

Hubungan *Smartphone Addiction* dengan Kecenderungan Insomnia pada Remaja Sekolah Menengah Atas di Banda Aceh

The Relationship Between Smartphone Addiction and Insomnia Tendencies in High School Adolescents in Banda Aceh

Esha Ayu Wandira¹, Martina², Rudi Alfiandi²

¹Mahasiswa Program Studi Keperawatan, Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala

²Bagian Keilmuan Keperawatan Jiwa, Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala

Abstrak

Penggunaan *smartphone* dikalangan remaja sudah menjadi kebutuhan dalam aktivitasnya, namun penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan sehingga memberikan dampak negatif dan memiliki kecenderungan insomnia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *smartphone addiction* dengan kecenderungan insomnia pada remaja sekolah menengah atas di Banda Aceh. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain deskriptif korelatif menggunakan pendekatan *cross sectional study*. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh kelas XI dan XII berjumlah 538 siswa dengan sampel berjumlah 229 siswa dengan menggunakan tehnik *proportioned stratified random sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner *smartphone addiction* dan kuesioner *insomnia severity index* dengan skala likert. Data penelitian dianalisis menggunakan analisa bivariat dengan uji *spearman's Rank*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara *smartphone addiction* dengan kecenderungan insomnia $p\text{-value} = 0,000$ dan $r = 0,246$ ($p\text{-value} < 0,05$) pada siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh. Disarankan kepada sekolah dapat menginisiasi program terkait *smartphone addiction* dalam kegiatan UKS dan bagi remaja diharapkan dapat lebih bijak dan mengurangi intensitas dalam penggunaan *smartphone* sehingga mengurangi kecenderungan insomnia.

Kata Kunci: Smartphone addiction, Insomnia, Remaja

ABSTRACT

The use of smartphones among teenagers has become a necessity for their activities, but excessive use can cause addiction, thus having a negative impact and a tendency towards insomnia. This study aims to determine the relationship between smartphone addiction and insomnia tendencies in high school adolescents in Banda Aceh. This type of research is quantitative with a correlative descriptive design using a cross sectional study approach. The population in this study was 538 students of SMA Negeri 5 Banda Aceh class XI and XII with a sample of 229 students using proportioned stratified random sampling technique. Data collection tools used a smartphone addiction questionnaire and an insomnia severity index questionnaire with a Likert scale. Research data was analyzed using bivariate analysis with the Spearman's Rank test. The results of this study show that there is a relationship between smartphone addiction and a tendency to insomnia, $p\text{-value} = 0.000$ and $r = 0.246$ ($p\text{-value} < 0.05$) in students at SMA Negeri 5 Banda Aceh. It is recommended that schools initiate programs related to smartphone addiction in UKS activities and it is hoped that teenagers will be wiser and reduce the intensity of smartphone use thereby reducing the tendency to

Keywords: Smartphone addiction, Insomnia, Teenagers

Korespondensi:

Martina, Dosen Program Studi Keperawatan-USK Banda Aceh
Email: martina@usk.ac.id

PENDAHULUAN

Teknologi dan informasi di dunia semakin berkembang pesat di zaman modern saat ini, salah satu dari jumlah teknologi canggih yang ada pada saat ini yaitu *gadget* (Pratiwi & Malwa, 2021). Semua orang menggunakan *gadget* untuk teknologi modern, seperti televisi (TV), ponsel, laptop, komputer, tablet, *smartphone*, dan lain-lain (Subarkah, 2019).

Penggunaan teknologi *smartphone* dapat memberikan dampak positif dan negatif bagi penggunanya terutama bagi pelajar, namun tidak sedikit remaja terjebak dalam dampak negatif dari penggunaannya karena terlalu bergantung sehingga menyebabkan kecanduan (Lestari & Sulian, 2020).

Menurut *Databoks* (2020) jumlah pengguna *smartphone* di seluruh dunia selalu bertambah dari tahun ke tahun. Pada tahun 2019, jumlah pengguna *smartphone* mencapai 3,2 miliar dan meningkat mencapai 3,9 miliar pada tahun 2022. Di Indonesia sendiri penggunaan *smartphone* berada pada peringkat ke 6 dengan 73 juta pengguna *smartphone*.

Hasil survei APJII, jumlah pengguna perangkat elektronik *smartphone* di Provinsi Aceh mencapai 36,14% atau 1.776.723 orang. Kabupaten/Kota yang paling banyak menggunakan *smartphone* untuk mengakses

internet yaitu Kota Banda Aceh sebesar 63,38% (Rahmiati et al., 2022). Menurut data dari APJI, pada tahun 2021-2022, tingkat penggunaan di kalangan individu berusia 13-18 tahun mencapai 99,16%.

Menurut *National Sleep Foundation*, menggunakan perangkat elektronik seperti *smartphone*, laptop, TV, dan sebagainya dapat menyebabkan depresi dan juga gangguan tidur salah satunya insomnia (Umamy & Chintya, 2021). Insomnia adalah suatu kondisi yang membuat seseorang sulit untuk tertidur dan mempertahankan tidurnya. Sekitar 30% manusia di dunia mengalami insomnia (Putrindashafa et al., 2020).

Gangguan tidur atau insomnia, jika terjadi dalam waktu yang lama dapat merusak kesehatan fisik atau mental. Wajah terlihat pucat, mata bengkak, badan lemas, dan daya tahan tubuh lemah (Nasution et al., 2022).

Kejadian insomnia di seluruh dunia mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan 7,3% insomnia terjadi pada mahasiswa maupun pelajar. Menurut *Centers and Disease Control and Prevention* (2017) remaja Amerika Serikat mempunyai prevalensi gangguan tidur 68,8%. Remaja perempuan (71,3%) mengalami tidak cukup tidur dan remaja laki-laki (66,4%) yang mengalami tidak cukup tidur. Hasil penelitian lainnya

menunjukkan 76,6% siswa tidak cukup tidur pada kelas 12 lebih tinggi dari pada kelas 9 (59,7%), kelas 10 (67,4%), dan kelas 11 (73,3%) (Nasution et al., 2022). Di Indonesia, angka prevalensi insomnia sekitar 67%. Terdapat sebanyak 55,8 % insomnia ringan dan 23,3 % mengalami insomnia sedang (Eliza & Amalia, 2022).

Hasil penelitian Rosmawati et al., (2019) menunjukkan bahwa sebanyak 63,0% responden aktif dalam menggunakan gadget khususnya *smarthphone* dan 54,0% responden memiliki kualitas tidur yang buruk.

Penelitian Riri et al., (2023) kecanduan *handphone* pada remaja kelas X SMK Taruna Terpadu 1 Bogor lebih dari setengahnya responden kecanduan *handphone* ringan yaitu sebanyak 52 responden (55,9%). Kejadian insomnia pada remaja kelas X SMK Taruna Terpadu 1 Bogor menunjukkan hampir setengahnya responden dengan insomnia ringan yaitu sebanyak 46 responden (49,5%).

Hasil wawancara pada 10 orang siswa siswa di SMA Negeri 5 Banda Aceh menunjukkan bawah 9 (90%) dari 10 siswa mengatakan penggunaan *samartphone* lebih dari 5 jam sehari. Sedangkan untuk kualitas tidur 5 (50%) dari 10 siswa mengatakan semakin sering mereka menggunakan *smartphone* maka semakin sulit bagi mereka

untuk tidur dan saat bangun tidur mereka langsung mengecek *smartphone*. Berdasarkan fenomena tersebut serta penelitian terkait sebelumnya peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Smartphone addiction* dengan Kecenderungan Insomnia pada Remaja Sekolah Menengah Atas di Banda Aceh”

METODE

Pada penelitian ini, menggunakan desain *Cross Sectional* dengan pendekatan deskriptif korelatif. Penelitian dilaksanakan pada 6 Januari 2024 sampai 9 Januari 2024. Pengambilan sampel menggunakan teknik *proportioned stratified random sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 229 responden siswa SMA Negeri 5 banda Aceh kelas XI dan XII. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *smartphone addiction* yang terdiri dari 22 pertanyaan dan kuesioner *insomnia severity index* yang terdiri dari 7 pertanyaan. Analisa data yang digunakan adalah analisa uji statistik deskriptif dan uji *Spearmen's Rank*

HASIL

Pengumpulan data dilaksanakan pada tanggal 6 Januari 2024 sampai tanggal 9 Januari 2024 pada Siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh berjumlah 229 responden. Hasil penelitian ini sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Demografi siswa SMA

Negeri 5 Banda Aceh (n=229)

Data Demografi	(f)	(%)
Usia		
Remaja awal (11-13) tahun	0	0
Remaja tengah (14-18) tahun	226	98,8
Remaja akhir (19-21) tahun	3	1,3
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	90	39,3
Perempuan	139	60,7
Kelas		
XI	119	52,0
XII	110	48,0
Status Kepemilikan Smartphone		
Milik Sendiri	222	96,9
Milik Orang Tua	7	3,1
Lama Penggunaan Smartphone		
<4 Jam	112	48,9
>4 Jam	117	51,1

Sumber: Data primer (diolah 2024)

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa responden terbanyak yaitu Remaja usia tengah yaitu 14-18 tahun sebanyak 226 (98,8%) orang. Sebagian besar responden penelitian berjenis kelamin perempuan yang berjumlah 139 (60,7%) orang. Responden terbanyak yaitu pada kelas XI sebanyak 119 (52,0%) orang. Sebanyak 222 (96,9%) memiliki *smartphone* sendiri, dan lama penggunaan *smartphone* terbanyak yaitu > dari 4 jam berjumlah 117 (51,1%) orang.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Smartphone Addiction* pada Remaja Sekolah Menengah Atas di Banda Aceh (n=229)

<i>Smartphone Addiction</i>	(f)	(%)
-----------------------------	-----	-----

Sangat Rendah	5	2,2
Rendah	13	5,7
Sedang	198	86,5
Tinggi	13	5,7
Sangat Tinggi	0	0
Total	229	100

Sumber: Data Primer (diolah 2024)

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebanyak 5 (2,2%) responden dengan tingkat *smartphone addiction* sangat rendah, terdapat sebanyak 13 (5,7%) responden mengalami tingkat *smartphone addiction* rendah, terdapat 198 (86,5%) responden mengalami tingkat *smartphone addiction* sedang, pada tingkat *smartphone addiction* tinggi terdapat sebanyak 13 (5,7%) responden, dan pada tingkat *smartphone addiction* sangat tinggi terdapat 0 (0%) responden.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kecenderungan insomnia pada Remaja Sekolah Menengah Atas di Banda Aceh (n=229)

Kecenderungan Insomnia	(f)	(%)
Tidak Insomnia	86	37,6
Ringan	116	50,7
Sedang	18	7,9
Berat	9	3,9
Total	229	100

Sumber: Data Primer (diolah 2024)

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebanyak 86 (37,6%) responden tidak mengalami insomnia, sebanyak 116 (50,7%) responden mengalami insomnia ringan, sebanyak 18 (7,9%) responden mengalami insomnia sedang, dan sebanyak 9 (3,9%) responden mengalami insomnia berat.

Tabel 4. Hubungan Smartphone Addiction dengan Kecenderungan Insomnia pada Remaja Sekolah Menengah Atas di Banda Aceh (n=229)

Smartphone Addiction	Insomnia								R	p		
	Tidak		Ringan		Sedang		Berat				Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%				
Sangat Rendah	4	80,0	1	20,0	0	0	0	0	5	100	0,246	0,000
Rendah	9	69,2	2	15,4	1	7,7	1	7,7	13	100		
Sedang	69	34,8	112	56,6	15	7,6	2	1,0	198	100		
Tinggi	4	30,8	1	7,7	2	15,4	6	46,2	13	100		
Sangat Tinggi	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Total	86	37,6	116	50,7	18	7,9	9	3,9	229	100		

Sumber: Data Primer (diolah 2024)

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 198 (100%) responden dengan tingkat smartphone addiction pada kategori sedang, terdapat 116 (50,7%) responden mengalami insomnia ringan. Berdasarkan hasil uji Spearman's Rank two-tailed dengan hasil p-value = 0,000 dan $r = 0,246$ yang berarti p-value = 0.000 ($\leq 0,05$) sehingga hipotesa null (H_0) di tolak dan H_a diterima. Artinya, terdapat hubungan antara smartphone addiction dengan kecenderungan insomnia pada siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh.

PEMBAHASAN

1. Gambaran Smartphone Addiction pada Remaja Sekolah Menengah Atas di Banda Aceh

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa tingkat *smartphone addiction* pada remaja sekolah menengah atas di Banda Aceh berada pada kategori sedang berjumlah 198 (86,5%) responden. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Seftiani et al (2018) yang menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami ketergantungan *smartphone*

tingkat sedang sebanyak 65 (68,4%) orang.

Hal ini disebabkan oleh jumlah jam yang dihabiskan responden untuk menggunakan *smartphone* yang berkisar antara 6-10 jam. Jika seseorang menggunakan *smartphone* dalam waktu cukup lama, maka besar kemungkinan bagi mereka mengalami kecanduan (Rosdiana et al., 2023).

Berdasarkan data demografi pada penelitian ini sebanyak 117 (51,1%) responden menggunakan *smartphone* lebih dari 4 jam. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shintya dan Adodo (2023) responden dengan penggunaan *smartphone* lebih dari 4 jam mengalami adiksi sebanyak 136 responden.

Berdasarkan data demografi usia remaja tengah (14-18 tahun) menjadi responden terbanyak berjumlah 226 (98,8%) orang. Lim et al (2017) menjelaskan remaja lebih cenderung menggunakan *smartphone* secara berlebihan dibandingkan orang dewasa karena remaja kurang memiliki kemampuan mengendalikan obsesi terhadap hal-hal yang mereka minati salah satunya saat menggunakan *smartphone*.

Hal ini didukung oleh penelitian Latif (2019) yang menunjukkan penggunaan *smartphone* dapat memberikan kesenangan sendiri bagi penggunaannya baik untuk membuka sosial media, bermain game, berbelanja online yang menyebabkan individu sulit untuk lepas.

Penelitian Mawarpury et al (2020) menjelaskan bahwa perubahan status dan kegiatan yang dialami remaja menyebabkan mereka sulit menemukan waktu untuk berkomunikasi secara langsung dan pilihan teknologi serta berbagai kemudahan yang tersedia membuat remaja cenderung tidak bisa lepas dari *smartphone*, yang meningkatkan risiko adiksi.

Berdasarkan data demografi pada penelitian ini sebanyak 139 (60,7%) berjenis kelamin perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian Karindra dan Nurmala (2022) menunjukkan bahwa mayoritas perempuan sebanyak 149 (40,7%) orang mengalami kecanduan *smartphone* dibandingkan dengan laki-laki sebanyak 28 (23,7%).

Penelitian yang dilakukan oleh Mulyati dan Frieda (2018) hasil penelitian menunjukkan kecanduan *smartphone* perempuan rata-rata lebih tinggi yaitu sebanyak 82,25 dari pada laki-laki sebesar 77,92.

Penggunaan *smartphone* berlebihan dan dapat menyebabkan kecanduan akan berdampak negatif pada aktivitas sehari-hari seperti insomnia, kurangnya aktivitas fisik, stres, penurunan kinerja akademik, dan perubahan gaya hidup. Selain itu, penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat menyebabkan berbagai konsekuensi negatif dalam kehidupan, seperti kurangnya

produktivitas, hubungan sosial, kesehatan fisik, dan kesejahteraan emosional (Horwood & Anglim, 2019).

2. Gambaran Kecenderungan Insomnia pada Remaja Sekolah menengah Atas di Banda Aceh

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa sebanyak 116 (50,7%) responden mengalami insomnia ringan. Salah satu kebutuhan fisiologis yang menjadi syarat dasar untuk kelangsungan hidup manusia adalah kebutuhan tidur. Selama tidur, tubuh dan otak memperbaiki diri untuk tetap sehat. Kurangnya waktu tidur akan berakibat pada kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur menunjukkan seberapa baik seseorang dapat tidur dan mendapatkan jumlah tidur yang mereka butuhkan. Rasa nyaman saat tidur (tidak mengalami gangguan tidur) adalah tanda kualitas tidur yang baik. Menghabiskan minimal delapan jam tidur, tidak mengalami mimpi buruk, dan merasa segar saat terbangun (Rupi, 2019).

Berdasarkan data demografi pada hasil penelitian, usia remaja tengah (14-18 tahun) menjadi responden terbanyak berjumlah 226 (98,8%) orang. Menurut penelitian Luas et al., (2019) di SMA Tanah Putih di Likupang Barat, dari 136 remaja, terdapat 107 (78%) responden mengalami insomnia dan 29 (21,3%) tidak, hal ini menunjukkan bahwa remaja sering

mengalami insomnia. Gaya hidup adalah salah satu faktor penyebab insomnia remaja, salah satu contohnya adalah penggunaan *smartphone* untuk mengakses internet yang berlebihan. (Saputra, 2013).

Berdasarkan data demografi sebanyak 117 (51,1%) responden menggunakan *smartphone* lebih dari 4 jam. Hal ini didukung oleh Owens, (2014) yang menyatakan bahwa komponen penyebab remaja mengalami pola tidur yang buruk disebabkan oleh penggunaan media elektronik yang berlebihan, seperti televisi, komputer, dan perangkat lainnya, yang menyebabkan insomnia.

Selain itu Pola tidur yang buruk, penyakit migren, nyeri, gangguan psikologi, depresi, penggunaan media elektronik (seperti televisi, komputer, perangkat, dan sebagainya), dan konsumsi kafein, nikotin, dan rokok adalah beberapa penyebab insomnia pada remaja (Owens, 2014).

Berdasarkan data demografi menunjukkan, sebanyak 139 (60,7%) berjenis kelamin perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian Anggara dan Annisa (2019) yang menunjukkan bahwa dari 55 responden, terdapat terdiri dari 11 orang laki-laki yang mengalami insomnia dan 44 orang perempuan mengalami insomnia.

Hal ini didukung oleh penelitian Zhang et al (2016) yang menjelaskan bahwa perempuan

lebih sering mengalami insomnia daripada laki-laki yang berkaitan dengan masa pubertas, ketika hormon ovarium menurun selama siklus menstruasi, menyebabkan emosi yang tidak stabil, ketika hormon estrogen menurun menjelang menstruasi, perempuan mengalami kesulitan tidur. Selain itu, remaja perempuan lebih rentan terhadap stres karena fakta bahwa mereka adalah individu yang lebih muda dan lebih rentan mengalami insomnia karena memiliki strategi koping yang kurang baik.

3. Hubungan Smartphone Addictio dengan Kecenderungan Insomnia pada Remaja Sekolah Menengah Atas di Banda Aceh

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa dari 198 (100%) responden dengan tingkat *smartphone addiction* pada kategori sedang, terdapat 116 (50,7%) responden mengalami insomnia ringan. Berdasarkan hasil uji *Spearman's Rank two-tailed* dengan hasil $p\text{-value} = 0,000$ dan $r = 0,246$ yang berarti $p\text{-value} = 0.000 (\leq 0,05)$ sehingga hipotesa null (H_0) ditolak dan H_a diterima. Artinya, terdapat hubungan antara *smartphone addiction* dengan kecenderungan insomnia pada siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shintya dan Adodo (2023) di SMA Negeri 1 Airmadidi dengan hasil *smartphone* = 0,000 yang berarti ada hubungan yang signifikan antara adiksi

smartphone dengan kejadian insomnia pada remaja.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Simahate, (2018) yang menunjukkan bahwa remaja menggunakan *smartphone* untuk waktu yang relatif lama yaitu antara 4-8 jam setiap hari. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat berdampak negatif pada tidurnya dan dapat mengalami insomnia.

Hasil penelitian Tondang et al., (2022) menunjukkan penggunaan *smartphone* berlebihan dapat menyebabkan tidur yang lebih singkat.

Penelitian yang dilakukan oleh Nasution et al., (2022) juga menunjukkan bahwa sebanyak 197 (95,6%) orang yang lebih lama menggunakan *smartphone* mengalami gejala insomnia dibandingkan dengan 41 (93,2%) orang yang tidak lama menggunakan *smartphone*.

Penggunaan *smartphone* termasuk pada malam hari dapat menyebabkan seseorang sulit untuk tidur karena mata dapat menangkap cahaya dan membuat saraf pada otak meminta untuk tetap terjaga. Hal ini sejalan dengan penelitian Kania et al., (2019) yang menyatakan bahwa 97,7% siswa SMAN 9 Kota Tangerang Selatan yang sering menggunakan *smartphone* mengalami insomnia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dari pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa bahwa menunjukkan bahwa dari 198 (100%) responden dengan tingkat *smartphone* addiction pada kategori sedang, terdapat 116 (50,7%) responden mengalami insomnia ringan. Berdasarkan hasil uji Spearman's Rank two-tailed dengan hasil $p\text{-value} = 0,000$ dan $r = 0,246$ yang berarti $p\text{-value} = 0.000 (\leq 0,05)$ sehingga hipotesa null (H_0) di tolak dan H_a diterima. Artinya, terdapat hubungan antara *smartphone* addiction dengan kecenderungan insomnia pada siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh.

SARAN

1. Bagi remaja, diharapkan dapat lebih bijak dalam menggunakan serta memanfaatkan *smartphone* agar tidak mengalami insomnia sehingga kualitas dan kuantitas tidur lebih efektif.
2. Bagi pengembangan ilmu keperawatan, diharapkan hasil penelitian ini hal ini dapat dijadikan sebagai data penunjang untuk dilakukannya edukasi kepada remaja untuk meminimalisir intensitas penggunaan *smartphone* agar mencegah terjadinya *smartphone* addiction yang menyebabkan kecenderungan insomnia.
3. Bagi Sekolah, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumber bacaan, informasi

serta dapat menginisiasi program terkait smartphone addiction dengan kecenderungan insomnia dalam program kerja UKS pada siswa dan siswi dan sekolah

REFERENSI

- Anggara, M. Y., & Annisa. (2019). Hubungan jenis kelamin terhadap simtom insomnia pada masiswa yang sedang melaukan penulisan skripsi di FK UMSU. *Jurnal Perspektif*, 4(4), 519. <https://doi.org/10.24036/perspektif.v4i4.466>
- APJII. (2022, Februari 24). *Profil internet indonesia 2022*. Retrieved Juni 15, 2023, from https://apjii.or.id/download_survei/2feb5ef7-3f51-487d-86dc-6b7abec2b171
- APJII. (2023, Maret 10). *Survei APJII pengguna internet di indonesia tembus 215 juta orang*. Retrieved Juni 15, 2023, from <https://apjii.or.id/berita/d/survei-apjii-pengguna-internet-di-indonesia-tembus-215-juta-orang>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2022, September 12). *Data and statistics short sleep disorders*. Retrieved Juni 16, 2023, from https://www.cdc.gov/sleep/data_statistics.html
- Databoks. (2020, Janurari 20). *Berapa jumlah pengguna smartphone dunia*. Retrieved Juni 15, 2023, from <https://databoks.kadota.co.id/datapublish/2020/01/20/berapa-jumlah-pengguna-smartphone-dunia>
- Eliza, N. A., & Amalia, N. (2022). Pengetahuan insomnia pada remaja selama covid 19. *Borneo Student Research*, 3(2), 1941–1946.
- Horwood, S., & Anglim, J. (2019). Problematic smartphone usage and subjective and psycholological well-being. *Computers in Human Behavior*, 1(2), 13–21. <https://doi.org/10.56486/kompleksitas.vol10no2.128>
- Kania, L., Fadhilah, H., & Probowan, S. (2019). Hubungan penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada siswa siswi kelas x SMA negeri 9 kota Tangerang Selatan. *Edu Masda Jurnal*, 1((2)), 77–84.
- Karindra, N. A. L., & Nurmala, I. (2022). Hubungan antara karakteristik , intensitas penggunaan smartphone dan niat dengan kecenderungan nomophobia pada remaja SMA di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(4), 486–500.
- Latif, D. U. (2019). *Hubungan penggunaan smartphone dengan insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2015-2017*. Universitas Muhammadiyah Makassar.
- Lestari, R., & Sulian, I. (2020). Faktor-faktor penyebab siswa kecanduan handphone studi deskriptif pada siswa di SMP Negeri 13 kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah BK*, 3(1), 23–37. <https://doi.org/10.33369/consilia.v3i1.9473>
- Lim, C. H., Kim, E. J., Kim, J. H., Lee, J. S., Lee, Y., & Park, S. H. (2017). The correlation of depression with internet use and body image in Korean adolescents. *Korean Journal of Pediatrics*, 60(1), 17–23. <https://doi.org/10.3345/kjp.2017.60.1.17>

- Luas, C. B., Maramis, F. R. ., & Wowor, R. (2019). Hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Advent Tanah Putih Likupang Barat. *Kesmas*, 8(3), 85–93.
- Mawarpury, M.-, Maulina, S., Faradina, S., & Afriani, A. (2020). Kecenderungan adiksi smartphone ditinjau dari jenis kelamin dan usia. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 5(1), 24. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedi.a.v5i1.6252>
- Mulyati, T., & Frieda. (2018). Kecanduan smartphone ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin pada siswa SMA Mardiswa Semarang. *Jurnal Empati*, 7(4), 152–161.
- Nasution, M. A., Mardhiati, R., & Hamal, D. K. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan gejala insomnia pada siswa menengah atas. *Buletin Kesehatan*, 6(2), 173–186. <https://doi.org/10.36971/keperawatan.v6i2.124>
- Owens, J. (2014). Insufficient sleep in adolescents and young adults: an update on causes and consequences. *American Academy of Pediatrics*, 134(3). <https://doi.org/10.1542/peds.2014-1696>
- Pratiwi, R. G., & Malwa, R. U. (2021). Faktor yang mempengaruhi kecanduan gadget terhadap perilaku remaja. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(2), 105–112. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i2.1550>
- Putrindashafa, A., Rotinsulu, D. J., & Fikriah, I. (2020). Pengaruh Sikap Higiene Tidur Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 2(4), 458–466. <https://doi.org/10.25026/jsk.v2i4.161>
- Rahmiati, Aramico, B., & Azwar, E. (2022). Hubungan perkembangan karakter anak terhadap dampak penggunaan gadget pada usia 3-6 tahun di desa Bener Pepanyi Kecamatan Permata Kabupaten Bener Meriah tahun 2022. *Journal of Health and Medical Science*, 1(4), 118–129.
- Riri, R., Ratih P, R., Febriana, M., & Yurian R.A, M. (2023). Analisis Korelasi Kecanduan Handphone Dengan Insomnia Pada Remaja Smk Saat Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Education and Development*, 11(2), 227–231. <https://doi.org/10.37081/ed.v11i2.4656>
- Rosdiana, Y., Hastutiningtyas, W. R., & Nurul. (2023). Penggunaan smartphone yang tinggi dapat memperburuk kualitas tidur pada remaja di SMK Muhammadiyah 7 Malang. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 11(3), 619–626.
- Rosmawati, Anwar, M., & Liliandriani, A. (2019). Hubungan penggunaan gadget terhadap kualitas tidur remaja di SMK Soeparman Wonomulyo. *Journal Peagguruang: Conference Series*, 1(1), 1–5.
- Rupi, N. P. H. (2019). *Pengaruh penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur mahasiswa universitas Sriwijaya tahun 2019*. Universitas Sriwijaya.
- Saputra, L. (2013). *Pengantar kebutuhan dasar manusia*. Tangerang Selatan: Binarupa Aksara.
- Seftiani, R. Y., Nurdin, N., Harisa, A., Hapsah, H., & Jafar, N. (2019). Social interaction

- of students based on smartphone addiction level in public high school 21 of Makassar. *Indonesian Contemporary Nursing Journal (ICON Journal)*, 2(2), 18. <https://doi.org/10.20956/icon.v2i2.7808>
- Shintya, L. A., & Adodo, E. C. P. (2023). Hubungan penggunaan smartphone dengan kejadian insomnia pada remaja. *Mahesa*, 3, 1670–1682.
- Simahate, R. J. (2018). *Dampak remaja pengguna smartphone terhadap perilaku beribadah (Studi di Kecamatan Lut Tawar, Aceh Tengah)*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
- Subarkah, M. A. (2019). Pengaruh padget terhadap perkembangan anak. *Rausyan Fikr*, 15(1), 125–139. <https://doi.org/10.31000/rf.v15i1.1374>
- Tondang, A. C. P., Izhar, M. D., Butar, M., & Akbar, F. (2022). Smartphone addiction dan stres dengan kejadian insomnia pada siswa. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(3), 736. <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/302>
- Umamy, F., & Chintya, A. (2021). Hubungan lama penggunaan gadget sebelum tidur dengan gejala insomnia pada remaja kelas XII di SMA Taman Siswa kisan tahun 2020. *Journal of Excellent Health*, 1(2), 67–78. <https://doi.org/10.54568/joeh.v1i2.18>
- Zhang, J., Chan, N. Y., Lam, S. P., Li, S. X., Liu, Y., Chan, J. W. Y., Kong, A. P. S., Ma, R. C. W., Chan, K. C. C., Li, A. M., & Wing, Y. K. (2016). Emergence of sex differences in insomnia symptoms in adolescents: A large-scale school-based study. *Sleep*, 39(8), 1563–1570. <https://doi.org/10.5665/sleep.6022>