungan Tingkat Depresi Phq – 9 (Patient Health Quistionnaire – 9) Terhadap Derajat Nyeri Vas (Visual Analog Scale) Pada Pasien Kanker Di Rsup Haji Adam Malik Medan." 9.
- Astriyani, Arlin. 2018. "Analisis Pola Asuh Permisif Terhadap Penggunaan Gadget (Handphone) Ditinjau Dari Disiplin Belajar Matematika Siswa SD." Pp. 112–14 in *Prosiding Seminar Nasional Lembaga Penelitian Dan Pendidikan (LPP) Mandala*.
- Badan Pusat Statistik. 2020. "Statistik Telekomunikasi Indonesia." *Badan Pusat Statistik* 8305002.
- Baharudin, Pusnita, John. D. Zakarias, and Juliana Lumintang. 2019. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kenakalan Remaja (Suatu Studi Di Kelurahan Kombos Barat Kecamatan Singkil Kota Manado)." *Sosiologi Fispol Unsrat* 12(3):1–19.
- Berman, A., S. Snyder, T. Levett-Jones, T. Dwyer, M. Hales, N. Harvery, Y. Luxford, L. Moxham, T. Park, B. Parker, K. Reid-Searl, and D. Stanley. 2012. "Kozier and Erb's Fundamentals of Nursing." *Kozier and Erb's Fundamentals of Nursing* 521.
- Bruce Headey, Jonathan Kelley &. Alex Wearing. 1993. "Dimensions of Mental Health: Life Satisfaction, Positive Affect, Anxiety and Depression." *Link.Springer.Com*. Retrieved April 24, 2022 (<https://link.springer.com/article/10.1007/BF01136197#:~:text=Four dimensions seem worth measuring,positive affect%2C anxiety and depression.>).
- Chamdani, Muhamad, Umi Mahmudah, and Siti Fatimah. 2021. "Analyzing the Mental Health of Students in Dealing with the Coronavirus Disease Pandemic (Covid-19)." *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia)* 10(4):667–76. doi: 10.23887/jpi-undiksha.v10i4.30119.
- Chandra, Inka Claudya Setia Budi, Florentianus Tat, and Balbina Antonelda M. Wawo. 2022. "Pengaruh Durasi Bermain Gadget Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Kelas V Dan VI (Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa)." *CHMK Health Journal* 6(1):393–99.
- Chóliz, M. 2012. "Mobile-Phone Addiction in Adolescence: The Test of Mobile

- Phone Dependence (TMD).” *Progress in Health Sciences* 2(1):33–44.
- Christiana, Maria. 2022. “Pengaruh Kualitas Tidur Perawat Shift Malam Terhadap Kinerja Perawat Dalam Asuhan Keperawatan.” *Journal of Management Nursing* 1(02):46–51.
- Cynthia, Maria. 2017. “Faktor-Faktor Penerimaan Diri Pada Remaja Yang Tinggal Di Sos Children’s Village Semarang.”
- Dariah, Elis Deti, and Okatiranti. 2015. “Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat.” *Jurnal Ilmu Keperawatan* III(2):87–104.
- Dian, Cut Nyak. 2020. “Validitas Dan Reliabilitas The Patient Health Questionnaire (PHQ-9) Versi Bahasa Indonesia.” *Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara* tesis(PHQ-9):1–78.
- Diananda, Amita. 2019. “Psikologi Remaja Dan Permasalahannya.” *Journal ISTIGHNA* 1(1):116–33. doi: 10.33853/istighna.v1i1.20.
- Dylan Trotsek. 2017. “Penggunaan Gadget Pada Anak.” *Journal of Chemical Information and Modeling* 110(9):1689–99.
- Fitriana, Fitriana, Anizar Ahmad, and Fitria Fitria. 2021. “Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga.” *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi* 5(2):182. doi: 10.22373/psikoislamedia.v5i2.7898.
- Fransiska, oktavia wijaya. 2021. “Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur, Depresi, Kecemasan, Dan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.” *Skripsi* 44–48.
- Guney, Sevgi, Temel Kalafat, and Murat Boysan. 2010. “Dimensions of Mental Health: Life Satisfaction, Anxiety and Depression: A Preventive Mental Health Study in Ankara University Students Population.” *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 2(2):1210–13. doi: 10.1016/j.sbspro.2010.03.174.
- Habibie M. R., Amelia Aziz Daeng, Marindra Firmansyah. 2022. “Penggunaan Gawai Dengan Intensitas Tinggi Oleh Remaja Di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang Mempengaruhi Perilaku Perundungan Siber Dan Kepercayaan Diri.” *Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang* 1–8.
- Hurlock, Elizabeth B. 2012. “Pdfcoffee.Com_Psikologi-Perkembangan-Elizabeth-B-Hurlockpdf-5-Pdf-Free.Pdf.”
- Indriani, Dian, Sri Intan Rahayuningsih, and Sufriani. 2021. “Durasi Dan Aktivitas Penggunaan Smartphone Berkelanjutan Pada Remaja.” *Jim Fkep* 5(1):124–30.
- Isni, Khoiriyah, Tyas Aisyah Putri, and Nurul Qomariyah. 2021. “Pendampingan Edukasi Gender Dan Seksualitas Sebagai Upaya Penyiapan Kehidupan Berkeluarga Bagi Remaja.” *Jurnal Warta LPM* 24(4):667–76.

- J.Kupfer, Daniel J. Buys. Charles F. ReynoldsII. Timothy H. Mon. Susan R. Berma. David. 1989. "The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and ResearchNo Title." *Elsevier Ltd*. Retrieved (<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0165178189900474>).
- Jahoda, M. 1958. "Current Concepts of Positive Mental Health." *APA PsycNet*. Retrieved April 25, 2022 (<https://doi.org/10.1037/11258-000>).
- Jaka, Sarfriyanda. 2015. "Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa." 2(第6卷第2号).
- Jarmi, Armaya, and Sri Intan Rahayuningsih. 2017. "Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja." *Jurnal Keperawatan* 1–7.
- Jasny, E., H. Amor, and A. Baali. 2019. "Mothers' Knowledge and Intentions of Breastfeeding in Marrakech, Morocco." *Archives de Pediatrie* 26(5):285–89.
- Keswara, Umi Romayati, Novrita Syuhada, and Wahid Tri Wahyudi. 2019. "Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja." *Holistik Jurnal Kesehatan* 13(3):233–39. doi: 10.33024/hjk.v13i3.1599.
- Kristanto, Budi, and Ahmad Sarif. 2017. "Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Remaja." *KOSALA : Jurnal Ilmu Kesehatan* 5(1). doi: 10.37831/jik.v5i1.113.
- Kurt Kroenke 1, Robert L Spitzer, Janet B W Williams, Bernd Löwe. 2010. "The Patient Health Questionnaire Somatic, Anxiety, and Depressive Symptom Scales: A Systematic Review." <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>. Retrieved April 25, 2022 (10.1016/j.genhosppsy.2010.03.006%0A).
- Lestari, Putri Winda, and Steffy Janifer Millenia. 2020. "Peningkatan Pemahaman Anak Melalui Edukasi Dampak Penggunaan Gawai Berlebih." *Jurnal Masyarakat Mandiri* 4(2):264–72.
- Lioni, Tara, Holillulloh Holillulloh, and Yunisca Nurmalisa. 2014. "Pengaruh Penggunaan Gadget Pada Peserta Didik Terhadap Interaksi Sosial." *Jurnal Kultur Demokrasi* 2(2):12.
- Marlina. 2010. "Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Meunasah Balek Kecamatan Kota Meureudu Kabupaten Pidie Jaya." *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan* 1(4):1–21.
- Marty Mawarpury, Syanti Maulina, Syarifah Faradina, Afriani. 2020. "Kecenderungan Adiksi Smartphone." 05:24–37.
- Mirghani, Hyder Osman, Osama Salih Mohammed, Yahia Mohamed Almortadha, and Moneir Siddig Ahmed. 2015. "Good Sleep Quality Is Associated with Better Academic Performance among Sudanese Medical Students Medical Education." *BMC Research Notes* 8(1):1–6. doi: 10.1186/s13104-015-1712-9.

- Mubarak. 2017. "Konsep Istirahat Dan Tidur Universitas Muhammadiyah Malang." *Journal of Chemical Information and Modeling* 110(9):1689–99.
- Mubarak, and Chayatin. 2007. *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia : Teori Dan Aplikasi Dalam Praktik*. Jakarta: EGC.
- Mujazi, and Nanda Aini Zulfa. 2021. "Hubungan Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Di Sdn Kembangan Utara 06 Pagi." *Seminar Nasional Ilmu Pendidikan Dan Multi Disiplin 4* 1(1):489.
- Mutiara, Violita Siska, Yulita Elvira Silviani, Ida Rahmawati, and Nur Okto Ferianty. 2020. "Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Mental Emosional Anak Usia Prasekolah." *In Call For Paper Seminar Nasional Kebidanan* 1(1):77–83.
- Natalita, Christine, Rini Sekartini, and Hardiono Poesponegoro. 2016. "Skala Gangguan Tidur Untuk Anak (SDSC) Sebagai Instrumen Skrining Gangguan Tidur Pada Anak Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama." *Sari Pediatri* 12(6):365. doi: 10.14238/sp12.6.2011.365-72.
- National Adolescent and Young Adult Health Information Center. 2014. "Sleep Deprivation in Adolescent and Young Adults." *University of California* 1–3.
- Ni Putu Rizky Arnani, Fatiya Halum Husna. 2021. "Perbedaan Kecenderungan Adiksi Gadget Siswa Sekolah Dasar Ditinjau Dari Jenis Kelamin." 19:65–78.
- Niro, Agustin J. Nanda De, Annisa Pawitra, Novia Nurul Faizah, Rendra Dwi Putra, Veikha Fakhriya Arfiputri, Renata Viola Sihombing, Shabrina Noor Rachmi, Djohar Nuswantoro, and Ledy Martha. 2020. "Correlation Of Gadgets Addiction With Sleep Quality In 4th – 6th Grade Students At Sdn 01 Srigading Lawang In 2019." *Journal of Community Medicine and Public Health Research* 1(2):80. doi: 10.20473/jcmphr.v1i2.21699.
- Novitaningsih, T., S. I. Santoso, and A. Setiadi. 2019. "Analisis Profitabilitas Usahatani Padi Organik Di Paguyuban Al-Barokah Kecamatan Susukan Kabupaten Semarang." *Mediagro* 14(01):42–57. doi: 10.31942/md.v14i01.2619.
- Novitasari, Wahyu, and Nurul (2016) Khotimah. 2016. "Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Anak Usia 5-6 Tahun." *Jurnal PAUD Teratai* Volume 05:182–86.
- Oktaviana, Anita. 2021. "Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Anak Usia Dini Perspektif Hadis." *Journal of Islamic Early Childhood Education* 4(2):145–53.
- Oktaviani, Sri, Dewi Wulandari, and Triana Mirasari. 2022. "Hubungan Antara Durasi Penggunaan Gadget Smartphone Dengan Kesehatan Mental Anak Usia 4-5 Tahun Di Desa Pablenga." *Jurnal Stethoscope* 2(2):127–33. doi: 10.54877/stethoscope.v2i2.859.

- Patrick, Yusuf, Alice Lee, Oishik Raha, Kavya Pillai, Shubham Gupta, Sonika Sethi, Felicite Mukeshimana, Lothaire Gerard, Mohammad U. Moghal, Sohag N. Saleh, Susan F. Smith, Mary J. Morrell, and James Moss. 2017. "Effects of Sleep Deprivation on Cognitive and Physical Performance in University Students." *Sleep and Biological Rhythms* 15(3):217–25. doi: 10.1007/s41105-017-0099-5.
- Permata, Nur Intan. 2021. "Kesehatan Mental Remaja Melalui Pendidikan Dalam Keluarga (Pemikiran Prof.Dr.Zakiah Daradjat)." 6.
- Prayitno, A. 2002. "Gangguan Pola Tidur Pada Kelompok Usia Lanjut Dan Penatalaksanaannya." *Kedokteran Trisakti* 21(1):23–30.
- Putri, Densi. 2018. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Menyimpang Remaja." *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Menyimpang Remaja*.
- Putri, Dyah Eka, Mhd. Makmur Sinaga, and Umi Salmah. 2018. "Hubungan Karakteristik Individu Dan Kualitas Tidur Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Bagian Operasi Tungku Di PT. Inalum Kuala Tanjung Tahun 2018." *Jurnal Pembangunan Wilayah & Kota* 1(3):82–91.
- Putri, Lydia Mardison, Cory Febrina, and Rina Mariyana. 2022. "Kesehatan Mental Remaja Dalam Penggunaan Gadget." *REAL in Nursing Journal* 5(1):62. doi: 10.32883/rnj.v5i1.1684.
- Radityo, Wyn Eko. 2020. "Depresi Dan Gangguan Tidur." *Fakultas Kedokteran Universitas Udayana* 1–16.
- Rosiyanti, Hastri, and Rahmita Nurul Muthmainnah. 2018. "Penggunaan Gadget Sebagai Sumber Belajar Mempengaruhi Hasil Belajar Pada Mata Kuliah Matematika Dasar." *FIBONACCI: Jurnal Pendidikan Matematika Dan Matematika* 4(1):25. doi: 10.24853/fbc.4.1.25-36.
- Sifani Andri Saputri, Amelia Aziz Daeng, Marindra Firmansyah. 2023 "Penggunaan Gawai Intensitas Tinggi Pada Remaja Di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang Mempengaruhi Gangguan Gejala Emosional Dan Masalah Perilaku." 1–10.
- Sari, Ayu Permata, Asmidir Ilyas, and Ifdil Ifdil. 2017. "Tingkat Kecanduan Internet Pada Remaja Awal." *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)* 3(2):110–17. doi: 10.29210/02018190.
- Sarwono. 2013. "Konsep Remaja." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9):1689–99.
- Siallagan, Afriani. 20AD. "Hubungan Konsumsi Kopi Terhadap Kualitas Tidur Pada Barista Di Kecamatan Medan Baru." *Jurnal Pembangunan Wilayah & Kota* 1(3):82–91.

- Sidabutar, Nurhalis, Nurfadilah Nurfadilah, and Sri Melda Br Solin. 2021. "Pola Interaksi Sosial Siswa Pengguna Gadget Di SMP Negeri 5 Kota Langsa." Pp. 169–72 in *Seminar Nasional Peningkatan Mutu Pendidikan*. Vol. 2.
- Simahate, Ratna Julia. 2018. "Dampak Remaja Pengguna Smartphone Terhadap Perilaku Beribadah (Studi Di Kecamatan Lut Tawar, Aceh Tengah)."
- Sukmawati, Hegard, I. Gede, and Sandi Widarta Putra. 2021. "Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia." 3(2).
- Supartini, Yupi, Puput Dwi Martiana, and Titi Sulastri. 2021. "Dampak Kecanduan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Siswa SMP." *Jkep* 6(1):69–85. doi: 10.32668/jkep.v6i1.463.
- Sutrisno, Riska, Faisal Faisal, and Fathul Huda. 2017. "Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran Yang Menggunakan Dan Tidak Menggunakan Cahaya Lampu Saat Tidur." *Jurnal Sistem Kesehatan* 3(2):73–79. doi: 10.24198/jsk.v3i2.15006.
- Swain, BC. 2016. "Social and Emotional Problems of Adolescents." *Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies* 4(25):2472–79.
- Swatika, Priantari. 2018. "Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Psikologi Anak." *Holistika: Jurnal Ilmiah PGSD* 2(1):49–54.
- Windawati Syafitrih, Amelia Aziz Daeng, and Marindra Firmansyah. 2023. "Dampak Adiksi Gadget Terhadap Konsentrasi, Gangguan Cemas, Depresi Dan Stres Pada Remaja Di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang." 1–10.
- Syamsuodin, Wydia Khristanty Putri, Hendro Bidjuni, and Ferdinand Wowiling. 2015. "Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado." *Ejournal Keperawatan (e-Kp)* 3:1–10.
- Syarif, M. 2015. *Nursing Intervention Clasification (NIC)*. Vol. 1.
- Tan, Qin Ying Joanne, Andree Hartanto, Wei Xing Toh, and Hwajin Yang. 2019. "Commentary: Influence of Smartphone Addiction Proneness of Young Children on Problematic Behaviors and Emotional Intelligence: Mediating Self-Assessment Effects of Parents Using Smartphones." *Frontiers in Psychology* 10(FEB):1–3. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00115.
- Tri Mulyati, Frieda NRH. 2018. "Kecanduan Smartphone Ditinjau Dari Kontrol Diri Dan Jenis Kelamin Pada Siswa SMA Mardasiswa Semarang." *Jurnal Empati* 7(4):152–61.
- Umer, Hafiz. 2021. "Significance of Study The Aim of the Present Study Was to Research Questions." *Journal of Mens Studies* (April).
- Uyun, Muhamad, and Idi Warsah. 2021. "IAIN Curup Students ' Self-Endurance And

Problems In Online Learning During The Covid-19 Pandemic Ketahanan Diri Dan Kendala Mahasiswa Iain Curup Selama Belajar Daring Di Masa Pandemi Covid-19 Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah Palembang Instit.” *Edukasi Islaml: Jurnal Pendidikan Islam* 10(01):395–412.

Wahyuni, Dinny Ary, and Yuliani Yuliani. 2021. “Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Qur’an Terhadap Penurunan Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat 3A dan 3C DI STIKES YATSI Tangerang.” *Nusantara Hasana Journal* 1(7):27–32.

Yula, Intan Maisaroh. 2021. “Gambaran Pola Tidur Pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang Di-Masa Pandemi Covid-19.” *Skripsi* 8–35.

Zielinski, Mark R., James T. McKenna, and Robert W. McCarley. 2016. “Functions and Mechanisms of Sleep.” *AIMS Neuroscience* 3(1):67–104. doi: 10.3934/Neuroscience.2016.1.67.

