

## HUBUNGAN ANTARA *NOMOPHOBIA* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA SMK X DI KABUPATEN BEKASI

Suroyah, Arfian

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Email: [suroyah19@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:suroyah19@mhs.ubharajaya.ac.id) , [arfian@dsn.ubharajaya.ac.id](mailto:arfian@dsn.ubharajaya.ac.id)

### ABSTRAK

Perubahan biologis, kognitif, dan psikologis terjadi sepanjang masa remaja, antara masa kanak-kanak dan dewasa. Pada usia remaja memerlukan waktu tidur tidak kurang dari 7-8 jam setiap malam. Gaya hidup menjadi salah satu perilaku penggunaan *smartphone* yang menyebabkan kurangnya waktu tidur, sehingga dapat menyebabkan berkurangnya konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan. Penelitian ini dilakukan guna mengetahui hubungan antara *nomophobia* dengan kualitas tidur pada remaja SMK X di Kabupaten Bekasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode penelitian menggunakan desain korelasional menggunakan teknik *cluster sampling* dengan jumlah sampel 203 responden. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis *person product moment* dengan menggunakan program SPSS 25 *for windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *nomophobia* dan kualitas tidur pada remaja. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *nomophobia* dengan kualitas tidur pada remaja di SMK X Kabupaten Bekasi.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, *Nomophobia*, Remaja

### ABSTRACT

Biological, cognitive, psychological and economic changes occur throughout adolescence, the period between childhood and adulthood. Adolescents require no less than 7-8 hours of sleep each night. Lifestyle is one of the *smartphone* use behaviors that cause lack of sleep, which can lead to reduced learning concentration and health problems. This study was conducted to determine the relationship between *nomophobia* and sleep quality in adolescents at SMK X Bekasi Regency. The method used in this study is a type of quantitative research with a research method using a correlational design using cluster sampling technique with a sample size of 203 respondents. Hypothesis testing in this study used person product moment analysis techniques using the SPSS 25 for windows program. The results showed a correlation coefficient of -0.214 with a significance value of 0.002 ( $p > 0.05$ ) that there is a negative relationship between *nomophobia* and sleep quality in adolescents. It can be concluded that there is a relationship between *nomophobia* and sleep quality in adolescents at SMK X Bekasi Regency.

**Keywords:** Sleep Quality, *Nomophobia*, Teenager

### Article History

Received: Januari 2025

Reviewed: Januari 2025

Published: Januari 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musyteri.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mengalami berbagai macam perubahan yang signifikan baik secara biologis, intelektual, psikososial, dan ekonomi. Pada periode ini, individu telah mencapai kedewasaan secara seksual dan fisik serta memperoleh kemampuan untuk berpikir logis dan membuat Keputusan tentang pendidikan dan karier (Diorarta et al., 2020). Menurut Monks et al., (2014) remaja memiliki rentan usia dari 12-21 tahun, Masa remaja awal (usia 12-15), masa remaja pertengahan (usia 16-18), dan masa remaja akhir (usia 19-21) adalah tiga fase berbeda yang membentuk masa remaja.

Masalah dengan kesehatan fisik dan mental seseorang umum terjadi di kalangan remaja pada masa pertumbuhan ini. Remaja rentan terhadap penyakit mental dan perilaku karena perubahan yang terjadi selama masa ini, seperti pertumbuhan kecerdasan seseorang, peningkatan tingkat stres, dan munculnya aspirasi baru (Pribadi et al., 2019). Masalah kesehatan lain yang juga tidak kalah pentingnya bagi remaja adalah rendahnya kualitas tidur pada remaja. Tidur merupakan suatu keadaan yang berulang, suatu perubahan keadaan kesadaran yang terjadi dalam jangka waktu tertentu. Fungsi tidur sangat penting untuk perkembangan kemampuan kognitif pada remaja. Selama tidur gelombang rendah yang dalam, tubuh melepaskan hormon pertumbuhan manusia untuk memperbaiki dan meregenerasi sel khusus seperti sel epitel dan sel otak. Tidur juga dikaitkan dengan perubahan aliran darah serebral, peningkatan aktivitas kortikal, peningkatan konsumsi oksigen, dan pelepasan adrenalin (Syamsuudin et al., 2015).

Setelah beraktivitas seharian, tidur restoratif memungkinkan tubuh seseorang beristirahat, mengurangi stress dan kecemasan, serta meningkatkan kinerja dan konsentrasi. Kualitas tidur yang tidak terjamin atau terganggu dapat mempengaruhi kebutuhan remaja lainnya (Mubarak & Chayatin, dalam Keswara et al., 2019). Karena banyaknya perubahan yang terjadi menjelang akhir masa pubertas, termasuk penurunan jumlah rata-rata tidur yang didapatkan remaja, pola tidur mereka berbeda dari kelompok usia lainnya. Selain itu, karena tanggung jawab sekolah, remaja cenderung tidur lebih lama di malam hari dan bangun lebih awal, yang mungkin membuat mereka cukup mengantuk di siang hari (Potter & Perry dalam Permadi & Khusnal, 2017). Hal ini berdampak pada kinerja kognitif, tingkat konsentrasi, dan mengurangi kemampuan mengatasi stress sehari-hari, serta meningkatkan risiko depresi dan kecemasan (Back, et al dalam Lashkaripour & Mafi, 2012).

Remaja mendapat manfaat dari jumlah tidur yang sehat, yaitu 8 hingga 10 jam setiap malam, menurut National Sleep Foundation. Anak-anak dan remaja harus mendapatkan istirahat malam yang cukup sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang secara normal dan memperhatikan pelajaran di kelas. Oleh karena itu, menurut P2PTM Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019), setiap orang harus mendapatkan tidur yang cukup sesuai usianya. Sementara itu, menurut Siregar (dalam Nofianti, 2018) jumlah tidur yang dianjurkan bagi orang dewasa berkisar antara 6 hingga 8 jam sehari. Kesehatan seseorang bergantung pada kemampuannya untuk mendapatkan istirahat malam yang baik. Ketika seseorang mengalami kesulitan tidur, tubuhnya tidak dapat bekerja secara optimal. Kualitas tidur seseorang, selain jumlah waktu tidurnya, merupakan indikator yang sangat baik untuk mengetahui apakah kebutuhan tidurnya terpenuhi. Seseorang dikatakan memiliki kualitas tidur yang baik atau efektif jika ia tidak menunjukkan salah satu dari sekian banyak gejala kurang tidur atau menderita gangguan tidur apa pun.

Salah satu faktor yang dapat menyebabkan buruknya kualitas tidur pada remaja adalah perubahan gaya hidup, termasuk penggunaan *smartphone*. Dibandingkan dengan faktor lainnya, penggunaan *smartphone* di kalangan remaja menjadi faktor yang tidak bisa dihindari.

Setidaknya 30 juta anak dan remaja di Indonesia menggunakan *smartphone* (internet dan media digital) yang saat ini menjadi pilihan utama saluran komunikasi yang mereka gunakan. Hasil studi menemukan bahwa 80% dari mereka yang disurvei adalah pengguna *smartphone* (internet), dengan perbedaan yang kuat antara mereka yang tinggal di wilayah perkotaan dan lebih Sejahtera di Indonesia, dengan mereka yang tinggal di daerah perdesaan (kurang Sejahtera) (Sari et al., 2017).

Tingginya penggunaan *smartphone* di zaman modern ini tentunya menjadi masalah karena penggunaannya tidak dibatasi waktu. hal ini dapat menyebabkan penggunaannya menjadi ketergantungan jika terus-menerus menggunakan ponsel genggam. Dampak buruk jika individu telah dikatakan ketergantungan menggunakan *smartphone*, biasa muncul gejala-gejala seperti *nomophobia*. Yaitu perasaan cemas jika dijauhkan dari *smartphone* (Ramaita et al., 2019).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 21 Agustus 2024 di SMK X Kabupaten Bekasi sebanyak 50 siswa, yang terdiri dari Perempuan dan laki-laki. Hasil survei menunjukkan bahwa sebanyak 46% merasa cemas ketika baterai *smartphone* nya habis dan menjadi stress ketika berada jauh dari *smartphone*, sebanyak 40% gelisah ketika tidak membawa charger saat berpergian, sebanyak 44% merasa gelisah ketika sinyal pada *smartphone* mereka mengalami gangguan. Sebanyak 24% bermain *smartphone* saat proses pembelajaran sedang berlangsung, yang mengakibatkan siswa tidak dapat berkonsentrasi dalam pembelajaran. Perilaku yang ditunjukkan oleh siswa tersebut menggambarkan *nomophobia*. Kemudian pada kualitas tidur, mereka memiliki durasi tidur 7-8 jam sehari sebanyak 44% dan memulai tidur pada jam 10 malam keatas sebanyak 48%. Remaja harus bangun di pagi hari untuk sekolah sekitar jam 4-6 untuk berangkat sekolah sebanyak 80%. Hal tersebut menyebabkan remaja banyak kehilangan waktu yang seharusnya digunakan untuk tidur sehingga pada keesokan harinya merasa tidak semangat atau masih merasa mengantuk saat bangun dari tidur sebanyak 40% berdasarkan data diatas yang ditunjukkan oleh siswa tersebut menggambarkan kurangnya kualitas tidur.

Perangkat teknologi mendampingi remaja setiap saat sepanjang hari, bahkan pada jam-jam yang biasanya dikhususkan untuk aktivitas tidur. Misalnya, remaja sering menggunakan *smartphone* mereka sebelum tidur dan bahkan bangun untuk memeriksa pesan (Franchina et al., 2018). Pecandu *smartphone* sering kali begadang di malam hari sehingga mengakibatkan kualitas dan waktu tidur berkurang. Dampak dari kualitas tidur yang buruk mencakup berbagai pengalaman negatif, termasuk risiko kecelakaan, masalah kesehatan fisik, gangguan memori dan pembelajaran, beresiko mengalami obesitas dan masalah kesehatan mental (Permadi & Khusnal, 2017).

Meskipun *smartphone* memiliki banyak efek positif, *smartphone* juga dapat memberikan efek negatif bagi individu yang menggunakannya, *smartphone* bisa membuat individu menjadi pribadi pemalas dan pasif, tergantung pada masing-masing pribadi individu. kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain penggunaan *smartphone*, aktivitas fisik, *nomophobia*, dan usia.

Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan dan juga berdasarkan penelitian sebelumnya, maka peneliti memandang penting untuk melakukan penelitian lebih dalam lagi mengenai hubungan antara *nomophobia* dengan kualitas tidur pada remaja di SMK X Kabupaten Bekasi.

## TINJAUAN PUSTAKA

### *Kualitas Tidur*

Menurut Nashori, F., & Wulandari, (2017) kualitas tidur adalah keadaan di mana tidur memberikan kesegaran dan kebugaran pada saat individu bangun tidur. Sedangkan menurut Kusuma et al., (2014) kualitas tidur adalah keadaan berkurangnya kesadaran seseorang

terhadap sesuatu menjadi menurun, namun aktivitas otak masih memainkan perannya dalam mengatur fungsi pencernaan, aktivitas jantung dan pembuluh darah, serta fungsi kekebalan tubuh dalam memberikan energi pada tubuh dan dalam proses kognitif. Proses tidur yang optimal dan kondisi tidur yang optimal mencerminkan tingginya kualitas tidur seseorang.

Menurut Sinaga & Laowo, (2020) kurang tidur dan kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan ketidakseimbangan fisiologis dan psikologis. Efek fisiologis antara lain berkurangnya aktivitas sehari-hari, kelelahan, kelemahan, penurunan koordinasi neuromuskular, penyembuhan luka terhambat, dan penurunan daya tahan tubuh. Sedangkan efek psikologis antara lain emosi yang tidak stabil, kecemasan, kurang konsentrasi, penurunan keterampilan kognitif, dan penurunan penggabungan pengalaman

Berdasarkan pemaparan diatas mengenai definisi kualitas tidur, maka dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang dialami seseorang menghasilkan kesegaran dan kesehatan individu pada saat terbangun dari tidurnya.

### **Nomophobia**

Yildirim (2014) mendefinisikan *nomophobia* adalah ketakutan yang berlebihan saat berada jauh dari *smartphone*, yang dianggap sebagai fobia modern dalam kehidupan atau efek samping dari interaksi manusia dengan teknologi informasi dan alat komunikasi *smartphone*. Jika individu berada di daerah yang sulit mendapatkan jaringan, kekurangan saldo atau paket internet, bahkan yang lebih buruk lagi kehabisan baterai *smartphone*, individu akan merasa cemas sehingga dapat memberikan dampak buruk yang merugikan salah satunya dapat menurunkan tingkat konsentrasi individu. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menjadikan *smartphone* dari yang hanya simbol menjadi kebutuhan yang harus dimiliki untuk memanfaatkan fitur-fitur yang disediakan di dalam *smartphone* seperti email, data pribadi, video, kamera, kalkulator, dll.

Menurut Pavithra et al, (2015) *nomophobia* adalah rasa takut berada diluar kontak *smartphone* yang mengacu pada ketidaknyamanan, kegelisahan, gugup atau kesedihan yang disebabkan karena tidak terhubung dengan *smartphone*. Menurut Bhattacharya et al., (2019) *nomophobia* adalah istilah yang dipakai untuk menggambarkan kondisi psikologis individu ketika individu tersebut memiliki rasa takut saat terputus dari konektivitas *smartphone*.

Berdasarkan teori diatas, dapat disimpulkan bahwa definisi *nomophobia* adalah ketakutan psikologis, perasaan takut yang berlebihan serta perasaan cemas ketika individu jauh dari *smartphone* dan dianggap sebagai fobia modern yang diakibatkan oleh perkembangan teknologi komunikasi yang semakin canggih.

### **Hubungan Antara *Nomophobia* dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMK X Kabupaten Bekasi**

Kualitas tidur seseorang dapat dikatakan baik apabila dilihat dari parameter kualitas tidur jika seseorang tidur dengan waktu yang cukup (minimal 6 hingga 8 jam sehari), tidur dengan nyenyak, tidak memiliki gangguan tidur, merasa puas dengan tidurnya, tidak merasa mengantuk pada siang hari, dan merasa puas ketika bangun pagi (Ashari, 2021).

Pada saat ini faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang tidak hanya stress emosional karena tugas sekolah, kelelahan fisik, kurang istirahat, namun juga oleh gaya hidup. Menurut Sharma (2012) hal yang paling mengubah gaya hidup pada remaja adalah munculnya media teknologi dan komunikasi yang digunakan secara massif, seperti *smartphone*. Kemudahan dan kenyamanan yang ditawarkan pada *smartphone* bisa jadi masalah apabila digunakan secara berlebihan, salah satunya adalah *nomophobia*. Kepemilikan *smartphone*, membuat akses situs jejaring sosial menjadi sangat mudah bagi setiap individu, sehingga mencari teman baru dapat dilakukan dengan mudah, dan interaksi dengan orang lain sering dilakukan lewat sosial media (Sulkha & Masykur, 2021).

*Nomophobia* merupakan salah satu jenis fobia yang ditandai dengan rasa takut yang berlebihan jika ketika individu kehilangan *smartphone*. Individu yang menderita *nomophobia*

hidup dalam kecemasan dan selalu membawa *smartphone* kemanapun mereka pergi karena jika seseorang tidak memegangnya di tangan dapat menyebabkan rasa takut dan prustasi (Wardanai 2016 dalam Pakpahan, 2022).

kecanduan *smartphone* digunakan secara berlebihan serta digunakan dalam jangka waktu lama dan terus menerus kemungkinan besar dapat menimbulkan gejala *nomophobia*. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Mohammadbeigi et al., 2016) yang mengatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara penggunaan *smartphone* yang normal dan yang berlebihan terkait dengan kualitas tidur subjektif, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, disfungsi siang hari, dan kualitas tidur secara keseluruhan. Namun, perbedaan ini tidak terlihat di latensi tidur, durasi tidur dan kebiasaan efisiensi tidur.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang karena kurangnya waktu tidur dan mengalami kelelahan.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian *non-eksperiment* yang bersifat *kuantitatif* dengan analisis korelasional *Person Product Moment*. Pengumpulan data dengan menggunakan skala alat ukur model *likert*. Responden yang diambil berjumlah 203, pada remaja di SMK X Kabupaten Bekasi dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* dengan metode *cluster sampling*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis korelasi *pearson product moment*. Menurut Siregar (2020) analisis korelasi *person product moment* dipakai untuk mencari tahu hubungan antara satu variabel X atau variabel bebas dengan satu variabel Y atau variabel terikat, serta data berbentuk interval dan rasio.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Uji Validitas*

Berdasarkan uji validitas pada skala kualitas tidur dengan jumlah 40 aitem yang diujikan kepada 203 subjek, didapatkan hasil bahwa 37 dinyatakan valid (nilai  $p > 0.03$ ). Sedangkan aitem yang gugur berjumlah 4 aitem. 4 aitem dinyatakan gugur di karenakan signifikansi  $< 0.03$ . Pada skala *nomophobia* dengan jumlah aitem 26 yang diujikan, didapatkan hasil bahwa 23 dinyatakan valid (nilai  $p > 0.03$ ). Sedangkan aitem yang gugur berjumlah 3 aitem. 3 aitem dinyatakan gugur di karenakan signifikansi  $< 0.03$ .

### *Uji Reliabilitas*

Pada penelitian ini uji reliabilitas yang dilakukan mendapatkan angka sebesar 0.806 untuk skala kualitas tidur dan 0.753 untuk skala *nomophobia*, yang berarti alat ukur pada variabel kualitas tidur dan *nomophobia* pada penelitian ini dapat dinyatakan reliabel.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.804	37

### Uji Kategorisasi

Pada uji kategorisasi penelitian ini, maka diketahui subjek yang termasuk kedalam kategori rendah berjumlah 1 responden, sedangkan subjek yang tergolong sedang sebanyak 157 responden, dan subjek yang tergolong tinggi sebanyak 45 responden pada variabel kualitas tidur. Dan kategori sedang berjumlah 9 responden, sedangkan subjek yang tergolong tinggi sebanyak 194 responden pada variabel *nomophobia*.

Kualitas Tidur						Nomophobia					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	1	.5	.5	.5	Valid	Sedang	9	4.4	4.4	4.4
	Sedang	157	77.3	77.3	77.8		Tinggi	194	95.6	95.6	100.0
	Tinggi	45	22.2	22.2	100.0		Total	203	100.0	100.0	
	Total	203	100.0	100.0							

### Uji Hipotesis

Uji korelasi menggunakan *pearson product moment* dilakukan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara *nomophobia* dengan kualitas tidur, dengan asumsi  $p > 0.05$ . Selain itu dilakukan juga untuk mengetahui arah hubungannya, apakah positif atau negatif. Setelah dilakukan korelasi *pearson product moment*, diperoleh hasil sebagai berikut:

#### Uji Korelasi

##### *pearson product moment*

Koefisien Korelasi	-0.215
Sig.	0.002

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel diatas, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0.215 dengan taraf signifikansi ( $p$ ) sebesar 0.002 yang mana menunjukkan  $p < 0.05$ , maka variabel *nomophobia* dengan kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *nomophobia* dengan kualitas tidur pada remaja di SMK X Kabupaten Bekasi. Maka hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, dan dengan hal ini tinggi *nomophobia*, maka semakin buruk kualitas tidurnya. Atau sebaliknya, semakin rendah *nomophobia*, maka semakin baik kualitas tidurnya.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan dengan teknik uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan asumsi nilai  $p > 0.05$  diperoleh hasil signifikansi sebesar 0.200 yang menunjukkan bahwa data penelitian ini berdistribusi normal. Artinya, data yang berdistribusi normal terindikasi bahwa data memiliki persebaran yang merata, sehingga posisi seluruh data membentuk grafik distribusi normal. Setelah dilakukannya uji normalitas. Dilakukan juga uji linearitas yang dilakukan dengan teknik uji *Deviation Form Linearity* untuk mengetahui apakah ada hubungan yang linear antara variabel *nomophobia* dengan kualitas tidur dengan asumsi nilai  $p > 0.05$ . pada penelitian ini, diperoleh hasil uji linearitas 0.267 dengan signifikan 0.002, maka dapat dinyatakan bahwa variabel *nomophobia* dengan kualitas tidur memiliki hubungan yang linear. Artinya, terindikasi bahwa adanya hubungan dua arah yang linear antara variabel *nomophobia* dengan kualitas tidur.

Sedangkan pada uji homogenitas yang dilakukan untuk mengetahui apakah data memiliki varian yang homogen atau tidak dengan nilai  $p > 0.05$ , diperoleh hasil signifikansi 0.100.

Berdasarkan uji hipotesis korelasi *pearson product moment* menggunakan *software SPSS Statistic 25*, didapatkan hasil skor korelasi 0.215 ( $p > 0.05$ ) dengan signifikansi sebesar 0.002. Maka dari itu Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “terdapat hubungan antara *nomophobia* dengan kualitas tidur pada remaja di SMK X Kabupaten Bekasi” dapat diterima. Hubungan tersebut memiliki arah negatif, sehingga dapat dikatakan semakin tinggi *nomophobia*, maka semakin buruk kualitas tidurnya. Atau sebaliknya, semakin rendah *nomophobia*, maka semakin baik kualitas tidurnya.

#### KESIMPULAN

Berdasarkan permasalahan penelitian yang telah dilakukan, yakni mengenai hubungan antara *nomophobia* dengan kualitas tidur pada remaja maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- Terdapat hubungan antara *nomophobia* dengan kualitas tidur pada remaja di SMK X Kabupaten Bekasi.
- Arah hubungan yang didapatkan antara variabel *nomophobia* dengan kualitas tidur adalah memiliki hubungan yang negatif, yang berarti semakin tinggi *nomophobia*, maka semakin buruk kualitas tidurnya. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *nomophobia*, maka semakin baik kualitas tidurnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Diorarta, R., Magister, M., Keperawatan, I., Indonesia, U., Keperawatan, D., Fakultas, J., Keperawatan, I., & Indonesia, U. (2020). TUGAS PERKEMBANGAN REMAJA DENGAN DUKUNGAN KELUARGA: STUDI KASUS. *Http://Ejournal.Stik-Sintcarolus.Ac.Id/*, 2(2), 95-188. <https://doi.org/https://doi.org/10.37480/cjon.v2i2.35>
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233-239. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/view/1599>
- Lashkaripour, K., & Mafi, S. (2012). Sleep Quality Assessment of Medicine Students and Physician ( Medical ) Assistants. *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business*, 4(8).
- Monks, F. J., Knoers, A. M., & Hadinoto, S. R. (2014). Psikologi Perkembangan : Pengantar dalam Berbagai Bagiannya. Gadjah Mada University Press. *Journal of Research in Health Sciences*.
- Mubarak, W. I., & Chayatin, N. (2008). Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia Teori dan Aplikasi Dalam Praktik. In *Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta*.
- Nofianti. (2018). Hubungan intensitas bermain game online dengan kualitas tidur pada remaja akhir. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 12(2).
- Permadi, A., & Khusnal, E. (2017). Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Anak Usia Remaja di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul. *Jurnal Keperawatan Unisa*, 1(1), 1-8.
- Potter., P. (2006). *Buku ajar fundamental keperawatan: Konsep, proses dan praktik. vol 2. edisi 4. Jakarta : EGC*.
- Pribadi, T., Utami, S., & Marliyana, M. (2019). Bullying Behavior Among Teenagers At Junior High School Lampung -Indonesia. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 2(1), 32-40. <https://doi.org/10.33024/minh.v2i1.1139>
- Ramaita, R. I., Online, I., Nomophobia, K., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Sakti, P. (2019). *Jurnal Kesehatan*. 2, 89-93.
- Sari, A. P., Ilyas, A., & Ildil, I. (2017). Tingkat Kecanduan Internet pada Remaja Awal. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 3(2), 110-117. <https://doi.org/10.29210/02018190>
- Syamsoedin, W. K. P., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Ejournal Keperawatan (e-Kp)*, 3, 1-10.
- van Rooij, A. J., Lo Coco, G., De Marez, L., Franchina, V., & Abeele, M. Vanden. (2018). Fear

of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among flemish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>