

**PENGARUH *SMARTPHONE ADDICTION* TERHADAP KUALITAS TIDUR SISWA**

**Rinda Kamelia**<sup>1</sup>

Program Studi DIII Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rustida

**Rizki Yulia Purwitaningtyas**<sup>2(CA)</sup>

Email: rizkiyulipurwitaningtyas@gmail.com (*Corresponding Author*)

Program Studi DIII Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rustida

**Siswoto Hadi Prayitno**<sup>3</sup>

Program Studi DIII Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rustida

**ABSTRAK**

Penggunaan *smartphone* dapat memberikan dampak yang positif dan negatif bagi siswa. Dengan berbagai kemudahan dan kecanggihan *smartphone* dalam memberikan informasi dapat menambah ilmu, wawasan, dan relasi. Sebaliknya, jika siswa tidak bisa mengontrol dirinya dalam penggunaan *smartphone* akan menyebabkan kecanduan *smartphone* dan berdampak buruk bagi kesehatan, salah satunya menyebabkan terganggunya kualitas tidur akibat ketidakefektifan mengatur waktu untuk beristirahat. Jenis penelitian ini menggunakan deksriptik analitik korelatif dengan rancangan *cross sectional* sebanyak 157 responden yang telah mengisi kuesioner. Menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrument pada penelitian ini adalah kuesioner. Hasil uji statistik *Spearman Rank* didapatkan *p-value*  $0.001 < 0.05$  yang menandakan bahwa adanya pengaruh *smartphone addiction* terhadap kualitas tidur remaja di SMP Negeri 1 Sempu Banyuwangi. Mengurangi intensitas penggunaan *smartphone* agar tidak mengalami kecanduan *smartphone* yang berdampak pada gangguan kesehatan akibat terganggunya kualitas tidur remaja dan lebih bijak dalam penggunaan *smartphone*.

**Kata Kunci:** Kualitas Tidur, Siswa, *Smartphone*

## **PENDAHULUAN**

Saat ini, pemakaian *smartphone* berubah menjadi peralatan yang universal digunakan dalam kehidupan sehari-hari sebab orang-orang dapat terhubung dengan jaringan virtual melalui internet dan tidak lagi sebagai alat untuk bertelepon saja (Firmansyah, Rante, & Hutasoit, 2019). Meskipun *smartphone* memberikan berbagai manfaat, pemakaian *smartphone* yang tidak terkontrol dapat memberikan dampak bagi kesehatan, salah satu dampak penggunaan *smartphone* menyebabkan terganggunya kualitas tidur (Annisa, 2018). Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan berbagai gangguan fisiologis maupun psikologis (Annisa, 2018). Siswa yang mengalami gangguan tidur rentan mengalami kecelakaan, masalah kesehatan, emosional, gangguan memori dan sulit berkonsentrasi serta beresiko mengalami obesitas (Subhan, 2018).

Pengguna *smartphone* di dunia pada tahun 2020 sebanyak 3,60 miliar (Nurhayati, 2021). Menurut survei yang dilakukan *National Sleep Foundation* (NFS) pada tahun 2011 menunjukkan hasil 95% dari total responden menggunakan *smartphone* sebelum tidur dan 43% dari mereka mengeluh jarang mendapat tidur yang berkualitas serta 7% dari mereka mengaku tidur kurang dari 6 jam pada malam hari (Saifullah, 2017). Penelitian Ohida di Jepang menunjukkan prevalensi gangguan tidur pada siswa SLTP dan SMU yang bervariasi mulai dari

15,3% hingga 39,2% (Awwal, Hartanto, & Hendrianingtyas, 2015).

Menurut hasil survei yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2020) menunjukkan hasil 95,4% pengguna *Smartphone* dengan penggunaan internet sebesar 73,7% atau setara dengan 197,7 juta pengguna dimana mayoritas pengguna mengakses internet lebih dari 8 jam dalam 1 hari (APJII, 2020). Penelitian dilakukan oleh Haryono *et al.*, (2016) terhadap 140 pelajar di Jakarta mendapatkan prevalensi gangguan tidur sebesar 62,9%. Penelitian yang dilakukan oleh Permadi dan Khusnul (2017) di Bantul mendapatkan prevalensi 63% kualitas tidur pada siswa kurang terpenuhi. Pengguna internet di Jawa Timur sebanyak 23,4 juta orang (APJII, 2020). Menurut penelitian Rinda, Hariyanto, dan Ardiyani (2017) prevalensi dari 31 orang siswa di Malang terdapat 28 siswa (90,3%) yang kualitas (durasi) tidur buruk dan 3 siswa (9,7%) yang kualitas (durasi) tidur baik. Menurut Dinas Komunikasi dan Informatika (Diskominfo) Banyuwangi menyatakan terdapat 800 ribu pengguna internet dengan 784 ribu pengguna aktif (Fanani, 2018). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan kepada 10 orang siswa SMP Negeri 1 Sempu, didapatkan 7 diantaranya mengatakan bahwa mereka tidur rata-rata pada jam 22.00 keatas dan merasa tidak segar pada saat bangun tidur. Tujuh siswa tersebut mengatakan bahwa mereka menghabiskan lebih banyak waktunya dengan menggunakan *smartphone*, terutama pada malam hari sehingga menyebabkan mereka tidur terlalu larut malam karena terlalu asik bermain *smartphone*.

Ketergantungan *smartphone* (kecanduan *smartphone*) dapat terjadi jika digunakan secara berlebihan dan tidak dikontrol sehingga dapat menimbulkan gangguan kesehatan, khususnya memburuknya kualitas tidur siswa (Hastuti, Prastiani, & Khodijah, 2018). Pemakaian *smartphone* sebelum tidur menyebabkan siswa memerlukan sekitar 60 menit lebih lama untuk tertidur daripada waktu biasanya (Laksono, 2018). *Smartphone* memaparkan sinar terang dari layar *smartphone* (*Blue-light*) yang dapat menghambat sekresi melatonin sehingga dapat membuat individu menunda rasa tidur serta mengganggu ritme sirkadian tubuh (Tarlemba, Asrifuddin, & Langi, 2018). Gangguan tidur pada siswa juga menyebabkan gangguan kognitif dan konsentrasi, gangguan mood, serta memengaruhi fungsi otak (Dewi, 2018). Selain itu, dampak kebiasaan tidur buruk dapat menimbulkan penyakit kronis, seperti penyakit jantung, hipertensi, anemia kronis dan diabetes (Saraswati, 2019).

Media elektronik memang mempunyai dampak positif jika digunakan secara bijak. Namun, minimnya kontrol diri dalam penggunaan *smartphone* terutama pada malam hari, akan menyebabkan penurunan kualitas tidur, baik dari segi kuantitatif (durasi tidur) maupun segi kualitatif (Saifullah, 2017). Diperlukan peran orang tua untuk mengontrol dan menasehati siswa dalam menghindari penggunaan

*smartphone* yang berlebihan, sedangkan bagi siswa yang jauh dari orang tua maka harus bisa mengontrol diri dan melakukan hidup sehat dengan tidur tidak larut malam (Diarti, Sutriningsih, & Rahayu H, 2017). Perawat sebagai edukator diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai pentingnya kualitas tidur dengan menggunakan *smartphone* secara bijak agar tercapainya status kesehatan bagi siswa.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode *analitik korelatik* dengan menggunakan pendekatan *Cross-Sectional*. Responden dalam penelitian ini adalah seluruh pelajar kelas 8 SMP Negeri 1 Sempu Banyuwangi tahun ajaran 2020/2021 yang berjumlah 260 orang dengan menggunakan teknik *Simple Random Sampling* dengan hasil dari perhitungan sebanyak 157 responden. Instrument pada penelitian ini yaitu kuesioner *smartphone addiction scale* (SAS) dan kuesioner kualitas tidur (PSQI). Kuesioner *smartphone addiction*. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan Uji *Spearman-Rank*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN**

### **HASIL**

#### **1. Karakteristik Responden**

Karakteristik responden dalam penelitian ini terdiri atas umur, jenis kelamin dan kelas. Karakteristik responden tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin**

Karakteristik responden	n	%
Umur		
14 tahun	92	58
15 tahun	65	41
Jenis Kelamin		
Laki-laki	54	34
Perempuan	103	66
<b>Total</b>	<b>157</b>	<b>100</b>

Sumber Data: Hasil Penelitian Juni 2021

Tabel diatas, dapat dilihat bahwa distribusi responden berdasarkan umur paling banyak terdapat pada umur 14 tahun yaitu sebanyak 92 (58%) responden, berdasarkan jenis kelamin paling banyak terdapat pada perempuan yaitu sebanyak 103 (66%) responden.

**Tabel 2. Distribusi Responden berdasarkan Smartphone Addiction**

	Smartphone Addiction		Vali u Perc ent	Cum ulati ve Perc ent
	F	%		
Rendah	5	3.2	3.2	3.2
Sedang	126	80.3	80.3	83.4
Berat	26	16.6	16.6	100
<b>Total</b>	<b>157</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	

Sumber Data: Hasil Penelitian Juni 2021

Tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami smartphone addiction dalam kategori sedang sebanyak 126 responden (80,3%), berat sebanyak 26 responden (16,6%), dan rendah sebanyak 5 responden (3,2%).

## 2. Kualitas Tidur Siswa di SMP Negeri 1 Sempu Banyuwangi

**Tabel 3. Deskripsi Responden berdasarkan Kualitas Tidur**

	Kualitas Tidur		Vali d Perc ent	Cum ulati ve Perc ent
	F	%		
Baik	34	21.7	21.7	21.7
Buruk	123	78.3	78.3	100
<b>Total</b>	<b>157</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	

Sumber Data: Hasil Penelitian Juni 2021

Tabel diatas menunjukkan bahwa hasil kualitas tidur pada siswa SMP Negeri 1 Sempu Banyuwangi dalam kategori buruk 123 responden (78,3%) dan kualitas tidur baik sebanyak 34 responden (21,7%).

## 3. Pengaruh Smartphone Addiction terhadap Kualitas Tidur

**Tabel 4. Analisis Hubungan Smartphone Addiction dengan Kualitas Tidur pada siswa**

		Sosial Problem
Somatic Complaint	R	0,268
	p	0,001
	N	157



Hasil uji korelasi *Sperman Rhank* diperoleh hasil *significant (2-tailed)* sebesar 0,001 dengan *correlation coefficient* sebesar 0,268, karena nilai sig. (2-tailed) sebesar  $0,001 < \alpha$  (0,05) maka  $H_0$  ditolak, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara *smartphone addiction* dengan kualitas tidur siswa SMP Negeri 1 Sempu Banyuwangi.

## PEMBAHASAN

### 1. *Smartphone Addiction* pada Siswa

Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *smartphone addiction* dalam kategori sedang sebesar 126 responden (80,3%).

Penggunaan *smartphone* dinilai sebagai teman yang memberikan kesenangan, mengurangi kelelahan, mengurangi rasa cemas dan memberikan rasa aman. Perasaan-perasaan tersebut mengakibatkan individu menggunakan *smartphone* yang dimiliki secara berlebihan (Subhan, 2018). Penggunaan *smartphone* dengan intensitas yang tinggi akan menyebabkan individu tidak mampu untuk mengendalikan penggunaan *smartphone* dan secara terus menerus memeriksa *smartphone* (Meirianto, 2018).

Ketergantungan yang dimiliki oleh individu menimbulkan perasaan resah, tidak sabar dan tidak dapat mentoleransi saat dirinya tidak menggunakan *smartphone*

(*withdrawal*). Kecanduan *smartphone* merupakan ketidakmampuan dalam mengontrol dan mengatur waktu penggunaan *smartphone* sehingga individu akan menggunakan *smartphone* secara terus menerus tanpa menghiraukan dampak negatifnya. Semakin lama waktu yang dihabiskan individu dalam menggunakan *smartphone*, maka semakin besar pula kemungkinan individu mengalami kecanduan *smartphone*. Penggunaan *smartphone* terlalu lama dapat berpengaruh pada kesehatan siswa.

### 2. Kualitas Tidur Siswa

Pada tabel 2 dapat dijelaskan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 123 responden (78,3%).

Kualitas tidur yang buruk meliputi durasi tidur yang kurang dari kebutuhan menurut umur, tidur terlalu larut malam dan bangun terlalu cepat, tidur tidak nyenyak sering terbangun karena suatu hal (Syah, 2018). Kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satunya faktor lingkungan. Paparan cahaya yang terang dari layar *smartphone (bluelight)* dapat membuat seseorang menunda jam tidurnya (Sulistiyani, 2012). Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis dalam diri seseorang (Potter dan Perry, 2012). Seseorang yang mempunyai kualitas tidur yang rendah atau buruk pada saat melakukan aktivitas sehari-hari

sehingga sering merasa mengantuk (Hablaini, Lestari, & Niriyah, 2020).

Kualitas tidur yang buruk pada siswa dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Faktor eksternal seperti kebiasaan penggunaan *smartphone* pada siswa SMP Negeri 1 Sempu dapat menjadikan seseorang mengalami sulit untuk tertidur. Hal ini terkait dengan kenikmatan yang dijalani saat menggunakan *smartphone* yang dapat membuat si pengguna sibuk dengan sendirinya hingga lupa waktu. Perlunya perhatian khusus untuk memenuhi kualitas tidur siswa karena merupakan kondisi hal yang penting bagi kesehatan. Aktivitas sehari-hari perlu diperhatikan seperti pembatasan penggunaan *smartphone* sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur yang baik pada siswa. Jika kualitas tidur yang baik maka tubuh akan selalu sehat dan bugar serta bersemangat untuk beraktivitas disiang hari.

### 3. Pengaruh *Smartphone Addiction* Terhadap Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil uji korelasi dengan menggunakan Spearman rho, diperoleh harga koefisien korelasi sebesar 0,268, dengan signifikansi 0,001, karena signifikansi  $< 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya terdapat hubungan antara *smartphone addiction* dengan kualitas tidur pada siswa SMP Negeri 1 Sempu. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan harga koefisien korelasi yang positif yaitu 0,207 maka arah hubungannya adalah positif, yang artinya bahwa semakin tinggi tingkat *smartphone*

*addiction* maka kualitas tidur semakin buruk.

Senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Cleland & Holly (2016) bahwa semakin tingginya penggunaan *smartphone* akan mengakibatkan menurunnya kualitas tidur. Penggunaan *Smartphone* secara berlebihan menjadi salah satu tanda seseorang mengalami kecanduan *smartphone* sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur pengguna (Zainurrahman, 2020). Ketergantungan dapat terus meningkat setiap harinya karena penggunaan *smartphone* yang terus menerus dan meningkatnya keterjagaan setiap malam (terbangun beberapa kali) yang tentunya dapat mengakibatkan masalah tidur. Menurut Cho, dkk (2015), mekanisme dari *smartphone* yang bisa memengaruhi kualitas tidur seseorang, yaitu terpapar sinar terang dari layar *smartphone* (*Blue-light*) sehingga dapat menghambat sekresi melatonin sehingga dapat membuat individu menunda rasa tidur serta mekanisme penempatan waktu tidur yang salah pada banyak remaja, yang disebabkan penggunaan *smartphone* yang terlalu lama sebelum tidur pada malam hari sehingga akan sangat berpengaruh pada tidur. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hastuti et al., 2018) bahwa terdapat semakin tinggi intensitas penggunaan *smartphone* maka semakin buruk kualitas tidur mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Bhamada Slawi. Ketergantungan *smartphone* (kecanduan *smartphone*) dapat terjadi jika digunakan secara berlebihan dan tidak dikontrol sehingga dapat menimbulkan

gangguan kesehatan, khususnya memburuknya kualitas tidur siswa.

Pemakaian *smartphone* dalam waktu lama menyebabkan siswa memerlukan sekitar 60 menit lebih lama untuk tertidur daripada waktu biasanya. *Smartphone* memaparkan sinar terang dari layar *smartphone* (*Blue-light*) yang dapat menghambat sekresi melatonin sehingga dapat membuat individu menunda rasa tidur. *Smartphone* ketika proses pembelajaran daring dibutuhkan oleh siswa namun bila penggunaan *smartphone* tidak dapat mengontrol dapat berakibat kecanduan dan dapat menimbulkan gangguan pola tidur yang berlanjut pada timbulnya gangguan kesehatan.

#### **KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti tentang pengaruh *smartphone addiction* terhadap kualitas tidur didapatkan hasil:

1. Tingkat *smartphone addiction* responden dalam kategori sedang 126 responden (80,3%), berat sebanyak 26 responden (16,6%), dan rendah sebanyak 5 responden (3,2%).
2. Kualitas tidur responden dalam kategori buruk 123 responden (78,3%) dan kualitas tidur baik sebanyak 34 responden (21,7%).
3. Pengaruh pengaruh *smartphone addiction* terhadap kualitas tidur pada siswa SMP Negeri 1 Sempu Banyuwangi dengan taraf signifikan signifikan nilai (p) (2-tailed) sebesar 0.01 maka

terdapat pengaruh antara *smartphone addiction* dengan kualitas tidur siswa SMP Negeri 1 Sempu Banyuwangi.

#### **SARAN**

Penelitian selanjutnya diharapkan mendapatkan sampel lebih banyak dan menggunakan alat ukur yang lebih sempurna, serta diharapkan pengguna *smartphone* dapat lebih bijak dalam menggunakannya.

#### **REFERENSI**

- Annisa. (2018). *Hubungan antara Kecanduan Penggunaan Smartphone dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Semester VI Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- APJII. (2020, March 23). Buletin apjii edisi 7 4 November 2020. *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia*. Retrieved from <https://apjii.or.id>
- Awwal, H., Hartanto, F., & Hendrianingtyas, M. (2015). Prevalensi Gangguan Tidur pada Remaja usia 12-15 tahun : Studi pada Siswa SMP N 5 Semarang. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 4(4), 873–880.
- Cleland, W & Holly, S. (2016). Sleepyteens: Penggunaan Media Sosial Pada Masa Remaja Dikaitkan Dengan Kualitas Tidur Yang Buruk, Kecemasan,

- Depresi, Dan Harga Diri Yang Rendah. Pubmed, Agustus 2016 ;51:41-9. doi: 10.1016/j.adolescence.2016.05.008.
- Cho, Y. C. dan Esen S. 2015. "Exploring Factors That Affect Usefulness Ease of Use, Trust, and Purchase Intention In The Online Environment". *International Journal of Management & Information System*. First Quarter Volume 19, Number 1. pp. 21-36
- Dewi, E. O. P. (2018). Pengalaman Merubah Perilaku Begadang Untuk Menghindari Penyakit Anemia Kronis. *Journal of Materials Processing Technology*, 1(1), 1–8. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001><http://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055><https://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006><https://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.04.024><https://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.127252><http://dx.doi.org>
- Diarti, E., Sutriningsih, A., & Rahayu H, W. (2017). Hubungan Antara Penggunaan Internet Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Psik Unitri Malang. *Nursing News*, 2(3), 321–331.
- Fanani, A. (2018, March 10). Banyuwangi Gandeng Penggiat Medsos Jadi PR Wisata dan Budaya. Detiknews. retrived from <https://news.detik.com>.
- Firmansyah, M. F., Rante, S. D. T., & Hutasoit, R. M. (2019). Hubungan Kecanduan Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Tahun 2019. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 8(1), 535–543. Retrieved from <http://ejurnal.undana.ac.id/CMJ/article/view/2664/1916>
- Hablaini, S., Lestari, R. F., & Niriayah, 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*, 4(1), 26–37. <https://doi.org/10.36341/jka.v4i1.1252>
- Haryono, A., Rindiarti, A., Arianti, A., Pawitri, A., Ushuluddin, A., Setiawati, A., ... Sekartini, R. (2016). Prevalensi Gangguan Tidur pada Remaja Usia 12-15 Tahun di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama. *Sari Pediatri*, 11(3), 149. <https://doi.org/10.14238/sp11.3.2009.149-54>
- Hastuti, D. T., Prastiani, D. B., & Khodijah. (2018). *Hubungan intensitas penggunaan smartphone dengan kualitas tidur mahasiswa program studi sarjana keperawatan STIKES Bhamada Slawi*. 000.
- Hepilita, Y., & Gentas, A. A. (2018). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Anak Usia 12 Sampai 14 Tahun Di SMP Negeri 1 Langke Rembang. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 3(2), 78–87.
- Laksono, B. dwi. (2018). *Hubungan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada*

- remaja di Sma Negeri 2 Kota Bangun.* Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- Meirianto, M. trisia. (2018). *Hubungan kecanduan smartphone dengan kualitas tidur pada remaja.* Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Mulyati, T., & NRH, F. (2018). Kecanduan smartphone ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin pada siswa SMA Mardasiswa Semarang. *Jurnal Empati*, 7(Nomor 4), 152–161.
- Nielsen. (2012). *STATE OF THE MEDIA REPORT.*
- Nursiati, C. W. (2018). *Hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada siswa kelas X-XI di SMA N 1 Kwadungan Kabupaten Ngawi.* STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Nurhayati, H. (2021). Statista: Media Sosial di Indonesia-Statisti & Fakta. From: <https://www.statista.com>.
- Permadi, A., & Khusnul, E. (2017). *Hubungan perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak usia remaja di sma negeri 1 srandakan bantul.* Universitas aisyiyah.
- Putri, A. Y. (2018). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone dengan Kualitas Tidur Remaja. *Skripsi.*
- Potter, A & Perry, A 2012, Buku ajar fundamental keperawatan; konsep, proses, dan praktik, vol.2, edisi keempat, EGC, Jakarta
- Ratnasari, C. D. (2016). Gambaran Kualitas Tidur Pada Komunitas Game Online Mahasiswa Teknik Elektro Universitas Diponegoro. *Skripsi. Universitas Diponegoro, Semarang*, 6(3), 14–15. Retrieved from [http://eprints.undip.ac.id/51197/1/BAB\\_1-3.pdf](http://eprints.undip.ac.id/51197/1/BAB_1-3.pdf)
- Reza, R. R., Berawi, K., Karima, N., & Budiarto, A. (2019). Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan. *Medical Journal Of Lampung University*, 8(2), 247–253. Retrieved from <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/2479>
- Riana, Y., Hariani, D., Mahardika, A., Ayu, A. A., & Wedayani, N. (2019). Hubungan antara Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMAN 1 Mataram di Kota Mataram dan SMAN 1 Gunungsari di Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Kedokteran*, 8(3), 33–39.
- Rinda, Hariyanto, T., & Ardiyani, V. M. (2017). *Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada remaja di Asrama Sanggau Landungsari Malang.* 2, 607–618.
- Saifullah, M. (2017). *Hubungan penggunaan gadget terhadap pola tidur pada anak sekolah di UPT SDN Gadingrejo II Pasuruan.* Universitas Airlangga.
- Saraswati, S. S. (2019). *Faktor-*

- faktor Psikologis yang Memengaruhi Kesehatan Tidur pada Mahasiswa.* Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Subhan, F. A. (2018). Hubungan Perilaku Penggunaan Gawai dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Semester VI (Enam) di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Unisa*, 11. Retrieved from <http://digilib2.unisayogya.ac.id/handle/123456789/1015>
- Sulistiyani, C. (2012). Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 280–292. Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/18762-ID-beberapa-faktor-yang-berhubungan-dengan-kualitas-tidur-pada-mahasiswa-fakultas-k.pdf>
- Syah, H. (2018). *Analisis hubungan intensitas penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur pelajar SMA Plus Shafiyatul Amaliyyah Medan.* Universitas Sumatra Utara.
- Syamsuudin, W., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 3(1), 113617.
- Tarlemba, F., Asrifuddin, A., & Langi, F. L. F. G. (2018). *Hubungan tingkat stres dan kecanduan smartphone dengan gangguan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 9 Binsus Manado.* 7(5).
- Zainurrahman. (2020). *Hubungan Kecanduan smartphone dengan kualitas tidur pada mahasiswa institut medika Drg Suherman.*