

HUBUNGAN KECANDUAN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR PELAJAR SMAN 1 BATURETNO

Hendrik Cahyo Kristanto, Muhamad Nur Rahmad

Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

Abstrak

Remaja yang memasuki usia sekolah berperan sebagai siswa. Siswa yang kecanduan gadget dapat menyebabkan prestasi akademik terpengaruh. Penggunaan gadget di malam hari menyebabkan gangguan pola tidur, karena memandang layar gadget yang lama dapat menyebabkan kesulitan untuk tidur. Tujuan penelitian adalah menganalisis hubungan kecanduan gadget dengan kualitas tidur siswa SMA Negeri 1 Baturetno. Desain penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian SMA Negeri 1 Baturetno sebanyak 178 siswa. Instrumen penelitian adalah kuesioner. Teknik analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat menerapkan uji *Rank Spearman*. Hasil penelitian adalah 1) karakteristik siswa di SMA Negeri 1 Baturetno adalah berusia 16 tahun (71,9%) dan perempuan (67,4%). 2) Tingkat kecanduan gadget siswa mayoritas kategori sedang (79,8%). 3) Kualitas tidur siswa mayoritas kualitas tidur buruk (78,1%). 4) Ada hubungan kecanduan gadget dengan kualitas tidur siswa SMA Negeri 1 Baturetno ($0,000 < 0,005$).

Kata kunci: Gadget, kualitas tidur, kecanduan

Abstract

Adolescents entering school age act as students. Students who are addicted to gadgets can affect their academic performance. Using gadgets at night causes disruption to sleep patterns, because looking at gadget screens for a long time can make it difficult to sleep. The research purposes was analyzed the relationship between gadget addiction and the sleep quality of students at SMA Negeri 1 Baturetno. The research design used quantitative methods with a cross sectional approach. The research sample is students of SMA Negeri 1 Baturetno amounted 178 students. The research instrument is questionnaire. Data analysis techniques were used univariate and bivariate analysis. Bivariate analysis used the Spearman Rank test. The results research are 1) the characteristics of students at SMA Negeri 1 Baturetno are 16 years old (71.9%) and female (67.4%). 2) The majority of students' level of gadget addiction is in the medium category (79.8%). 3) The majority of students' sleep quality is poor (78.1%). 4) There is a relationship between gadget addiction and the sleep quality of SMA Negeri 1 Baturetno students ($0.000 < 0.005$).

Keywords: Gadgets, sleep quality, addiction

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi semakin memuncak pada jaman modern ini. Hal ini ditandai dengan dihasilkannya produk-produk berbasis teknologi yang dapat dimanfaatkan untuk memudahkan aktivitas dan membantu manusia untuk memenuhi kebutuhannya. Produk yang mengalami peningkatan pesat yang mampu menarik

perhatian khalayak ramai khususnya remaja dan orang-orang muda adalah gadget. Gadget dimaknai sebagai perangkat kecil namun memiliki fungsi yang beraneka ragam (Yumarni, 2022).

Siswa atau pelajar tergolong dalam masa remaja awal yang merupakan periode perubahan dari anak-anak menjadi dewasa. Remaja berada pada rentang umur 12-16 tahun. Pada periode ini terjadi banyak perubahan dari sisi fisik, mental, emosi, dan sosial. Perubahan tersebut kadangkala dapat menyebabkan remaja mengalami kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungannya. Remaja kadang kala menunjukkan tingkah laku yang tidak baik sebagai akibat dari kecanduan gadget (Khasanah, 2020).

Siswa yang mengalami kecanduan gadget dapat menyebabkan prestasi pendidikannya menurun. Waktu luang yang seharusnya dapat digunakan untuk belajar dan membaca materi pelajaran lebih banyak digunakan untuk bermain dengan gadget. Salah satu tanda siswa yang mengalami kecanduan gadget adalah konsentrasi belajar yang menurun sehingga daya serap terhadap materi pelajaran yang diajarkan guru terganggu yang pada akhirnya prestasi belajar menjadi rendah (Sandy & Hidayat, 2019).

Pada saat memainkan gadget, otak akan mendapatkan rangsangan dari gadget dalam bentuk suara, sinar, dan getaran. Rangsangan ini mendorong otak untuk mengeluarkan sinyal yang dapat membangkitkan RAS (*retikular activating system*), yang menyebabkan remaja mampu bertahan untuk terjaga selama malam hari. Kondisi ini apabila berlangsung dalam jangka waktu lama, dapat menyebabkan gangguan tidur pada remaja. Penggunaan gadget pada malam hari yang terlalu lama dapat merusak pola tidur. Memandang layar gadget dalam waktu lama dapat menyebabkan kesulitan tidur karena cahaya biru yang dikeluarkan gadget mirip dengan konsisi siang hari yang dapat membuat seseorang untuk terjaga (Firmawati, et al., 2023).

Hasil penelitian Firmawati et al, (2023) menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMA Negeri 1 Tilamuta mengalami gangguan kualitas tidur (83,5%). Penggunaan gadget di SMA Negeri 1 Tulamuta dalam kategori sedang (86,8%). Kesimpulan penelitian ini adalah pemanfaatan gadget berhubungan dengan kualitas tidur pada siswa SMA Negeti 1 Tilamuta. Sedangkan Isnaningsih dan Sari (2021) menemukan bahwa terdapat korelasi perilaku dan frekuensi pemanfaatan gadget dengan tidur remaja. Nurannisa, et al (2023) menunjukkan hasil yang berlainan, yang mana penggunaan smartphone tidak memiliki korelasi dengan kualitas tidur. Hal ini didukung Hablaini et

al., (2020) yang menyimpulkan bahwa tidak ada korelasi pemanfaatan gadget dengan kualitas tidur siswa kelas IV dan V SD Negeri 182 Kota Pekanbaru.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang sudah dilakukan peneliti pada bulan april di SMA Negeri 1 Baturetno didapatkan hasil yaitu dengan melakukan wawancara terhadap 15 siswa, yang dilakukan pada bulan April 2023. Fenomena yang terjadi yaitu masih banyak siswa yang bermain *gadget*. Ada 7 dari mereka yang bermain lebih dari 3 jam dalam sehari, mereka juga sering bermain *gadget* ketika ada jam kosong. Dari observasi yang dilakukan terdapat 7 siswa didapatkan informasi yaitu ketika waktu jam tidur mereka sulit tidur karena belum menyelesaikan permainan yang mereka mainkan, maka dari itu berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan kecanduan *gadget* dengan kualitas tidur pelajar Kelas XI SMAN 1 Baturetno”.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian adalah siswa SMA Negeti 1 Baturetno sebanyak 178 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Instrumen penelitian adalah kuesioner. Teknik analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat menerapkan uji *Rank Spearman* dengan bantuan SPSS.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Reponden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Jumlah Responden	Persentase (%)
Umur		
15 Tahun	4	2,2%
16 Tahun	128	71,9%
17 Tahun	46	25,8%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	58	32,6%
Perempuan	120	67,4%

Tabel 1 tampak bahwa karakteristik siswa SMA Negeri 1 Baturetno adalah berusia 16 tahun yaitu 128 orang (71,9%) dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 120 orang (67,4%).

2. Kecanduan *Gadget*

Tabel 2 Tingkat kecanduan *gadget*

Tingkat Kecanduan	Jumlah Responden	Persentase (%)
Rendah	10	5,6%
Sedang	142	79,8%
Tinggi	26	14,6%
Total	178	100,0%

Tabel 2 menunjukkan bahwa siswa/siswi kelas XI SMA Negeri 1 Baturetno yang mengalami kecanduan dengan kategori rendah sebanyak 10 orang (5,6%), kecanduan kategori sedang 142 orang (79,8%), dan kecanduan kategori tinggi 26 orang (14,6%). Sehingga dapat dinyatakan bahwa mayoritas siswa/siswi kelas XI SMA Negeri 1 Baturetno mengalami kecanduan *gadget* kategori sedang.

3. Kualitas Tidur

Tabel 3 Kualitas tidur

Kualitas Tidur	Jumlah Responden	Persentase (%)
Buruk	139	78,1%
Baik	39	21,9%
Total	178	100,0%

Tabel 3 menunjukkan bahwa siswa/siswi yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 139 orang (78,1%), dan kualitas tidur baik sebanyak 39 orang (21,9%). Sehingga dapat dinyatakan bahwa mayoritas siswa kelas XI SMA Negeri 1 Baturetno memiliki kualitas tidur yang buruk.

4. Analisis Bivariat

Tabel 4. Hubungan Kecanduan *Gadget* dengan Kualitas Tidur

Variabel	Kualitas Tidur		Total	Korelasi	P
	Buruk	Baik			
Kecanduan <i>gadget</i>	Rendah	9 (5,1%)	10 (5,6%)	-0,313	0,000
	Sedang	28 (15,7%)	142 (79,8%)		
	Tinggi	2 (1,1%)	26 (14,6%)		
	Total	39 (21,9%)	178 (100,0%)		

Tabel 4 menunjukkan bahwa siswa kelas XI SMA Negeri 1 Baturetno mayoritas mengalami tingkat kecanduan *gadget* sedang dan mempunyai kualitas tidur buruk sebanyak 114 orang (64,0%). Berdasarkan hasil analisis menggunakan *Rank Spearman (Spearman Rho)* didapatkan nilai sig. value 0,000 ($p \leq 0,05$) secara statistik menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kecanduan *gadget* dengan kualitas tidur siswa kelas XI SMA Negeri 1 Baturetno. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,313 menunjukkan korelasi yang sedang dengan arah negatif, artinya semakin tinggi tingkat kecanduan *gadget* maka kualitas tidur akan semakin buruk.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden Kelas XI SMA Negeri 1 Baturetno

a. Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah berusia 16 tahun yaitu 128 orang (71,9%). Usia tersebut merupakan usia remaja pertengahan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alem (2020) yang menyebutkan bahwa rata-rata usia responden penelitian adalah remaja pertengahan sebanyak 55 orang (100,0%).

Remaja lebih senang untuk memainkan *gadget* dan bermain *game*. Semakin sering seorang remaja menggunakan *gadget* maka akan menyebabkan terjadinya kecanduan penggunaan *gadget*. Akibat yang ditimbulkan adalah remaja tidak tertarik untuk melakukan kegiatan lain dan gelisah apabila dipisahkan dengan *gadget*, penurunan nilai pelajaran, kurang konsentrasi dalam belajar, hubungan sosial semakin renggang dan kesehatan tidak terjaga (Nirwana, 2015).

Pada saat memainkan *gadget*, otak akan mendapatkan rangsangan dari *gadget* dalam bentuk suara, sinar, dan getaran. Rangsangan ini mendorong otak untuk mengeluarkan sinyal yang dapat membangkitkan RAS (*retikular activating system*), yang menyebabkan remaja mampu bertahan untuk terjaga selama malam hari. Kondisi ini apabila berlangsung dalam jangka waktu lama, dapat menyebabkan gangguan tidur pada remaja. Penggunaan *gadget* pada malam hari yang terlalu lama dapat merusak pola tidur. Memandang layar

gadget dalam waktu lama dapat menyebabkan kesulitan tidur karena cahaya biru yang dikeluarkan gadget mirip dengan konsisi siang hari yang dapat membuat seseorang untuk terjaga (Firmawati, et al., 2023).

Peneliti berasumsi bahwa konsisi saat ini siswa pada usia remaja sering kali mencari kesenangan dengan bermain gadget. Selain itu banyak remaja yang kurang bertanggung jawab terhadap pelajaran di sekolah. Siswa banyak memanfaatkan gadget untuk hiburan belaka dnegan bermakin *game online* tanpa memikirkan proses belajar yang harus dijalani karena terlena akibat kecanduan *game online*. Usia remaja lebih memungkinkan mengalami kecanduan gadget karena aktivitas sehari-harinya. Kondisi ini menyebabkan banyak remaja yang mengalami gangguan tidur akibat rangsangan cahaya dari gadget yang mendorong otak dan mata untuk tetapi terjaga selama bermain gadget yang pada akhirnya kualitas tidur menjadi tidak normal.

b. Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMA Negeti 1 Baturetno adalah berjenis kelamin perempuan yaitu 120 orang (67,4%). Hasil penelitian ini sejalan dengan Matur, et al. (2021) yang menyatakan bahwa mayoritas responden penelitiannya adalah perempuan sebanyak 131 orang (54,6%). Hal yang sama juga ditunjukkan Andira, et al (2022) yang menunjukkan bahwa sebagian besar yaitu 80 orang (90,8%) berjenis kelamin perempuan.

Remaja putri rentan mengalami kecanduan gadget karena aktivitasnya selama bermain gadget yang berlebihan untuk bermain media sosial dan aktivitas yang tidak terlepas dari penggunaan gadget (Vollmer, et al., 2014). Aktivitas remaja putri yang asyik di depan layar badget dan bermedia sosial dapat pola tidur remaja putri, sehingga dapat mengakibatkan gangguan kualitas tidur (Azizah, 2018). Aktivitas remaja putri menggunakan gadget lebih rentan dibandingkan dengan remaja putra karena aktivitas remaja putri untuk bermain *chatting*, *blogging*, dan media sosial lebih sering dibandingkan remaja putra yang paling banyak menggunakan gadget untuk bermain game online (Putri, 2018).

Penelitian berasumsi bahwa remaja putri banyak mengalami gangguan kualitas tidur dikarenakan aktivitas remaja putri dalam bermain gadget yang lebih intens dan bervariasi yaitu untuk *chatting*, *blogging*, dan media sosial dibandingkan remaja putra yang kebanyakan hanya untuk bermain game online. Intensitas penggunaan gadget yang lebih sering menyebabkan remaja putri juga rentan untuk mengalami gangguan kualitas tidur.

2. Tingkat Kecanduan Gadget Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Baturetno

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa/siswi kelas XI SMA Negeri 1 Baturetno yang mengalami kecanduan rendah sebanyak 10 orang (5,6%), kecanduan sedang 142 orang (79,8%), dan kecanduan tinggi 26 orang (14,6%). Sehingga dapat dinyatakan bahwa mayoritas siswa kelas XI SMA Negeri 1 Baturetno mengalami kecanduan *gadget* pada tingkat sedang.

Lama penggunaan gadget di kalangan remaja semakin meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Awalnya hanya 1-2 jam akan tetapi semakin meningkat dan semakin intens karena kebutuhan penggunaan gadget yang meningkat sehingga lama penggunaan gadget semakin lama pula. Durasi penggunaan gadget ini dapat berpengaruh pada kualitas tidur. Perilaku remaja yang menunjukkan perilaku pemanfaatan gadget yang dapat mengganggu pola tidur adalah bermain gadget sebelum tidur sehingga gangguan dari cahaya gadget mengganggu tidur remaja (De Niro et al., 2020).

Cahaya yang dikeluarkan gadget akan mendorong produksi hormon melatonin yaitu salah satu hormon yang berperan untuk mengendalikan pola tidur. Penggunaan gadget menyebabkan remaja tetap terjaga dan waspada sehingga menyebabkan peningkatan produksi hormon adrenalin yang menyebabkan semakin susah untuk tidur. Intensitas penggunaan gadget mulai dari HP, komputer, laptop, dan lainnya awalnya adalah untuk memudahkan aktivitas seseorang. Akan tetapi seiring perkembangan zaman, penggunaan gadget semakin menjadi tren di kalangan masyarakat sehingga menimbulkan kecanduan. Kecanduan penggunaan gadget berpengaruh pada kualitas tidur (Aswar & Erviana, 2020).

Pemanfaatan gadget pada remaja memiliki dampak yang kurang baik terhadap perkembangan remaja, baik perkembangan fisik maupun psikologis. Hal

ini disebabkan remaja menjadi enggan untuk bergerak dan hanya beraktifitas untuk bermain gadget saja. Remaja lebih memilih untuk bergelut dengan gadget dibandingkan untuk melakukan interaksi sosial dengan orang lain, sehingga perkembangansosial remaja juga dapat terganggu. Penggunaan gadget yang berlebihan juga mengganggu perkembangan otak dan psikologis. Mobilitas remaja juga semakin kurang karena lebih sering bermain gadget dibandingkan bermain dengan anak seusianya (Firmawati, et al, 2023).

Peneliti berasumsi bahwa penggunaan *gadget* yang kurang baik pada anak usia sekolah karena intensitas waktu penggunaan *gadget* yang berlebihan yaitu lebih dari 2 jam dan siswa menggunakan *gadget* untuk berbagai fungsi seperti browsing, bermain game, bahkan untuk bermain media sosial pada *gadget*. Kecanduan penggunaan *gadget* pada anak sekolah sangat mudah terjadi karena rasa ingin tahu yang sangat tinggi dan anak sekolah adalah masa peralihan menuju remaja dewasa sehingga orangtua perlu mengontrol perilaku siswa/siswi dalam menggunakan *gadget*.

3. Kualitas Tidur Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Baturetno

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 139 orang (78,1%), dan kualitas tidur baik sebanyak 39 orang (21,9%). Sehingga dapat dinyatakan bahwa mayoritas siswa kelas XI SMA Negeri 1 Baturetno memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Andira, et al., (2022) yang menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas yang buruk.

Kualitas tidur dinilai dari faktor kuantitatif yaitu lamanya tidur dan latensi tidur serta faktor subyektif yaitu kedalaman tidur dan waktu istirahat. Kualitas tidur yang baik dapat menimbulkan perasaan yang sehat dan bugar pada saat bangun dari tidur (Aprilianingsih, 2019). Kebutuhan tidur memiliki peran untuk membentuk hormon pertumbuhan, kekebalan tubuh, perkembangan mental, emosional, dan perkembangan kognitif. Tidur yang baik harus mencapai waktu 8,5 sampai 9,25 jam (Lakshono, 2018).

National Sleep Foundation sebanyak 36% remaja mengalami gangguan kualitas tidur sehingga banyak remaja yang terlambat untuk datang ke sekolah

(Jumilia, 2020). Pola tidur pada remaja berbeda dengan kelompok usia lainnya karena perubahan menuju pubertas menyebabkan peningkatan aktivitas sehingga mengakibatkan terganggunya waktu tidur (Putri, 2018). Gangguan tidur juga disebabkan peningkatan intensitas penggunaan smartphone yang semakin lama. Kondisi ini didorong oleh kesadaran remaja yang kurang terhadap kondisi kesehatan sehingga semakin memperburuk kualitas tidur remaja (Mawitjere et al., 2017).

Asumsi peneliti bahwa kualitas tidur remaja usia sekolah terbaik adalah 10 jam di malam hari, sedangkan tidur yang buruk adalah kurang dari 10 jam. Gangguan waktu tidur pada remaja disebabkan oleh aktivitas remaja yang dilaksanakan sebelum tidur yaitu banyak remaja yang bermain gadget sebelum tidur. Penggunaan gadget pada remaja sebelum tidur harus mendapatkan perhatian dari orang tua karena dapat mengganggu kualitas tidur, yang pada akhirnya mengganggu aktivitas remaja selama di sekolah karena mengantuk dan tidak bisa berkonsentrasi untuk menerima penjelasan yang diberikan guru.

4. Hubungan Kecanduan *Gadget* dengan Kualitas Tidur Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Baturetno

Hasil analisis *Rank Spearman* ditemukan *sig. value* 0,000 ($p \leq 0,05$) yang dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kecanduan *gadget* dengan kualitas tidur siswa kelas XI SMA Negeri 1 Baturetno. Nilai korelasi -0,313 diartikan bahwa korelasi dengan kekuatan sedang dengan arah negatif, yang bermakna bahwa kecanduan *gadget* yang semakin meningkat maka kualitas tidur menjadi semakin buruk.

Hasil penelitian ini didukung Isnaningsih dan Sari (2022) yang menemukan bahwa penggunaan *gadget* memiliki hubungan dengan baik buruknya kualitas tidur remaja (*p value* $0.029 < 0,05$). Hal yang sama dengan Firmawati, et al (2023) yang menemukan bahwa penggunaan *gadget* berhubungan positif dengan kualitas tidur pada anak usia remaja (*p value* $0.001 < 0,05$).

Penggunaan gadget pada malam hari yang terlalu lama dapat merusak pola tidur. Memandang layar gadget dalam waktu lama dapat menyebabkan kesulitan tidur karena cahaya biru yang dikeluarkan gadget mirip dengan konsisi siang hari yang dapat membuat seseorang untuk terjaga (Firmawati, et al., 2023). Penggunaan

gadget yang tidak dikendalikan dapat memiliki pengaruh yang tidak baik, salah satunya adalah gangguan pola tidur karena adanya kecenderungan untuk memainkan gadget melebihi batas waktu dan mengganggu jam tidur yang seharusnya digunakan untuk istirahat. Penggunaan gadget yang terlalu lama di malam hari, maka akan menyebabkan waktu tidur sehingga kualitas tidur menjadi buruk. Penggunaan gadget berlebihan di siang hari juga mengganggu aktivitas keseharian yang seharusnya dapat melakukan aktivitas sekolah dan aktivitas lainnya namun terganggu oleh kegiatan bermain gadget, sehingga pada akhirnya juga mengganggu kualitas tidur (Andira, et al., 2022).

Remaja yang memiliki kualitas tidur baik, maka akan memiliki fungsi organ tubuh yang dapat berperan dengan baik, sehingga dapat menghindari berbagai jenis penyakit antara lain stres, diabetes, bahkan penyakit jantung. Pola tidur baik juga dapat memperkuat fungsi kekebalan tubuh dan kesehatan emosional remaja juga meningkat. Tidur dengan waktu yang cukup menyebabkan sistem kekebalan tubuh dapat menghasilkan hormon sitokin dengan optimal sehingga dapat digunakan untuk membunuh bakteri dan virus secara efektif (Khasanah, 2020).

Peneliti mengajukan asumsi bahwa penggunaan gadget dapat mengganggu kualitas tidur dan menyebabkan pengaruh negatif yang dapat memperburuk kualitas kesehatan remaja. Efek terburuk penggunaan gadget adalah kecanduan yang menyebabkan kualitas tidur pengguna gadget dapat terganggu karena aktivitas penggunaan gadget yang memakan waktu yang lama. Remaja perlu mengurangi penggunaan gadget dan mengaturnya dengan lebih baik agar remaja memiliki kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur yang baik menentukan tingkat konsentrasi belajar yang pada akhirnya prestasi belajar akan meningkat pula.

KESIMPULAN

1. Karakteristik siswa di SMA Negeri 1 Baturetno adalah berusia 16 tahun (71,9%) dan perempuan (67,4%).
2. Tingkat kecanduan gadget siswa mayoritas kategori sedang (79,8%).
3. Kualitas tidur siswa mayoritas kualitas tidur buruk (78,1%).
4. Ada hubungan kecanduan gadget dengan kualitas tidur siswa SMA Negeri 1 Baturetno ($0,000 < 0,005$).

DAFTAR PUSTAKA

- Alem, Habibi. (2020). "Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja Pada Kelas XI Di SMKN 1 Seruyan Tengah". Skripsi Sarjana Keperawatan. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun.
- Andira, AD; Usman, AM; dan Wowor, TJF. (2022). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Nasional. *JURNAL Promotif Preventif*. Vol. 4 No. 2 Februari 2022, Hal. 51–56
- Aprilianingsih, L. E. (2019). Kualitas Tidur Pada Pasien Lanjut Usia (LANSIA) Dengan Hipertensi. *Karya Tulis Ilmiah*. perpustakaan.fikes.ump.ac.id.
- Aswar, A., & Erviana, E. (2020). Hubungan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Sma Negeri 2 Majene. *Journal of Islamic Nursing*, 5(2), 95–100.
- De Niro, A. J. N., Pawitra, A., Faizah, N. N., Putra, R. D., Arfiputri, V. F., Sihombing, R. V., Rachmi, S. N., Nuswantoro, D., & Martha, L. (2020). Correlation of *gadgets* addiction with sleep quality in 4th–6th grade students at SDN 01 Srigading Lawang in 2019. *Development*, 1(2).
- Firmawati; Sudirman, AA; dan Lilir, MR. (2023). Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja di SMA Negeri 1 Talamuta. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi (JIG)* Vol.1, No.2 April 2023
- Hablaini, S; Lestari, RF; dan Niriyah, S (2020). Hubungan Penggunaan *Gadget* dengan Kuantitas dan Kualitas Tidur pada Anak Sekolah (Kelas IV Dan V) di SD Negeri 182 Kota Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrah* Vol 4. No.1, Juli 2020 E-ISSN : 2579-8723
- Isnaningsih, T dan Sari, FW. (2022). Hubungan Perilaku dan Frekuensi Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Formosa Journal of Science and Technology (FJST)* Vol. 1, No. 4, 2022: 205-216
- Jumilia, J. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA PGRI 2 Padang. *Ensiklopedia of Journal*, 2(3), 313–322.
- Khasanah Nur Nopi. (2020). *Game Online* Berhubungan Dengan Perilaku Agresivitas Pada Remaja : Sebuah Studi Di Game Center Semarang. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. Vol 14 (1), 1-6.
- Lakshono, B. D. (2018). Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 2 Kota Bangun. *Jurnal Keperawatan*, 3, 1–44.

- Matur, YP; Simon, MG; dan Ndorang, TA. (2021). Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja SMA Negeri di Kota Ruteng. *JWK*: Vol 6, No 2, Thn 2021 (ISSN: 2548-4702)
- Mawitjere, O. T., Onibala, F., & Ismanto, Y. A. (2017). Hubungan lama penggunaan *gadget* dengan kejadian insomnia pada siswa siswi di SMA Negeri 1 Kawangkoan. *Jurnal Keperawatan* Vol 2 No. 1.
- Nirwana, H. (2015). *Hubungan Kecanduan Game dengan Motivasi Belajar Siswa dan Implikasinya Terhadap Bimbingan dan Konseling*. Jurnal : Konselor. Volume 4, Number 4 . ISSN: 1412-9760.
- Nurannisa, S; Anam, A; dan Nuriya. (2023). Intensitas Penggunaan Smartphone Berhubungan dengan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*. Volume 11 No 3, Agustus 2023
- Putri, AY. (2018). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Skripsi*. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
- Sandy, T. A., & Hidayat, W. N. (2019). *Game Mobile Learning*. Malang : Multimedia Edukasi.
- Vollmer, C., Randler, C., Horzum, M. B., & Ayas, T. (2014). *Computer game addiction in adolescents and its relationship to chronotype and personality*. Diakses tanggal 08 Desember 2020.
- Yumarni, Vivi., (2022), Pengaruh *Gadget* Terhadap Anak Usia Dini. *Jurnal Literasiologi*, 8(2), 107-119