

**Hubungan Intensitas Fokus Layar Gawai Dengan
Kualitas Tidur dan kesehatan Psikologi di Malang:
Studi pada Siswa SMP di Pedesaan dan Perkotaan**

SKRIPSI

**Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**



Oleh :

Dea Wahyu Arfiandika
21801101091 ★ ★ ★

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ISLAM MALANG
2025**

**Hubungan Intensitas Fokus Layar Gawai Dengan
Kualitas Tidur dan kesehatan Psikologi di Malang :
Studi pada Siswa SMP di Pedesaan dan Perkotaan**

SKRIPSI

**Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**



Oleh :

Dea Wahyu Arfiandika

21801101091

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ISLAM MALANG
2025**

**Hubungan Intensitas Fokus Layar Gawai Dengan
Kualitas Tidur dan kesehatan Psikologi di Malang :
Studi pada Siswa SMP di Pedesaan dan Perkotaan**

SKRIPSI

**Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**



Oleh :

**Dea Wahyu Arfiandika
21801101091**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ISLAM MALANG
2025**

RINGKASAN

Dea Wahyu arfiandika, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Malang, Oktober – November 2022. Pengaruh Intensitas Fokus Layar Gawai Terhadap Kualitas Tidur dan kesehatan Psikologi di Malang : Studi pada Siswa SMP di Pedesaan dan Perkotaan. **Pembimbing I:** dr Hj Erna Sulistyowati M.Kes PhD, **Pembimbing II:** dr. Hj Yeni Amaliya Sp.A M.Biomed.

Pendahuluan: Saat ini intensitas penggunaan gawai di kalangan remaja di Indonesia semakin meningkat sehingga dapat menimbulkan dampak negatif antara lain pada kualitas tidur dan kesehatan psikologis remaja. Kondisi ini dijumpai pula di wilayah Malang raya sehingga memerlukan kajian identifikasi lebih lanjut. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh penggunaan gawai terhadap kualitas tidur dan kesehatan psikologis serta untuk mengeksplorasi perbedaan antara ketiga variabel berikut pada remaja pedesaan dan perkotaan di Malang raya.

Metode: Penelitian analitik observasional ini menggunakan desain *cross-sectional*. Pengumpulan data dilakukan dengan *purposive sampling*, dengan total 122 remaja (laki-laki dan perempuan) yang tinggal di Malang Raya. Partisipan dibagi menjadi 2 (dua) kelompok: perkotaan ($n=63$) dan pedesaan ($n=59$). Intensitas penggunaan *gadget* diukur dengan Kuesioner Intensitas Layar Gawai, sedangkan kualitas tidur dinilai dengan Kuesioner Kualitas Tidur (KKT) dan kesehatan psikologis diukur dengan *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ). Data dianalisis menggunakan uji *rank Spearman* dengan nilai p kurang dari 0,05 yang dianggap signifikan secara statistik. Analisis tambahan dilakukan menggunakan uji *Mann-Whitney* dan uji-T.

Hasil: Responden terbanyak adalah perempuan dengan usia rata-rata 14 tahun. Skor kualitas tidur yang buruk didapatkan di daerah pedesaan, terbanyak laki-laki bila dibandingkan dengan daerah perkotaan (rerata usia 14 tahun). Skor kesehatan psikologis yang buruk didapatkan di daerah pedesaan dan perkotaan terbanyak laki-laki (berusia 13 dan 14 tahun). Intensitas penggunaan gawai remaja perkotaan secara bermakna lebih tinggi dari pada daerah pedesaan (p 0,005), tetapi tidak ada perbedaan signifikan dalam kualitas tidur (p 0,125). Analisis komparatif kesehatan psikologis, mengungkapkan perbedaan signifikan hanya pada masalah emosional (p 0,045). Tidak ada hubungan yang signifikan dari intensitas penggunaan gawai terhadap kualitas tidur (p 0,571) atau kesehatan psikologis (nilai- p berkisar antara 0,086 hingga 0,464) pada remaja pedesaan. Namun, pada remaja perkotaan, intensitas penggunaan gawai secara signifikan memperburuk kualitas tidur (p 0,027) dan masalah emosional (p 0,031).

Kesimpulan: Peningkatan intensitas penggunaan gawai mempengaruhi kualitas tidur dan masalah emosional remaja di perkotaan, namun kondisi ini tidak ditemui pada remaja di pedesaan. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut pada indikator lainnya pada kesehatan psikologi.

Kata kunci: *Intensitas penggunaan gawai; remaja; perkotaan; pedesaan; kualitas tidur; kesehatan psikologi.*

SUMMARY

Dea Wahyu Arfiandika. Faculty of Medicine, Islamic University of Malang, October – November 2022. The Impact of Screen Focus Intensity on Sleep Quality and Psychological Health in Malang: A Study on Junior High School Students in Rural and Urban Areas. **Supervisor I:** dr. Hj Erna Sulistyowati M.Kes PhD, **Supervisor II:** dr. Hj Yeni Amaliya Sp.A M.Biomed.

Introduction: The intensity of gadget use among adolescents in Indonesia is increasing, and thus causes negative effects on their sleep quality and psychological health. This condition is also found in the Malang area, requiring further study. This research aims to prove the impact of gadget use on sleep quality and psychological health and explore the differences between these three variables in rural and urban adolescents in the Malang area.

Methods: This observational analytic research used a cross-sectional design. Data collection used purposive sampling, with a total of 122 adolescents (male and female) living in Malang Raya. Participants were divided into two groups: urban (n=63) and rural (n=59). The intensity of gadget used is measured using the Kuesioner Intensitas Layar Gawai, while sleep quality was assessed with the Kuesioner Kualitas Tidur (KKT), and psychological health is measured using the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ). Data analysis used the Spearman rank test with a p-value of less than 0.05 considered statistically significant. Additional analysis uses the Mann-Whitney test and t-test.

Results The majority of respondents were females with an average age of 14 years. Poor sleep quality scores were found in rural areas, mostly among males compared to urban areas (average age of 14 years). Poor psychological health scores were found in both rural and urban areas, mostly among males (aged 13 and 14 years). The intensity of gadget use among urban adolescents was significantly higher than in rural areas (p 0.005), but there was no significant difference in sleep quality (p 0.125). A comparative analysis of psychological health revealed significant differences only in emotional problems (p 0.045). There was no significant relationship between gadget usage intensity and sleep quality (p 0.571) or psychological health (p-values ranged from 0.086 to 0.464) among rural adolescents. However, among urban adolescents, gadget usage intensity significantly worsened sleep quality (p 0.027) and emotional problems (p 0.031).

Conclusion: The increased intensity of gadget use among adolescents affected the quality of sleep and emotional problems of urban adolescents. However, this condition was not found in adolescents in rural areas. Further research needed to be conducted on other indicators of psychological health.

Keywords: *Gadget use intensity; Adolescent; Urban; Rural; Sleep quality; Psychological health.*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Masa remaja berdasarkan Stanley Hall pada penelitian Fhadila, Suatu keadaan individu yang cenderung mengalami peningkatan gejolak dan stabilisasi emosi yang kurang diikuti serta didalamnya “*storm and stress*” disebut dengan masa remaja oleh karena itu dalam kondisi ini mudah sekali individu terkecoh dengan pengaruh dari lingkungan mereka (Fhadila, 2018). Saat ini pembelajaran sekolah sudah dilaksanakan secara luring akan tetapi tidak memungkiri bahwa pembelajaran daring yang sebelumnya pernah dilakukan dalam kurun waktu hampir 2 tahun lamanya membawa beberapa dampak buruk pada remaja, salah satunya pemakaian gawai. Awalnya penggunaan gawai pada remaja sudah tergolong tinggi, yang menjadi semakin tinggi setelah dilaksanakannya pembelajaran daring. Periode 2010-2020 diketahui rata-rata persentase penduduk Indonesia yang telah memiliki atau menguasai telepon seluler meningkat sebesar 2,48 persen per tahun (Badan pusat statistik, 2020). Angka pemakaian gawai di Indonesia didapatkan 355,5 juta jiwa hal ini bahkan melebihi dari jumlah penduduk di Indonesia yaitu 268,2 juta jiwa dan didalamnya terdapat angka pengguna anak-anak hingga remaja sebesar 30 juta. Di Provinsi Jawa timur Prevalensi penggunaan gawai sebesar 13,5% khususnya pada Kota Malang tercatat prevalensi dari pemakaian gawai sebesar 60% dari total penduduk yang menggunakan gawai yang berada di provinsi Jawa Timur (Susmiati, 2020). Menurut Jeklin (2016) presentase lamanya fokus layar gawai yang terjadi pada anak maupun individu remaja yang berada pada area pedesaan memiliki

prevalensi angka lebih kecil dibandingkan remaja yang terdapat pada area kota. Menurut penelitian, rata-rata fokus layar gawai anak adalah $2,4 \pm 0,03$ jam per hari. Sedangkan, waktu yang disarankan adalah kurang dari 2 jam per harinya. Pada total sampel yang didapat, ditemukan 1.412 anak (55,2%) dengan waktu fokus layar gawai ≥ 2 jam sehari. Presentase perbandingan lamanya fokus layar gawai pada anak dan remaja pada daerah perkotaan dan pedesaan adalah 58,9% dibanding 51,6% (Jeklin, 2016). Berdasarkan penelitian durasi penggunaan gawai yang dilakukan oleh Yusnitasari menunjukkan bahwa paling banyak remaja yang berada di daerah perkotaan lebih tinggi intensitas penggunaan gawai dibandingkan remaja yang berada di daerah pedesaan dengan perbandingan 51,3% dibanding 39,9% selama 2-6 jam per hari (Yusnitasari, 2022)

Lamanya intensitas penggunaan layar gawai mempengaruhi kualitas tidur dan kesehatan psikologi pada remaja muda. Penelitian yang dilakukan oleh Ema dkk didapatkan sebanyak 53,3% mengalami insomnia ringan pada remaja yang menggunakan internet pada sekolah MTs Muhammadiyah Tlogomas Malang (Ema, 2017). Penelitian terkait insomnia berat didapatkan perbedaan pada area perkotaan dengan area pedesaan hasil perbandingan berupa 12,7% banding 3,8 % (Yusnitasari, 2022). Para remaja memiliki kebiasaan menggunakan gawai sebelum memulai untuk tidur, kondisi ini dapat memberikan dampak memanjangnya suatu latensi tidur yang merupakan suatu periode waktu Dimana awal persiapan untuk tidur yang diikuti dengan awal pada fase tidur yang sebenarnya (Widiyani et al., 2021). Jika terlalu lama dalam menggunakan gawai akan menyebabkan seseorang sulit untuk memulai tidur. Sinar biru yang dipancarkan layar gawai tersebut akan menyerupai cahaya pada siang hari

sehingga respon tubuh akan mengurangi produksi melatonin sehingga tubuh akan sulit untuk memulai tidur (Balbina, 2021). Tidur berperan penting dalam memulihkan kondisi fisik, meredakan tekanan psikologis seperti stres dan kecemasan, serta berkontribusi terhadap peningkatan konsentrasi dan kemampuan kognitif individu (Balbina, 2021). Menurut Kementerian Kesehatan, remaja berusia 12 hingga 18 tahun memerlukan waktu tidur yang sehat antara 8 hingga 9 jam per hari. Namun, rendahnya kemampuan individu dalam mengatur waktu penggunaan gawai berdampak negatif terhadap kualitas dan kuantitas tidur (Widiyani et al., 2021).

Tingginya intensitas penggunaan layar gawai juga memberikan dampak terhadap kesehatan psikologis pada remaja awal. Pada tahap ini, memberikan dampak terhadap adanya perubahan pada individu baik secara fisik dan dapat diikuti dengan perubahan psikologis. Oleh karena itu, remaja muda membutuhkan dukungan sosial dari lingkungan sekitar guna membantu menjaga kestabilan emosional (Sugiyono et al., 2019). Intensitas penggunaan layar gawai sangat berhubungan atau berdampak dengan kesehatan psikologis yang dialami oleh siswa (Juniarti & Regina, 2021). Tingginya intensitas fokus terhadap layar gawai dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti menurunnya rasa ingin tahu, lemahnya kontrol diri, meningkatnya distraksi, kesulitan dalam membangun hubungan sosial, rendahnya stabilitas emosi, kurangnya kepedulian terhadap lingkungan sekitar, serta kegagalan dalam menyelesaikan tugas dengan baik (Juniarti & Regina, 2021). Kesulitan siswa dalam memperbanyak teman, kurangnya rasa peduli dengan lingkungan sekitar dan stabilitas emosi yang rendah sesuai dengan ciri-ciri gangguan perilaku tak berkelompok yang ada pada

PPDGJ-III, yang disebutkan bahwa ciri khas dalam gangguan tersebut adalah perilaku dissosial dan agresif berkelanjutan (Maslim, 2013).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan intensitas layar gawai dengan kualitas tidur dan kesehatan psikologi serta perbedaan dari 3 (tiga) variabel tersebut pada remaja se-malang raya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Habibie (2022) didapatkan hasil sebesar 52,2% yang termasuk kategori tinggi pada intensitas pemakaian gawai remaja di area Kota Malang dengan Responden area perkotaan adalah responden dari SMP Islam Maarif 03 Kota Malang, Sedangkan dari daerah pedesaan dipilih responden dari MTs Miftahul Ulum dan MTs Al Muslihun yang berada di Sumawe, Kabupaten Malang. Pemilihan kedua MTs di daerah kabupaten tersebut karena perbandingan siswa kota dan kabupaten yang terlalu jauh jika hanya menggunakan satu sekolah saja. Pemilihan kedua MTs tersebut diawali dengan studi pendahuluan di daerah pedesaan, dengan hasil ditemukan 4 (empat) anak dengan intensitas pemakaian gawai rendah dan 1 (satu) anak dengan intensitas pemakaian gawainya sangat rendah dari total 9 responden. Selain itu dikarenakan ketiga sekolah tersebut masih ada kesamaan dalam sistem pembelajaran yang menerapkan pembelajaran berbasis agama islam..

1.2. Rumusan Masalah

1. Adakah hubungan intensitas fokus layar gawai pada kualitas tidur siswa SMP pada daerah perkotaan dan pedesaan di Malang ?
2. Adakah hubungan intensitas fokus layar gawai pada masalah kesehatan psikologi siswa SMP pada daerah perkotaan dan pedesaan di Malang ?

3. Adakah perbedaan intensitas fokus layar gawai dan kualitas tidur siswa SMP pada daerah perkotaan dan pedesaan di Malang ?
4. Adakah perbedaan kesehatan psikologis siswa SMP pada daerah perkotaan dan pedesaan di Malang ?

1.3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan antara lain:

1. Untuk mengetahui hubungan waktu fokus layar gawai pada kualitas tidur siswa SMP pada daerah perkotaan dan pedesaan di Malang.
2. Untuk mengetahui hubungan intensitas fokus layar gawai pada kesehatan psikologi siswa SMP pada daerah perkotaan dan pedesaan di Malang
3. Untuk mengetahui perbedaan intensitas waktu fokus layar gawai dan kualitas tidur siswa SMP pada daerah perkotaan dan pedesaan di Malang.
4. Untuk mengetahui perbedaan kesehatan psikologis siswa SMP pada daerah perkotaan dan pedesaan di Malang.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi data dasar pengaruh waktu fokus layar gawai pada kualitas tidur dan kesehatan psikologis siswa pada usia remaja yang ada di daerah perkotaan dan pedesaan di Malang.

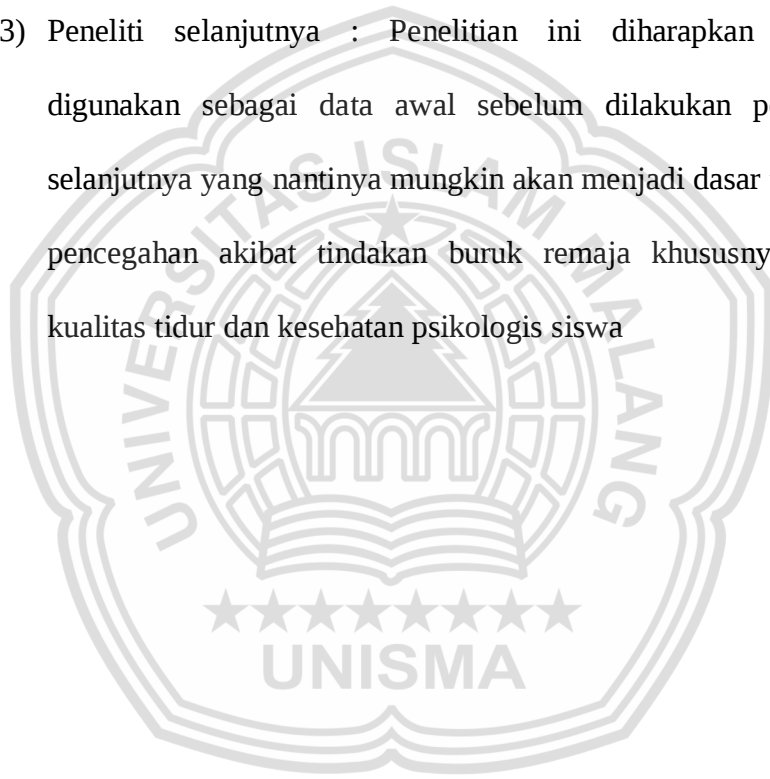
1.4.2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut:

- 1) Bagi Fakultas Kedokteran : Peneliti diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam penelitian ilmiah pada kajian

tentang hubungan intensitas penggunaan gawai terhadap usia remaja khususnya tentang kualitas tidur dan kesehatan psikologis siswa.

- 2) Bagi remaja : Mampu memberikan informasi kepada remaja tentang pentingnya pengaruh intensitas penggunaan gawai, sehingga bisa menghindari terjadinya gangguan pada kebiasaan tidur dan kesehatan psikologis siswa.
- 3) Peneliti selanjutnya : Penelitian ini diharapkan mampu digunakan sebagai data awal sebelum dilakukan penelitian selanjutnya yang nantinya mungkin akan menjadi dasar tindakan pencegahan akibat tindakan buruk remaja khususnya untuk kualitas tidur dan kesehatan psikologis siswa



BAB VII

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan data, hasil dan analisis data yang di lakukan pada penelitian kali ini di dapatkan hasil :

1. Peningkatan intensitas fokus layar gawai mempengaruhi kualitas tidur siswa SMP pada daerah perkotaan di Malang sedangkan pada daerah pedesaan tidak berpengaruh.
2. Peningkatan intensitas fokus layar gawai tidak mempengaruhi kesehatan psikologis remaja perkotaan dan pedesaan karena dikatakan ada pengaruh jika memenuhi 5 (lima) indikator penilaian sedangkan penelitian ini hanya berpengaruh pada masalah emosional remaja SMP pada daerah perkotaan saja.
3. Hanya ada perbedaan intensitas fokus layar gawai dan masalah emosional siswa SMP pada daerah perkotaan dan pedesaan di Malang
4. Tidak ada perbedaan yang signifikan pengaruh kualitas tidur pada siswa SMP daerah perkotaan dan pedesaan di Malang

7.2 Kelemahan penelitian

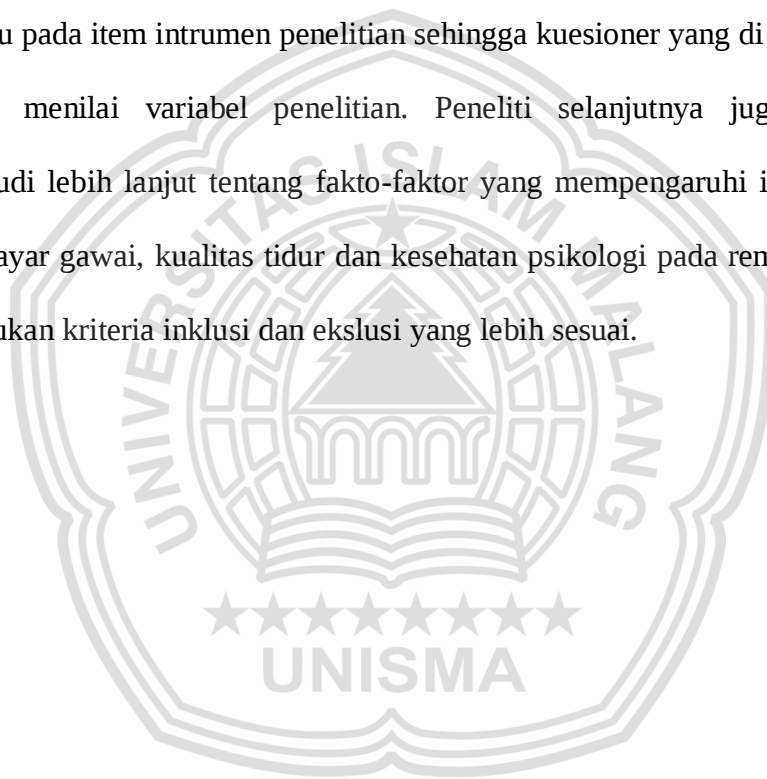
Penelitian ini memiliki kelemahan yaitu, Kriteria inklusi dan eksklusi terlalu umum dan kurang berpengaruh pada variabel intensitas layar gawai, kualitas tidur dan kesehatan psikologi. Selain itu tidak dilakukannya uji validitas dan reliabilitas sendiri pada item instrumen penelitian yang menyebabkan kuesioner belum sepenuhnya sesuai dengan variabel penelitian yang diharapkan oleh peneliti.

7.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan peneliti menyarankan :

Sekolah dapat mengedukasi siswa tentang dampak penggunaan gawai dan bagaimana menggunakan gawai yang baik dan benar, serta mensosialisasikan kepada orang tua siswa akan pentingnya memberi batasan dan pendampingan pada anak dalam menggunakan gawai.

Penelitian selanjutnya dapat melakukan uji validitas dan reabilitas sendiri terlebih dahulu pada item instrumen penelitian sehingga kuesioner yang di gunakan sesuai untuk menilai variabel penelitian. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan studi lebih lanjut tentang fakto-faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan layar gawai, kualitas tidur dan kesehatan psikologi pada remaja agar dapat menentukan kriteria inklusi dan eksklusi yang lebih sesuai.



DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Noor, E. kurniawan, M, M., Amin, dkk (2022). *Buku Pedoman Deteksi Dini Gangguan Jiwa Remaja di Masa Pandemi*.
- Alshoaibi, Y., Bafil, W., & Rahim, M. (2017). The effect of screen use on sleep quality among adolescents in Riyadh, Saudi Arabia. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 12(2), 169–170. <https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe>
- Ambarwati, R. (2017). *Sleep , The Circadian Rhythms And Metabolism*. X(1), 42–46.
- Aryana, F., Pratama, G. C., & Azhali, B. A. (2021). *Perubahan Lama Screen Time , Pola Tidur , dan Pola Makan pada Anak Sebelum dengan Setelah Kebijakan Belajar di Rumah*. 265–271.
- Badan pusat statistik. (2020). *statistik telekomunikasi indonesia*.
- Balbina, wawo. (2021). <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/index>. *Intensitas Menggunakan Gadget Mempengaruhi Kualitas Tidur Anak Sekolah*, 12.
- Balbina, W. (2021). *intensitas menggunakan gadget mempengaruhi kualitas tidur anak sekolah*.
- Christiana, R. W., Bouldin, E. D., & Battista, R. A. (2021). Active living environments mediate rural and non-rural differences in physical activity, active transportation, and screen time among adolescents. *Preventive Medicine Reports*, 23, 101422. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2021.101422>

- Dan, E., Remaja, P., & Panti, D. I. (2024). *Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Masalah Emosi Dan Perilaku Remaja Di Panti Asuhan*. 16(2), 631–640.
- Ema, A. (2017). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Pengguna Media Sosial Di MTS Muhammadiyah I Malang*. 2, 10–20.
- Farhan, A. (2017). Mekanisme Koping Pada Remaja. *Jurnal Bagus*, 02(01), 402–406.
- Fhadila, K. D. (2018). *Menyikapi perubahan perilaku remaja*. 2(2).
- Habibie, M. (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.
- Handayani Tri Yani, Robbiyanto Noer Syarief, & Fadila Erida. (2022). Pengaruh Game Online Terhadap Perubahan Perilaku Remaja Influence of Games Online on Changes in Adolescent Behavior. *Pengaruh Game Online Terhadap Perubahan Perilaku Remaja Influence of Games Online on Changes in Adolescent Behavior*, 1(2), 15.
- Janna, N. M., & Herianto. (2021). Konsep Uji Validitas Dan Reliabilitas Dengan Menggunakan SPSS. *Jurnal Darul Dakwah Wal-Irsyad (DDI)*, 18210047.
- Jeklin. (2016). *The Difference In Screen Time Among Children Living In Urban And Rural Areas*. 1-23
- Juniarti, F., & Regina, A. (2021). *Manajemen Waktu dan psikologis siswa* (Vol. 3297).

- Karota. (2018). Pengembangan Instrumen Kualitas Tidur dan Gangguan Tidur Pasien Penyakit Dalam Pada Penelitian. Fakultas Keperawatan USU : Medan
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). *Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja*. 13(3), 233–239.
- Kustiwan, I. (2014). Pengertian Dasar dan Karakteristik Kota, Perkotaan, dan Perencanaan Kota. *Modul Perencanaan Kota*, 1–55.
- Larasati, R. (2008). *pengaruh stres pada kesehatan jaringan periodontal*. 2003, 81–89.
- Lumbantobing. (2008). *Gangguan Tidur*, jakarta : FKUI
- Makmum, A. S. (2017). Karakteristik Perilaku dan Kepribadian pada Masa Remaja. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 2(2), 17–23.
- Mardhiah, U., Jumaini, & Karim, D. (2022). *Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Masalah Mental Emosional Remaja*. 03(01), 1260–1265.
- Maslim, R. (2013). *Diagnosis Gangguan Jiwa Rujukan Ringkas dari PPDGJ - III dan DSM - 5* (p. 267).
- Nugraheni, A. A., Jaelani, M., Rahayuni, A., & Semedi, P. (2019). Efektifitas Pemberian Jus Tomat Dan Jambu Biji Merah Terhadap Penurunan Kolesterol Total Pada Wanita Overweight. *Jurnal Riset Gizi*, 7(2), 120–124. <https://doi.org/10.31983/jrg.v7i2.5121>
- Nurannisa, S., & Anam, A. (2023). Intensitas Penggunaan Smartphone Berhubungan dengan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(3), 565–572. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/12308>

- Owen, G., Wijaya, N., & Mutiadesi, W. P. (2024). *Hubungan Screen Time Dengan Kecerdasan Emosional Pada Siswa SMP Dr . Soetomo Surabaya*. 7(1), 29–38.
- Pigeon, W. (2015). *diagnosis, prevalence,pathways, consequences & treatment of insomnia. i*, 321–332.
- Purwadi. (2012). Perbedaan Gaya Pengasuhan Orang tua Desa dan Kota. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 239–250.
- Sherwood, L. (2010). *Human Physiology: From Cells to Systems, Seventh Edition*.
- Sidjabat, F. N. (2022). Penggalan Perubahan Perilaku Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keshatan Masyarakat*, 10, 462–468.
- Sugiyono, Muslikah, Antika, E. R., & Sutikno, U. G. (2019). Profil Psychological Well-Being pada Siswa Kelas X SMA Negeri 12 Semarang Tahun Pelajaran 2018 / 2019. *Proceeding of International Conference on Islamic Education: Challenges in Technology and Literacy Faculty of Education and Teacher Training, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*, 2012, 116–120.
- Suryana, E., Hasdikurniati, A., Harmayanti, A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 145–156.
- Susmiati. (2020). *Hubungan pola asuh orang tua terhadap kebiasaan bermain gawai dan prestasi belajar anak di SDN karang besuki 3 kota malang by Susmiati*.

- Training, T., Islam, U., Maulana, dkk (2019). *Profil Psychological Well-Being pada Siswa Kelas X SMA Negeri 12 Semarang Tahun Pelajaran 2018 / 2019. 2012*, 116–120.
- Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2019). Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 105. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46356>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12(October), 271–283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Widiyani, K. R., Amelia, F., & Chairani, A. (2021). *HUBUNGAN ADIKSI GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK DI SMP TERATAI PUTIH GLOBAL BEKASI TAHUN 2020. 5(1)*, 95–102.
- Yofani, L., Mahardika, A., & Niti Wedayani, A. A. A. (2019). Hubungan tingkat Kecanduan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Siswa SDN 7 Mataram di Kota Mataram dan SDN 1 Gunungsari di Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Kedokteran*, 8(3), 33–39.
- Yuni, M., Cahyono, M., Genia, T., & Theresia, E. (2021). *Peran Student Well-Being dan School Climate terhadap Prestasi Akademik pada Siswa SMP Yayasan “ X ” Bandung. 5(1)*, 1–16.
- Yusnitasari, A. (2022). *Penggunaan Gadget dengan Kejadian Insomnia pada Remaja: Cross Sectional Study pada Siswa SMA di Daerah Urban dan Rural. 5(12)*, 1639–1645.