



Jurnal Anoa Keperawatan Mandala Waluya
 DOI: <https://doi.org/10.54883.jakmw.v5i1.1372>
 ISSN: 2809-6762
<http://ejournal.umw.ac.id/jakmw>



Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Remaja

Rania Suilia¹, Rifahatul Mahmudah²
^{1,2} Lecturer Universitas Alifah Padang, Indonesia

ABSTRAK

Tidur yang berkualitas ditentukan oleh kecukupan durasi, rasa nyaman saat tidur, serta keteraturan waktu tidur yang mendukung kebutuhan biologis seseorang. Pada remaja, kualitas tidur sering dikaitkan dengan penggunaan gadget yang kini menjadi bagian dari aktivitas harian. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada siswa SMAN 12 Padang. Desain yang digunakan adalah cross-sectional dengan pengumpulan data pada satu waktu tanpa intervensi. Sebanyak 293 siswa dipilih menggunakan stratified random sampling untuk memastikan keterwakilan tiap jenjang kelas. Data dikumpulkan memakai kuesioner valid dan reliabel, dengan penggunaan gadget sebagai variabel independen dan kualitas tidur sebagai variabel dependen yang diukur menggunakan PSQI. Analisis Chi-Square menunjukkan adanya hubungan signifikan antara penggunaan gadget dan kualitas tidur ($p=0,002$). Kesimpulannya, intensitas penggunaan gadget yang tinggi meningkatkan kemungkinan gangguan tidur sehingga remaja perlu mengatur kebiasaan digital untuk menjaga kesehatan tidur. Temuan ini menegaskan pentingnya edukasi mengenai batasan penggunaan perangkat elektronik, khususnya pada malam hari, agar pola tidur remaja tetap stabil dan fungsi kognitif serta emosional dapat berkembang secara optimal dalam masa pertumbuhan yang sangat menentukan perkembangan.

Kata kunci: Gadget; Kualitas Tidur; Remaja

The Relationship Between Gadget Usage And Sleep Quality In Adolescents

ABSTRACT

Quality sleep is shaped by several essential factors, including adequate duration, comfort throughout the night, and consistent sleep timing that supports the body's biological needs. Among adolescents, sleep quality is often linked to their gadget-use habits, as digital devices have become a constant part of daily life. This study aims to explore the relationship between gadget use and sleep quality among students at SMAN 12 Padang. Using a cross-sectional design, all variables were measured at a single point without any intervention. A total of 293 students were selected through stratified random sampling to ensure balanced representation across grade levels. Data were collected using validated and reliable questionnaires, with gadget use as the independent variable and sleep quality as the dependent variable measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The Chi-Square test revealed a significant association between gadget use and sleep quality ($p = 0.002$). These findings suggest that higher gadget use increases the likelihood of sleep disturbances. Therefore, the study emphasizes the importance of helping adolescents manage their digital habits to maintain healthy sleep patterns, which are essential for optimal cognitive and emotional development during this critical period.

Keywords: Adolescents; Gadget; Sleep Quality

Penulis Korespondensi : Rania Suilia
 Universitas Alifah Padang Afiliasi dalam bahasa inggris
 E-mail : raniasuilia@gmail.com
 No. Hp : 082173777082

PENDAHULUAN

Tidur bagi remaja merupakan kebutuhan biologis yang esensial karena pada periode inilah tubuh memulihkan energi, memperbaiki sel, menyeimbangkan hormon, serta menyiapkan fungsi fisik dan mental untuk aktivitas keesokan hari (Ananda Junior et al., 2024). Gangguan kualitas tidur pada remaja terbukti berhubungan dengan kelelahan di siang hari, penurunan kemampuan akademik, serta peningkatan risiko masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi (Umi et al., 2024) Pada saat yang sama,

kehidupan remaja modern sangat dipengaruhi oleh teknologi digital, khususnya smartphone. Di Indonesia, mayoritas penduduk telah terhubung dengan internet dan mengaksesnya melalui smartphone, dengan generasi muda (milenial dan generasi Z) menjadi kelompok pengguna paling aktif (APJII, 2024; Kemenkes RI, 2024). Berbagai laporan menunjukkan bahwa remaja dan pelajar menghabiskan waktu berjam-jam setiap hari di depan layar untuk belajar, berkomunikasi, maupun hiburan (Kabadayi, 2024). Pola ini menjadikan smartphone bagian tak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari remaja.

Penggunaan smartphone yang sangat intensif dapat berkembang menjadi kecanduan (smartphone addiction), yang ditandai dorongan kuat untuk terus memeriksa perangkat, sulit melepaskan diri meski sudah larut malam, dan tetap menggunakan smartphone meskipun menimbulkan dampak negatif. Remaja dengan kecanduan smartphone dilaporkan lebih rentan mengalami gangguan konsentrasi, stres, kesepian, kecemasan, depresi, serta deprivasi tidur (Darmawati & Astri, 2025; Juwariyah et al., 2024). Selain itu, penggunaan smartphone berjam-jam dalam posisi yang tidak ergonomis juga berkaitan dengan keluhan fisik seperti mata lelah, sakit kepala, serta nyeri leher dan punggung (Nurannisa et al., 2024).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan smartphone berhubungan dengan penurunan kualitas tidur remaja. Penggunaan smartphone pada malam hari dikaitkan dengan berkurangnya durasi tidur, meningkatnya latensi tidur, dan memburuknya kualitas tidur secara keseluruhan (Djalilah et al., 2024; Dunga & Dulanim, 2023). Secara biologis, paparan cahaya biru dari layar menekan produksi melatonin yang mengatur rasa kantuk, sementara konten digital yang merangsang seperti gim, video, dan media sosial membuat otak tetap aktif sehingga remaja sulit untuk “tenang” menjelang tidur (Zahro et al., 2024).

Temuan di Indonesia menguatkan gambaran tersebut. Ivana et al. (2024) melaporkan bahwa sebagian besar remaja dalam penelitiannya mengalami ketergantungan gadget (84,8%) dan memiliki kualitas tidur buruk (80,8%), dengan hubungan yang signifikan antara keduanya. Penelitian lain menunjukkan mayoritas remaja memiliki kualitas tidur buruk dan intensitas penggunaan smartphone yang tinggi dengan hubungan signifikan antara kedua variabel (Utari & Indawati, 2025). Studi-studi di berbagai daerah juga menemukan bahwa remaja yang menggunakan gadget lebih dari 8–10 jam per hari memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan tidur dan penurunan kualitas istirahat (Wiguna et al., 2025).

Penurunan kualitas tidur ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga pada fungsi kognitif dan psikososial remaja, seperti konsentrasi, daya ingat, performa akademik, serta meningkatnya gejala stres, kecemasan, dan depresi (Buctot et al., 2023; Juwariyah et al., 2024). Mengingat remaja adalah kelompok pengguna gadget terbesar sekaligus kelompok yang rentan mengalami gangguan tidur dan masalah psikososial, penting untuk menelusuri lebih jauh bagaimana pola penggunaan gadget berkaitan dengan kualitas tidur mereka. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah desain cross-sectional dengan pendekatan analitik observasional, dimana kedua variabel baik dependen dan independen diambil dalam satu waktu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa aktif SMAN 12 Padang yang berjumlah 1.233 siswa. Berdasarkan perhitungan besar sampel, diperoleh 293 siswa yang kemudian dijadikan sampel penelitian. Sampel penelitian ini berjumlah 293 orang yang diambil menggunakan teknik *sampling stratified random sampling* untuk menentukan proporsi tiap tingkatan kelasnya. Kriteria inklusi penelitian ini adalah siswa aktif SMAN 12 Padang yang telah menyetujui dan menandatangani lembar inform consent, dan untuk kriteria eksklusi yaitu kuisioner dengan data yang tidak lengkap. Variabel dependen untuk penelitian ini adalah kualitas tidur dan variabel independen pada penelitian ini adalah penggunaan gadget. Penentuan kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) versi bahasa Indonesia yang sudah teruji

dan memiliki konsistensi internal dan koefisien reabilitas Cronbach Alpha 0,83. Kuesioner ini memiliki 7 komponen penilaian yaitu: Kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisien tidur, gangguan tidur, penggunaan obat dan disfungsi di siang hari. Jumlah skor dan kategori untuk kuesioner kualitas tidur sebagai berikut : Baik : ≤ 5 Buruk : > 5 dan kuisisioner penggunaan gadget menggunakan kuisisioner *Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV)* versi bahasa Indonesia yang terdiri atas 10 item pertanyaan untuk mengetahui adiksi mahasiswa terhadap smartphone. Skala yang digunakan adalah skala likert dengan kode 1 = 'sangat tidak sesuai' hingga kode 4 = 'sangat sesuai' (Kwon et al., 2013). Data dianalisis menggunakan uji statistik *Chi-Square*. Analisis ini dilakukan untuk mengetahui hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. Analisis menggunakan *Uji Chi-Square* dengan nilai signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Berdasarkan tabel 1, jenis kelamin responden adalah perempuan sebanyak 146 responden (49,8%) dan laki-laki sebanyak 147 responden (50,2%). Usia responden didominasi oleh responden berusia 16 tahun sebanyak 110 responden (35,5%) 17 tahun sebanyak 90 responden (32,4%) 15 tahun sebanyak 80 responden (28%), 18 tahun sebanyak 6 responden (2,4%) 14 tahun sebanyak 5 responden (1%) dan 19 tahun sebanyak 2 responden (0,7%). Data tempat tinggal di didominasi dengan siswa yang tinggal bersama orang tua sebanyak 281 sampel (96,9%). Sedangkan siswa yang tidak tinggal bersama orang tua sebanyak 12 sampel (3,1%). Kelas digunakan untuk membandingkan jumlah dan presentase masing-masing kelompok kelas. Kelas dibagi menjadi tiga tingkat yaitu kelas 10, 11, dan 12. Berdasarkan tabel 4.1 jumlah sampel terbanyak berasal dari kelas 12 yaitu sebanyak 113 sampel (38,6%), kelas 10 sebanyak 91 sampel (31,1%), dan paling sedikit yaitu kelas 11 sebanyak 89 sampel (30,4%)

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Remaja

Variabel	f	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	146	49.8
Laki-Laki	147	50.2
Usia		
14 Tahun	5	1
15 Tahun	80	28
16 Tahun	110	35.5
17 Tahun	90	32.4
18 Tahun	6	2.4
19 Tahun	2	0,7
Tempat Tinggal Bersama Orang Tua		
Tinggal Bersama Orang Tua	281	96.9
Tidak Bersama Orang Tua	12	3.1
Kelas		
10	91	31,1
11	89	30,4
12	113	38,6

Distribusi Frekuensi Berdasarkan GERD

Berdasarkan tabel 2, siswa SMAN 12 Padang yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 26 siswa (8,9%) dan yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 267 siswa (91,1%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Remaja

Variabel	f	%
KualitasTidur Baik	26	3,9
Buruk	267	91,1

Distribusi Frekuensi Penggunaan Gadget

Berdasarkan tabel 3. Remaja yang penggunaan gadget dengan tingkat kecanduan rendah sebanyak 77 orang (26,3%), remaja dengan tingkat kecanduan tinggi penggunaan gadget sebanyak 216 orang (73,7%)

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Penggunaan Gadget pada remaja

Variabel	f	%
Penggunaan Gadget Tingkat Kecanduan Rendah	77	26,3
Tingkat Kecanduan Tinggi	216	73,7

PEMBAHASAN

Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan tabel 4. dapat disimpulkan bahwa responden dengan tingkat kecanduan gadget tinggi cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk (69,6%) dibandingkan dengan responden dengan tingkat kecanduan gadget rendah (21,5%) sedangkan responden dengan kualitas tidur baik cenderung memiliki tingkat kecanduan gadget rendah (4,8%) dibandingkan dengan tingkat kecanduan gadget tinggi (4,1%). Penggunaan gadget dan kualitas tidur remaja di SMAN 12 Padang memiliki hubungan yang bermakna dengan *p-value*= 0,002.

Tabel 4. Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur

Penggunaan Gadget	Kualitas Tidur				Total		Nilai <i>p</i>	OR (95%CI)
	Baik		Buruk		f	%		
	f	%	f	%	f	%		
Tingkat Kecanduan Rendah	14	4,8	63	21,5	77	26,3	0,002	3,778 (1,1662-8,587)
Tingkat Kecanduan Tinggi	12	4,1	204	69,6	267	73,7		

Penggunaan Gadget

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kecanduan gadget tinggi yaitu 216 siswa (73,7%), sedangkan 77 siswa (26,3%) berada pada kategori rendah. Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh (Rahma et al., 2023) menemukan bahwa (68,2%) yang mempunyai perilaku penggunaan gadget kategori tinggi. Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh (Angeli et al., 2023) yang menyatakan bahwa mayoritas responden memiliki frekuensi penggunaan gadget yang tinggi sebanyak 76 responden (97,4%). Ketergantungan gadget di kalangan remaja terus meningkat dan perlahan menggeser waktu yang seharusnya dipakai untuk belajar maupun beraktivitas fisik. Keterlibatan yang berlebihan dengan layar membuat remaja sulit memusatkan perhatian ketika proses belajar berlangsung (Damaiyanti et al., 2024) Bagi banyak remaja masa kini, gadget tidak lagi dipandang sebagai sekadar alat bantu, melainkan bagian dari kebutuhan harian mereka. Tanpa disadari, mereka kerap menghabiskan waktu dengan terus mengecek ponsel agar tidak ketinggalan percakapan di media sosial, terlepas dari penting atau tidaknya informasi tersebut. Mengikuti tren dan topik yang sedang ramai dibicarakan seakan menjadi tuntutan sosial, agar mereka tidak dianggap “kudet” atau ketinggalan zaman oleh teman sebayanya (Parulian & Soputri, 2023).

Kualitas Tidur

Penelitian ini menemukan bahwa 267 siswa (91,1%) memiliki kualitas tidur yang buruk, sedangkan hanya 26 siswa (8,9%) yang menunjukkan kualitas tidur baik. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Gauthier (2024) menunjukkan bahwa 52,9% remaja memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil penelitian lain juga oleh Matur (2024) menemukan bahwa 75% siswa memiliki kualitas tidur yang buruk akibat penggunaan gadget di malam hari. Pola tidur yang terganggu tentunya ini akan memberi dampak terhadap kurangnya tidur sehingga hal ini tentu akan mempengaruhi kondisi fisik dan psikis remaja (Nurannisa et al., 2024), remaja dengan kualitas tidur buruk lebih rentan mengalami penurunan fungsi imun, kelelahan kronis, gangguan memori, serta berisiko tinggi mengalami stres dan kecemasan (Damaiyanti et al., 2024). Selain itu, buruknya kualitas tidur juga akan berdampak pada berkurangnya konsentrasi sehari-hari dan menurunkan kemampuan koping (Bacharuddin & Saraswati, 2022).

Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 293 orang responden pada remaja di SMA 12 Padang, terhadap hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja di SMA 12 Padang, didapatkan hasil bahwa adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dan kualitas tidur pada remaja di SMAN 12 Padang yaitu ($p = 0,002$). Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa semakin tinggi remaja menggunakan gadget maka kualitas tidur akan berkurang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rachmayani et al., 2023) yang menemukan hubungan serupa antara penggunaan gadget dan kualitas tidur dengan ($p\text{-value} = 0,000$). Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Giansanti, 2025) pada siswa SMA yang menunjukkan terdapat hubungan antara perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur, yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara penggunaan gadget terhadap kualitas tidur pada remaja.

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis yang sangat penting bagi remaja, karena pada fase ini tubuh menjalani proses pemulihan fisik, pematangan otak, dan penguatan regulasi emosi (Zahro et al., 2024). Remaja yang tidak mendapatkan tidur cukup sering kali mengalami gangguan suasana hati, penurunan konsentrasi, serta meningkatnya risiko stres dan kecemasan (Liliandriani, 2023). Kehidupan anak-anak dan remaja pada masa kini mengalami peningkatan drastis dalam penggunaan media dan teknologi. Penggunaan gadget secara berlebihan, terutama pada siang hari akan menghadapi risiko gangguan tidur yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang, penggunaan gadget pada malam hari juga dapat menurunkan efisiensi tidur, dan membutuhkan waktu lebih lama untuk tertidur (Umi et al., 2024).

Hasil penelitian oleh (Parulian & Soputri, 2023) yang menemukan bahwa 68% remaja memiliki kualitas tidur buruk akibat pola hidup digital dan aktivitas akademik yang padat. (Giansanti, 2025) menegaskan bahwa paparan digital yang berlebihan menyebabkan keterlambatan ritme sirkadian, mempersulit waktu mulai tidur, dan meningkatkan gangguan tidur pada remaja. Menurut (Fauzan & Supratman, 2024) bahwa penggunaan gadget selama ≥ 4 jam per hari menyebabkan pola tidur tidak teratur, peningkatan frekuensi terbangun malam, serta berkurangnya fase tidur REM yang sangat penting bagi fungsi memori. Hasil penelitian (Utari & Indawati, 2025) memperkuat bukti, satu dari sepuluh remaja mengaku bahwa mereka kecanduan dengan pemakaian gadget, 70% dari remaja tidak mendapat tidur yang cukup di malam hari akibat penggunaan gadget.

Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan gadget dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 12 Padang. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan gadget dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 12 Padang. Berdasarkan hasil tersebut, mereka tidak dapat mengontrol penggunaan gadget. Keadaan tersebut menyebabkan terjadinya kecanduan gadget dan menjadikan mereka selalu menyangdingkan gadget dekat mereka bahkan saat tidur.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja di SMAN 12 Padang. Remaja yang terlalu sering dan terlalu lama menggunakan gadget, terutama pada malam hari, cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan dengan remaja yang pemakaian gadgetnya lebih terkontrol. Temuan ini menjadi pengingat bagi remaja untuk lebih bijak memakai gadget, misalnya dengan membatasi penggunaan sebelum tidur dan mulai membiasakan pola tidur yang sehat. Bagi praktik keperawatan, hasil ini menegaskan pentingnya perawat untuk memberikan edukasi tentang cara mengatur penggunaan gadget dan menjaga higiene tidur kepada remaja maupun orang tua, serta memasukkan pola penggunaan gadget sebagai salah satu hal yang dinilai dalam upaya mencegah dan menangani gangguan tidur pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa syukur dan hormat, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Allah SWT dan kepada semua pihak yang telah menjadi bagian penting dalam proses penyusunan literatur review ini. Terima kasih yang tulus penulis sampaikan untuk keluarga yang selalu menjadi sumber kekuatan, doa, dan cinta tanpa batas. Terima kasih telah menjadi pelabuhan semangat dalam setiap langkah. Semoga tulisan sederhana ini dapat menjadi sumbangsih kecil namun berarti dalam pengembangan ilmu keperawatan, serta menjadi pengingat bahwa karya yang baik lahir dari kerja keras, ketulusan, dan kasih sayang yang tak putus.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda Junior, K. K., Angga Puspa Negara, A. A. G., & Wahyuni, N. (2024). Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Remaja Usia 15-19 Tahun: Studi Observasional. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 12(1), 116–120.
- Angeli, B. R., Saragih, F. A., Nuriyah, N., Setiawan, M. D., Syahputra, S., & Agustina, D. (2023). Analisis Hubungan Kesehatan dengan Penggunaan Gadget terhadap Pola Tidur pada Siswa: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2), 2205. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i2.4305>
- Bacharuddin, R., & Saraswati, R. (2022). the Relationship of Gadget Use Behavior on Sleep Disorders in Children of Sdn 1 Jlamprang , Leksono District , Wonosobo Regency. *Prosiding University Research Colloquium*, 252–263. <https://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2077>
- Buctot, D. B., Kim, N., & Kim, S. H. (2023). The role of nomophobia and smartphone addiction in the lifestyle profiles of junior and senior high school students in the Philippines. *Social Sciences and Humanities Open*, 2(1), 100035. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2020.100035>
- Damaiyanti, S., Pratama, E. R., & Putri, anggun R. D. (2024). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kuantitas Tidur Pada Remaja Di Smp N 6 Bukittinggi. *Jurnal Ners*, 7(1), 13–19. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.8344>
- Darmawati, & Astri, V. A. (2025). Dampak Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 15 Pekanbaru. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(1), 50–58.
- Djalilah, G. N., Oktaviyanti, L. D., Prasetya, E. C., Indrawati, N. D., & Nugraha, A. S. (2024). The relationship between smartphone addiction and insomnia among medical students at Muhammadiyah University of Surabaya. *Qanun Medika - Medical Journal Faculty of Medicine Muhammadiyah Surabaya*, 8(02), 263–271. <https://doi.org/10.30651/jqm.v8i02.22069>
- Dungga, E. F., & Dulanimu, A. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Pada Remaja. *Jambura Nursing Journal*, 3(2), 78–88. <https://doi.org/10.37311/jnj.v3i2.11912>
- Fauzan, A., & Supratman. (2024). Gambaran Kejadian Insomnia pada Remaja Usia 12-16 Tahun yang Kecanduan Gadget. *Journal, Malahayati Nursing*, 5(11), 3752–3767.
- Giansanti, D. (2025). Smartphone Addiction in Youth: A Narrative Review of Systematic Evidence and Emerging Strategies. *Psychiatry International*, 6(4), 118. <https://doi.org/10.3390/psychiatryint6040118>
- Juwariyah, S., Sovianti, V., & Septianingtyas, M. C. A. (2024). Determinan Smartphone Addiction Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7(2), 81–87. <https://doi.org/10.33655/mak.v7i2.171>

- Kabadayi, F. (2024). Smartphone addiction, depression, distress, eustress, loneliness, and sleep deprivation in adolescents: a latent profile and network analysis approach. *BMC Psychology*, 12(1), 2–17. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02117-6>
- Liliandriani, A. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Remaja di SMK Soeparman Wonomulyo. *Journal Perguruang: Conference Series*, 1(1), 1–5.
- Nurannisa, S., Anam, A., & Nuriya. (2024). Intensitas Penggunaan Smartphone Berhubungan dengan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(3), 565. <https://doi.org/10.26714/jkj.11.3.2023.565-572>
- Parulian, D., & Sopotri, N. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Di Asrama Universitas Advent Indonesia. *Action Research Literate*, 7(2), 145–149. <https://doi.org/10.46799/ar.v7i2.128>
- Rachmayani, D., Kurniawati, Y., & Hikmiah, Z. (2023). Permasalahan Penggunaan Smartphone Pada Remaja Dan Hubungannya Dengan Gejala Gangguan Kecemasan. *Prosiding Senantias*, 1(1), 861–870. <https://openjournal.unpam.ac.id/index.php/Senan/article/view/9067/5759>
- Rahma, K. D., Anjaswari, T., Sulastyawati, S., & Wiyono, J. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas Vii Di Smp Negeri 1 Blitar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 12(2), 163. <https://doi.org/10.31290/jpk.v12i2.3945>
- Umi, K., Novrita, S., & Wahid, W. (2024). 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>
- Utari, S. A. N., & Indawati, E. (2025). Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone terhadap Kualitas Tidur Remaja. *Mahesa: Malahayati Health Student Journal*, 5, 1432–1441.
- Wiguna, K. P., Handayani, W., & Tri Setiawan, N. C. (2025). Hubungan Penggunaan Gadget Sebelum Tidur, Kebiasaan Olahraga, dan Tingkat Kecemasan dengan Insomnia pada Siswa SMA “X” di Wilayah Mataram. *Mahesa : Malahayati Health Studenty Journal*, 5(7), 167–186.
- Zahro, F., Asih, S. W., & Asmuji. (2024). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas Vii Dan Viii Di Smpn 37 Kota Bekasi. *Journal of Health Sciences and Medical Research*, 1(1), 35–55`

Jurnal Anoa Keperawatan Mandala Waluya (JAKMW) is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

