ADIKSI INTERNET DAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA

Soraya Garsinia Febrilian[1], Aloysia Ispriantari[2], Indari[3]

[1,2,3*] *Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen, Malang, Indonesia, 65147*
Corresponding author: aloysiai@itsk-soepraoen.ac.id

Info Artikel
Sejarah artikel
Diterima : 10.04.2026
Disetujui : 15.04.2026
Dipublikasi : 19.05.2026

Kata Kunci : Adiksi internet; Kualitas tidur; Remaja

Abstrak

Adiksi internet di kalangan remaja semakin mengkhawatirkan dan berdampak negatif terhadap kualitas tidur. Studi ini menyelidiki hubungan antara adiksi internet dan kualitas tidur di kalangan remaja. Desain yang digunakan adalah kuantitatif cross-sectional, dengan sampel sebanyak 178 remaja yang dipilih melalui stratified random sampling di SMP Negeri 1 Kanigoro Blitar. Data dikumpulkan menggunakan Internet Addiction Test (IAT) dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Temuan mengungkapkan bahwa 59% responden mengalami adiksi internet tingkat sedang, dan 57,5% melaporkan kualitas tidur buruk. Analisis bivariat menggunakan korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara adiksi internet dan kualitas tidur ($p < 0,05$, r 0,299). Terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi internet dan kualitas tidur yang buruk di kalangan remaja, sehingga menyoroti perlunya peningkatan kesadaran mengenai penggunaan internet di kalangan remaja.

Internet Addiction and Sleep Quality in Adolescents

Abstrak

Internet addiction among adolescents is a growing concern, negatively impacting sleep quality. This study investigated the relationship between internet addiction and sleep quality among adolescents. A quantitative cross-sectional design was employed, with a sample of 178 adolescents selected through stratified random sampling in Public Junior High School 1 Kanigoro Blitar. Data were collected using the Internet Addiction Test (IAT) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The findings revealed that 59% of respondents experienced moderate internet addiction, and 57.5% reported poor sleep quality. Bivariate analysis using Spearman correlation indicated a significant relationship between internet addiction and sleep quality ($p < 0.05$, r 0.299). There is a significant relationship between internet addiction and poor sleep quality among adolescents, highlighting the need for increased awareness regarding internet use among youth.

Keyword : *Internet addiction; Sleep quality; Adolescents*

Pendahuluan

Adiksi internet telah menjadi masalah yang semakin meningkat di kalangan remaja di seluruh dunia. Dengan kemajuan teknologi dan akses yang mudah ke internet, remaja menghabiskan lebih banyak waktu di depan layar, sering kali mengorbankan waktu tidur yang cukup. Menurut Hidayat et al., (2023) paparan cahaya biru dari perangkat elektronik sebelum tidur dapat mengganggu pola tidur dan menurunkan kualitas tidur. Penelitian oleh Sari et al., (2017) menunjukkan bahwa remaja yang mengalami adiksi internet cenderung memiliki masalah tidur yang lebih serius, yang dapat berdampak pada kesehatan mental dan fisik mereka.

Berdasarkan hasil survey Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menyatakan bahwa jumlah pengguna internet Indonesia tahun 2024 mencapai 221.563.479 jiwa dari total populasi 278.696.200 jiwa penduduk Indonesia tahun 2023 (APJII 2024). Menurut Kominfo (2024) tingkat penetrasi internet Indonesia menyentuh angka 79,5% dibandingkan dengan periode sebelumnya, maka ada peningkatan 1,4%. Dari survey APJII (2024) orang yang berselancar di dunia maya ini mayoritas adalah Gen Z kelahiran 1997-2012 atau sekitar umur 27 tahun sampai 12 tahun sebanyak 34,40% dan Post Gen Z (kelahiran kurang dari 2023) sebanyak 9,17%. Menurut Hootsuite (*We are Social*) data Digital Indonesia (2024) waktu rata-rata setiap hari dalam penggunaan internet adaah 7 jam, 38 menit.

Adiksi Internet merupakan suatu perilaku yang mendorong seseorang untuk menggunakan teknologi jaringan secara berlebihan. Adapun akibat adiksi internet bagi remaja menurut Ariani et al., (2022) selain membuat remaja mengalami gangguan tidur, kelelahan, gangguan psikologis, adiksi internet juga meningkatkan resiko kenakalan remaja, prestasi akademik yang menurun, sikap bermusuhan, serta membuat remaja kurang berinteraksi dengan teman di dunia nyata. Hasil penelitian Novianty et al., (2019) ada beberapa alasan mengapa mereka mengalami adiksi internet diantaranya mengakses media sosial, berkomunikasi, mendapatkan informasi dan bermain games online.

Menurut Lee et al., (2018) menyebutkan bahwa remaja yang biasanya sangat rentan terpengaruh adiksi internet adalah mereka berprestasi rendah di bidang akademik, hubungan sosial dengan keluarga yang tidak baik, dan tingginya ketidakpuasan pada kehidupan sekolah. Manifestasi penggunaan internet ini di antaranya adalah demi mendapatkan pengakuan teman sebaya dan akses informasi hiburan. Namun pada umumnya remaja tidak mampu memfilter hal-hal baik ataupun buruk dari internet tersebut, sehingga remaja rentan terkena dampak negatif dari penggunaannya, hal ini didukung oleh Daffa dan Purnamasar (2024) yang berpendapat bahwa dampak negatif ini kebanyakan terjadi di kalangan remaja, yang notabene masih berstatus pelajar dan mahasiswa.

Banyak remaja yang mengalami "*heavy users*" sekitar lebih 40 jam/bulan atau lebih dari 3 jam/hari untuk mengakses internet. Sejalan dengan penelitian tersebut menurut hasil penelitian Ayran et al., (2019) bahwa remaja yang mengalami adiksi internet memiliki skor diatas rata-rata dan berdampak negatif pada kualitas tidur. Tidur memainkan peran penting dalam perkembangan dan fungsi kognitif remaja. Selama tidur, otak anak muda mengalami pemrosesan dan integrasi informasi baru, sehingga memungkinkan remaja mempelajari dan mengingat informasi baru (Amalia, Gunantara and Respati, 2016).

Kualitas tidur memiliki peran utama pada remaja dikarenakan tidur merupakan kebutuhan dasar manusia. Kebutuhan dasar manusia merupakan unsur-unsur yang diperlukan untuk menjaga keseimbangan agar tubuh dapat berfungsi normal dan dapat mempertahankan kehidupan dan kesehatan. Setiap manusia menghabiskan sekitar sepertiga hidupnya untuk tidur. Dalam keadaan istirahat dan tidur, tubuh melakukan aktivitas proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh. Waktu tidur yang dibutuhkan remaja usia 12-18 tahun adalah 8-10 jam. Studi menunjukkan bahwa remaja yang kurang tidur, lebih rentan terkena depresi, tidak fokus dan punya nilai sekolah yang buruk (Kemenkes, 2018).

Menurut hasil studi Pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 1 Kanigoro dengan teknik wawancara dan observasi di lapangan, didapatkan hasil wawancara degan salah satu guru mengatakan beberapa siswa siswi diam-diam tetap membawa *smartphone* untuk mengakses internet di sekolah walaupun tertera peraturan tertulis larangan membawa *smartphone*. Untuk hasil observasi peneliti langsung di lapangan terdapat beberapa siswa yang terlambat berangkat sekolah karena bangun kesiangan dan mengantuk saat pelajaran dikarenakan bermain internet hingga larut malam.

Bahan dan Metode

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional untuk menganalisis hubungan antara adiksi internet dan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 1 Kanigoro Blitar. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas 8 yang berjumlah 322 orang. Sampel diambil menggunakan teknik stratified random sampling, dengan total responden sebanyak 178 siswa.

Penelitian menggunakan kuesioner yang terdiri dari dua instrumen, yaitu Internet Addiction Test (IAT) dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Kuesioner IAT, yang dikembangkan oleh

Young (1998) digunakan untuk mengukur tingkat adiksi internet dengan 20 pertanyaan yang mencakup enam indikator, yaitu salience, mood modifications, tolerance, withdrawal, conflict, dan relapse (Sari and Rinaldi, 2019). Sedangkan PSQI yang dikembangkan oleh Buysse (1989) digunakan untuk menilai kualitas tidur dengan 19 pertanyaan yang mencakup tujuh komponen, termasuk kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan konsentrasi di siang hari (Sukmawati and Putra, 2019).

Pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner melalui *Google Form* kepada responden. Sebelum pengisian kuesioner, peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan cara mengisi kuesioner kepada responden. Setelah responden mengisi kuesioner, data yang terkumpul dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan bivariat menggunakan uji korelasi Spearman untuk mengetahui hubungan antara adiksi internet dan kualitas tidur. Penelitian ini mengikuti prinsip etika penelitian dengan menjaga kerahasiaan identitas responden dan mendapatkan persetujuan dari orang tua atau wali murid sebelum pengumpulan data.

.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik responden

Karakteristik	Jumlah	Presentase
Usia		
13 Tahun	71	39,9%
14 Tahun	106	59,6%
15 Tahun	1	0,6%
Jenis Kelamin		
Perempuan	123	69,1%
Laki-laki	55	30,9%
Ketersediaan WiFi Di Rumah		
Ada	\\153	86,0%
Tidak Ada	25	14,0%
Adiksi Internet		
Ringan	37	20,8%
Sedang	105	59,0%
Berat	36	20,2%
Kualitas Tidur		
Baik	76	42,7%
Buruk	102	57,5
Total	**178**	**100%**

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, ketersediaan, akses *WiFi* di rumah, adiksi internet, berat badan, dan kualitas tidur. Pasa usia sebanyak 71 responden (39.9%) berusia 13 tahun, 106 responden (59.6%) berusia 14 tahun, dan 1 responden (0.6%) berusia 15 tahun. Untuk jenis kelamin sebanyak 123 responden (69.1%) berjenis kelamin perempuan dan 55 responden (30.9%) berjenis kelamin laki-laki. Ketersediaan akses *WiFi* di rumah sebanyak 153 responden (86%) memiliki *WIFI* di rumah dan 25 responden (14%) tidak memiliki akses WiFi di rumah. Hasil adiksi internet sebanyak 37 responden (20.8%) memiliki adiksi internet ringan, 105 responden (59%) memiliki adiksi internet sedang, dan 36 responden (20.2%) memiliki adiksi internet berat. Untuk kualitas tidur responden sebanyak 76 responden (42,7%) memiliki kualitas tidur baik dan 102 responden (57,5%) memiliki kualitas tidur buruk.

Tabel 2. Analisa Univariat pola makan dan status gizi

Variabel	Adiksi Internet		Kualitas Tidur				
	Baik		Buruk		Total	*P Value**	*r*
	n	%	n	%			
Berat	5	13,9%	31	86,1%	36		
Sedang	43	41,0%	62	59,0%	105	0,001	0,299
Ringan	28	75,7%	9	24,3%	37		

Tabel 2 mengenai hubungan antara adiksi internet dengan kualitas tidur diperoleh bahwa terdapat sebanyak 31 responden (86,1%) menderita adiksi internet berat dengan kualiatas buruk, sedangkan 62 responden (59,0%) menderita adiksi internet sedang dengan kualitas tidur yang buruk. Sebanyak 9 responden (24,3%) menderita gejala adiksi internet berat dengan kualitas yang buruk. Sebanyak 5 responden (13,9%) yang menderita adiksi internet berat dengan kualitas tidur baik,sebanyak 43 responden (41,0%) menderita adiksi internet sedang dengan kualitas tidur baik dan 28 responden (75,7%) dengan kualitas tidur baik. Hasil uji statistik diperoleh nilai

p 0,001 (p <0,05), maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi internet dengan kualitas tidur dengan koefisien korelasi 0,299 menunjukkan korelasi lemah dan bersifat positif..

Pembahasan

Pembahasan berisi hasil penelitian yang Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara adiksi internet dan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 1 Kanigoro Blitar. Dari 178 responden yang terlibat dalam penelitian ini, 59% mengalami tingkat adiksi internet sedang, sementara 57,5% melaporkan kualitas tidur yang buruk. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penggunaan internet yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan tidur remaja Hidayat et al., (2023).

Analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman menunjukkan nilai p < 0,05 dan koefisien korelasi sebesar 0,299, yang mengindikasikan adanya hubungan positif yang lemah antara adiksi internet dan kualitas tidur. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat adiksi internet yang dialami oleh remaja, semakin buruk kualitas tidur yang mereka alami. Penelitian oleh Sari et al. (2017) juga mendukung temuan ini, di mana remaja yang menghabiskan waktu lebih banyak di internet cenderung mengalami gangguan tidur yang lebih serius.

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap hubungan ini adalah paparan cahaya biru dari perangkat elektronik. Cahaya biru dapat mengganggu produksi hormon melatonin, yang berperan penting dalam mengatur siklus tidur (Hidayat et al., 2023). Ketika remaja mengakses internet sebelum tidur, mereka berisiko mengalami kesulitan untuk tidur dan kualitas tidur yang buruk. Penelitian ini menemukan bahwa remaja yang memiliki kebiasaan menggunakan internet hingga larut malam lebih cenderung melaporkan kualitas tidur yang buruk (Firdaus *et al.*, 2023).

Selain itu, adiksi internet juga dapat menyebabkan gangguan psikologis, seperti kecemasan dan depresi, yang berpengaruh pada kualitas tidur. Remaja yang mengalami adiksi internet sering kali menggunakan internet sebagai pelarian dari masalah yang mereka hadapi, yang dapat menyebabkan siklus negatif yang mempengaruhi kesehatan mental dan fisik mereka (Ariani et al., 2022). Dalam penelitian ini, remaja yang mengalami adiksi internet berat cenderung lebih sering mengalami gangguan tidur, menunjukkan bahwa intervensi untuk mengurangi penggunaan internet perlu dipertimbangkan.

Meskipun penelitian ini memberikan wawasan penting tentang hubungan antara adiksi internet dan kualitas tidur, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Penelitian ini bersifat cross-sectional, sehingga tidak dapat menunjukkan hubungan sebab-akibat secara langsung. Selain itu, pengukuran adiksi internet dan kualitas tidur bergantung pada laporan diri responden, yang dapat dipengaruhi oleh bias subjektif. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dengan desain longitudinal dan metode pengukuran yang lebih objektif diperlukan untuk memperkuat temuan ini.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menekankan pentingnya kesadaran akan dampak negatif dari adiksi internet terhadap kualitas tidur remaja. Upaya untuk meningkatkan pemahaman tentang penggunaan internet yang sehat dan pengelolaan waktu yang baik sangat diperlukan untuk mendukung kesehatan fisik dan mental remaja. Pihak sekolah, orang tua, dan masyarakat perlu bekerja sama dalam menciptakan lingkungan yang mendukung penggunaan internet yang bijak dan menjaga kualitas tidur yang baik bagi remaja.

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara adiksi internet dan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 1 Kanigoro Blitar. Dari hasil analisis, ditemukan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat adiksi internet sedang, dan lebih dari setengah responden melaporkan kualitas tidur yang buruk. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat adiksi internet, semakin buruk kualitas tidur yang dialami oleh remaja.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengindikasikan bahwa penggunaan internet yang berlebihan dapat mengganggu pola tidur dan kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, penting bagi orang tua, pendidik, dan pihak terkait untuk memberikan perhatian lebih terhadap penggunaan internet di kalangan remaja. Upaya untuk meningkatkan kesadaran tentang dampak negatif dari adiksi internet dan pentingnya menjaga kualitas tidur perlu dilakukan, agar remaja dapat mengelola waktu penggunaan internet dengan lebih baik dan menjaga kesehatan fisik serta mental mereka. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dan memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keperawatan serta kesehatan masyarakat.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini. Serta peneliti juga mengucapakan terima kasih kepada semua yang telah memberikan arahan, saran, serta motivasi hingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

Referensi

Amalia, I. C., Gunantara, T., & Respati, T. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada anak usia 10–12 tahun di SDN Cibabat 5, Cimahi Utara. *Prosiding Pendidikan Dokter*, *2*(2), 708–713. http://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/dokter/article/view/4778/pdf

APJII, & Indonesia), (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet. (2024). *APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang*. https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang

Ariani, G. A. P., Papuke, S. S., & Apriana, R. (2022). Early Detection of Internet Addiction in Junior High School Teens in Gorontalo City. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, *4*(3), 784–797. https://doi.org/10.35971/jjhsr.v4i3.13617

Ayran, G., Gundogdu, G., & Arslan Işık, N. (2019). Effect of Internet Addiction on Sleep Quality in University Students. *Galician Medical Journal*, *26*(4). https://doi.org/10.21802/gmj.2019.4.8

Çelebioğlu, Ayda, Aynur Aytekin Özdemir, Sibel Küçükoğlu, and Gülsün Ayran. 2020. "The Effect of Internet Addiction on Sleep Quality in Adolescents." *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing* 33(4): 221–28.

Croft, H. (2016) "Internet Addicts: Is Your Teen Addicted to the Internet" Pecandu Internet: Apakah Anak Remaja Anda Kecanduan Internet

Daffa, A., & Purnamasar, A. (2024). *GAMBARAN SOCIAL CONNECTEDNESS REMAJA DAN ADIKSI Mattering to College and College Adjustment among Undergraduate Student in Indonesia*. *17*(1), 62–71. https://doi.org/10.30813/psibernetika

Firdaus, N., Sunarko, Sugiarto, A., & Suharsono. (2023). Hubungan Hubungan Kecanduan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Magelang Poltekkes Kemenkes Semarang. *Jurnal Psimawa*, *6*(1). https://doi.org/10.36761/jp.v6i1.2992

Firdaus, Ramadani Anisa, and Dinar Sari Eka Dewi. 2021. "Efikasi Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Internet Pada Remaja Dimasa Pandemi Covid-19." *Psimphoni* 1(2): 67.

Gunawan, Rudy et al. 2021. "Social Media and Gadget Addiction by Internet Users in Indonesia (Adiksi Media Sosial Dan Gadget Bagi Pengguna Internet Di Indonesia)." *Techno-Socio Ekonomika* 14(1): 1–14.

Habut, Maria Alberthin, Derri Tallo Manafe, and Herman Pieter Louis Wungouw. 2021. "Hubungan Adiksi Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran." *Cendana Medical Journal (CMJ)* 9(1): 38–45.

Hardiyanti, R. (2019). *Skripsi Hubungan Addiction Internet Terhadap Tingkat Konsentrasi Dalam Belajar Anak Usia Remaja Di SMA Hang Tuah 1 Surabaya*. http://repository.stikeshangtuahsby-library.ac.id/310/

Heffner. 2014. "Internet Addiction Disorder, Allpsych." *Http://Allpsych.Com/Journal/Internetaddiction* XV(2): 407–32.

Hidayat, M. T., Nurmaulid, A., Wulandari, D. S., Muto'an, A. S., & Aditya, D. (2023). Hubungan Gelombang Cahaya Lampu dan Cahaya Biru dengan Kualitas Tidur Remaja Dewasa. *Bhinneka: Jurnal Bintang Pendidikan Dan Bahasa*, *2*(1), 39–51. https://doi.org/10.59024/bhinneka.v2i1.621

Ihsan, Masykur. 2016. "Pengaruh Terapan Media Internet Dan Pola Pergaulan Terhadap Karakter Peserta Didik." *Tsamrah al-Fikri* 10: 103–20. http://riset-iaid.net/index.php/TF/article/view/8/10.

Jahan, Syeda Mushrefa et al. 2019. "Association between Internet Addiction and Sleep Quality among Students: A Cross-Sectional Study in Bangladesh." *Sleep and Biological Rhythms* (0123456789).

Kamelia, Fajriatul, and Lukman Nusa. 2018. "Bingkai Media Online Coverage of Indonesia ' s Debt in an Online." *Kanal: Jurnal Ilmu Komunikasi* 7(1): 10–16. https://journal.umsida.ac.id/index.php/kanal/article/view/92.

Karki, Kshitij et al. 2021. "Internet Addiction and Sleep Quality among Adolescents in a Peri-Urban Setting in Nepal: A Cross-Sectional School-Based Survey." *PLoS ONE* 16(2 February): 1–10. http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0246940

KEMENKES. (2018). *Kebutuhan Tidur sesuai Usia*. https://p2ptm.kemkes.go.id/infograpicp2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia

KOMINFO. (2024). *Siaran Pers No. 563/HM/KOMINFO/09/2024 tentang Percepat Pemerataan Akses Internet, Menkominfo: Buka Kesempatan Setara*. https://www.kominfo.go.id/berita/siaran-pers/detail/siaran-pers-no-563-hm-kominfo-09-2024-tentang-percepat-pemerataan-akses-internet-menkominfo-buka-kesempatan-setara

Lee, J., Sung, M. J., Song, S. H., Lee, Y. M., Lee, J. J., Cho, S. M., Park, M. K., & Shin, Y. M. (2018). Psychological Factors Associated With Smartphone Addiction in South Korean Adolescents. *Journal of Early Adolescence*, *38*(3), 288–302. https://doi.org/10.1177/0272431616670751

Levani Y, Hakam MT UM. Potensi Adiksi Penggunaan Internet Pada Remaja Indonesia di Periode Awal Pandemi COVID19. Hang Tuah Med J. 2020;17(2):102–5.

Marciando, Praysten Vallen Gilbert, Agnes Utari Hanum Ayuningtias, and Diah Widiawati Retnoningtias. 2022. "Hubungan Internet Addiction Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa." *Jurnal Psimawa* 5(2): 69–74.

Novianty, D. D., Sriati, A., & Yamin, A. (2019). Gambaran Penggunaan Dan Tingkat Kecanduan Internet Pada Siswa-Siswi Sma X Di Jatinangor. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, *5*(2), 76–87. https://doi.org/10.33755/jkk.v5i2.138

Nurannisa, Sahla et al. 2023. "Intensitas Penggunaan Smartphone Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Remaja." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 11(3): 565–72. https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/12308.

Said, M. J. (2020). *Hubungan Gejala Adiksi Internet*

Sari, A. P., Ilyas, A., & Ifdil, I. (2017). Tingkat Kecanduan Internet pada Remaja Awal. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, *3*(2), 110–117. https://doi.org/10.29210/02018190

Sari, T. P., & Rinaldi. (2019). Hubungan Kecanduan Mengakses Instagram Dengan Keterampilan Sosial Pada Mahasiswa Psikologi UNP. *Jurnal Riset Psikologi*, *3*(1), 1–12. http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/6887

Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur. *Jurnal Lngkungan Dan Pembangunan*, *3*(2), 30–38.

Young, K. S., & Cristiano, N. (2017). Kecanduan Internet. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Zain, Muhammad Athaya, and Muhammad Irfan Hanif. 2023. "Optimalisasi Manajemen Waktu Tidur Demi Meningkatkan Produktivitas Remaja Dengan Pendekatan Kesehatan Dan Nilai-Nilai Islam." *Jurnal Bintang Manajemen (JUBIMA* 1(4): 153–61. https://doi.org/10.55606/jubima.v1i4.225.