



HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN GAWAI DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMP N 1 NGAWEN

Devi Nafiroh

Universitas Safin Pati

Yeni Rusyani

Universitas Safin Pati

Feri Catur Yuliani

Universitas Safin Pati

Jl. Raya Pati – Tayu No.Km 13, Ketanen, Kec. Trangkil, Kabupaten Pati, Jawa Tengah
59153

Korespondensi penulis: devinafirohdevi19@gmail.com

Background: According to APJII (Association of Indonesian Internet Providers) found that the number of Internet users in Indonesia is 143.26 million people or around 54.68% of the total Indonesian population of 256.2 million people (Risna, 2021).

Objective: This study aims to determine the relationship between the intensity of device use and sleep quality in adolescents at SMP N 1 Ngawen.

Research Methods: This research is a quantitative correlational type with a cross sectional approach. The population of this study were all students of SMP N 1 Ngawen totaling 762 students. The sampling technique used purposive sampling. The instruments used were the Use of Gadgets questionnaire and the PSQI (Pittsburg Sleep Quality Index) Questionnaire. Data were analyzed using Spearman Rank.

Results: The characteristics of respondents in this study were the majority of 14 years old (41.0%), female gender (48.0%), male gender (52.0%), the majority of high device usage (87%), and the majority of poor sleep quality (96%). Spearman rank obtained a value of 0.000 ($p < 0.0005$).

Conclusion: There is a relationship between the intensity of gadget use and sleep quality in adolescents at SMP N 1 Ngawen.

Keywords: device use intensity, sleep quality

Latar Belakang : Menurut APJII (Asosiasi Penyelenggara Internet Indonesia) menemukan bahwa jumlah pengguna Internet di Indonesia adalah 143,26 juta orang atau sekitar 54,68% dari total penduduk Indonesia yang berjumlah 256,2 juta orang (Risna, 2021).

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan gawai dengan kualitas tidur pada remaja di SMP N 1 Ngawen.

Metode Penelitian : Penelitian ini merupakan jenis kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMP N 1 Ngawen sejumlah 762 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Penggunaan Gawai dan Kuesioner PSQI (*Pittsburg Sleep Quality Index*). Data dianalisis menggunakan Spearman Rank.

Hasil : Karakteristik responden pada penelitian ini mayoritas umur 14 tahun (41,0%), berjenis kelamin perempuan (48,0%), berjenis kelamin laki-laki (52,0%), Mayoritas penggunaan gawai tinggi (87%), dan mayoritas kualitas tidur buruk (96%). *Spearman rank* diperoleh nilai sebesar 0,000 ($p < 0,0005$).

Kesimpulan : Ada hubungan antara intensitas penggunaan gawai dengan kualitas tidur pada remaja di SMP N 1 Ngawen.

Kata kunci: intensitas penggunaan gawai, kualitas tidur

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN GAWAI DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMP N 1 NGAWEN

LATAR BELAKANG

World Health Organization (WHO, 2014) mengatakan lebih dari separuh populasi dunia menggunakan gawai dan penjualan gawai berkembang pesat. Pada tahun 2014, diperkirakan 6,9 miliar orang yang menggunakan gawai. Dari total penduduk dunia yang berjumlah 7,676 miliar jiwa, 5,112 miliar diantaranya adalah pengguna gawai. Indonesia dengan jumlah penduduk 268,2 juta jiwa, dimana 150 juta jiwa diantaranya adalah pengguna Internet, jumlah ini meningkat sebanyak 13% pada tahun 2018 ketika mengakses Internet menggunakan gawai (Rupi, 2019).

APJII (Asosiasi Penyelenggara Internet Indonesia) menemukan bahwa jumlah pengguna Internet di Indonesia adalah 143,26 juta orang atau sekitar 54,68% dari total penduduk Indonesia yang berjumlah 256,2 juta orang (Risna, 2021). Penggunaan gawai pada kalangan remaja mempunyai dampak negatif, salah satunya adalah remaja cenderung lebih akrab dengan gawainya. Hal ini semakin menyebabkan kurangnya fokus pada tugas-tugas yang berhubungan dengan sekolah. Dampak negatif lain dari penggunaan gawai pada remaja adalah kelelahan pada mata karena terlalu lama bermain gawai dan gelombang elektromagnetik yang dihasilkan layar gawai menyebabkan radiasi dan bisa mengganggu kesehatan mata dan penurunan kualitas tidur (Peteros et al.,2022). Penggunaan gawai, terutama pada malam hari, mengganggu tidur seseorang. Menatap layar gawai terlalu lama dapat menyebabkan sulit tidur karena cahaya biru mirip siang hari memaksa seseorang untuk tetap terjaga, sedangkan cahaya redup membuat mengantuk (Nurhakim, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMP N 1 NGAWEN pada tanggal 16 Oktober 2023 peneliti mewawancarai 5 orang siswa, didapatkan 3 orang siswa yang mengalami gangguan tidur. Siswa sering tidur pada jam 23.00 – 01.00 WIB dan bangun pada jam 06.00 WIB untuk mempersiapkan diri berangkat ke sekolah. Alasan mereka mengalami gangguan tidur karena sering begadang pada malam hari. Selain itu juga didapatkan 2 orang siswa yang mengalami kecanduan bermain gawai yang hampir tidak pernah lepas dari gawai. Alasan mereka selalu membawa gawai setiap hari karena untuk berkomunikasi, bermain game, dan bermain media social. Siswa bermain gadget selama 8 – 10 jam per hari. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti

tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Intensitas Penggunaan Gawai Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMP N 1 Ngawen”.

KAJIAN TEORITIS

Intensitas Penggunaan Gawai Dengan Kualitas Tidur

Kata intensitas berasal dari bahasa Inggris, yaitu *intens* yang artinya besar, kuat, antusias. Secara bahasa, intensitas berarti keadaan tingkat antusias (Kamus Besar Bahasa Indonesia) (Lubis et al., 2022). Sedangkan menurut Hazim, intensitas adalah keseluruhan tenaga dilatih untuk berusaha. Oleh karena itu, intensitas secara sederhana dapat dipahami sebagai usaha seseorang yang bersemangat untuk mencapai suatu tujuan.

Kita sering mendengar kata penggunaan dan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia penggunaan diartikan proses, cara melakukan sesuatu, menggunakan sesuatu, cara menggunakan. Penggunaan sebagai kegiatan menggunakan sesuatu atau membeli sesuatu yang berupa barang dan jasa. Pembeli dan pengguna disebut juga konsumen barang dan jasa. Pada penelitian ini penggunaan diartikan untuk menggunakan gawai (Rusni, 2017).

Gawai adalah media yang digunakan sebagai alat komunikasi modern komunikasi antar individu., dengan munculnya perangkat kegiatan komunikasi sekarang semakin maju. Gawai adalah perangkat elektronik kecil dengan tujuan khusus. Di antaranya adalah netbook, yang merupakan komputer portabel yang menggabungkan internet dan notebook, serta smartphone, seperti iPhone dan BlackBerry (Pebriana, 2017).

Kualitas tidur adalah tingkat kepuasan seseorang terhadap tidurnya sehingga mereka tidak mengalami perasaan lelah, gelisah, lesu, apatis, kehitaman di sekitar mata atau bengkak di kelopak mata, konjungtiva merah, mata perih, kehilangan fokus, sakit kepala, dan sering mengantuk atau menguap (Dewi setia ningsih, 2020).

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif korelasional, penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berakar pada filsafat positivisme dan dianggap sebagai metode ilmiah atau scientific karena memenuhi prinsip-prinsip ilmiah secara konkret atau empiris. objektif, terukur, logis, dan sistematis. Metode kuantitatif bertujuan untuk

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN GAWAI DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMP N 1 NGAWEN

mengevaluasi hipotesis yang telah ditetapkan untuk penelitian pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data dengan instrumen penelitian, dan analisis kuantitatif atau statistik dari data tersebut. Penelitian korelasional adalah meneliti hubungan antara dua variabel atau lebih. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel tersebut atau membuat prediksi berdasarkan korelasi antar variabel (Sugiyono, 2020). Penelitian ini menggunakan desain penelitian survey, penelitian survey adalah penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mendapatkan data yang terjadi pada masa lampau atau saat ini, tentang keyakinan, pendapat, karakteristik, perilaku, hubungan variabel dan untuk menguji beberapa hipotesis (Sugiyono, 2020). Dengan pendekatan metode cross sectional yaitu pengamatan yang dilakukan sekali sesuai dengan waktu yang ditentukan oleh peneliti (Sugiyono, 2020).

Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2023 – Juni 2024 di SMP N 1 Ngawen.

Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini adalah siswa-siswi di SMP N 1 Ngawen dengan jumlah 726 siswa. Pada penelitian ini, menggunakan teknik purposive sampling, pengumpulan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan khusus sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk menentukan jumlah sampel yang akan diteliti. (Sugiyono, 2020). Pada proses penelitian, jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 100 responden sesuai dengan perhitungan sampel yang telah ditentukan dengan rumus slovin.

Instrumen Penelitian

Instrument penelitian digunakan untuk mengukur fenomena alam dan sosial yang diamati (Sugiyono, 2020). Dalam penelitian ini menggunakan 2 instrumen yaitu kuesioner Penggunaan Gawai dan Kuesioner PSQI (Pittsburg Sleep Quality Index). Untuk menentukan intensitas penggunaan gawai menggunakan kuesioner dari Ahmad Fadilah. Menurut (Yuono et al., 2023) hasil uji validitas kuesioner intensitas penggunaan gawai sebanyak 20 pertanyaan dan Untuk mengetahui kualitas tidur menggunakan Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) digunakan untuk penelitian kualitas tidur. Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) terdiri dari 18 buah pertanyaan.

Pada variabel ini menggunakan skala ordinal dengan skor keseluruhan dari Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) adalah 0 sampai dengan nilai 21 yang diperoleh dari 7 komponen penilaian yaitu diantaranya kualitas tidur secara subyektif (subjective sleep quality), waktu yang diperlukan untuk memulai tidur (sleep latency), lamanya waktu tidur (sleep duration), efisiensi tidur (habitual sleep efficiency), gangguan tidur yang sering dialami pada malam hari (sleep disturbance), penggunaan obat untuk bantuan tidur (using medication), dan gangguan tidur yang sering dialami pada siang hari (daytime dysfunction). Instrumen ini dapat digunakan karena sudah di uji validitas dan uji reabilitas.

Analisis Data

Analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan sifat masing-masing variabel yang diteliti. Bentuk analisis ini bervariasi tergantung pada apa yang dilakukan terhadap masing-masing variabel dari hasil penelitian, tetapi umumnya, jenis analisis ini hanya menghasilkan presentasi masing-masing variabel (Sugiyono, 2020). Untuk mengumpulkan data, penelitian ini menggunakan kuesioner yang dibagikan kepada peserta berdasarkan jumlah sampel yang telah ditentukan sebelumnya. Data kemudian diolah menjadi tabel distribusi frekuensi.

Analisis bivariat digunakan untuk dua variabel yang dianggap berhubungan atau berkorelasi. (Sugiyono, 2020). Dalam penelitian ini analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan gawai (*independent*) dan kualitas tidur (*dependent*). Uji stastitik yang digunakan pada penelitian ini adalah *sperman Rank* dengan menggunakan program bantuan IBM SPSS 22, *Spearman Rank* digunakan untuk mencari hubungan atau mengevaluasi signifikansi hipotesis asosiatif dalam kasus di mana masing-masing variabel yang terhubung berbentuk ordinal dan sumber data antar variabel tidak sama bisa nominal maupun rasio (Sugiyono, 2020).

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN GAWAI DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMP N 1 NGAWEN

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Meliputi usia dan jenis kelamin

Table 4.1 Distribusi frekuensi berdasarkan usia responden

USIA					
		Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	36	36.0	36.0	36.0
	14	41	41.0	41.0	77.0
	15	23	23.0	23.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Sumber : Data primer 2024

Berdasarkan table 4.1 bahwa mayoritas responden berusia 14 tahun sebanyak 41 responden (41,0 %) dan sebagian kecil responden berusia 15 tahun sebanyak 23 responden (23,0 %).

Table 4. 2 Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin responden

JENIS KELAMIN					
		Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	LAKI-LAKI	52	52.0	52.0	52.0
	PEREMPUAN	48	48.0	48.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Sumber : Data primer 2024

Berdasarkan table 4.2 bahwa responden mayoritas berjenis kelamin laki – laki sebanyak 52 responden (52,0%).

2. Intensitas Penggunaan Gawai

Table 4. 3 Distribusi frekuensi berdasarkan Intensitas penggunaan gawai responden

INTENSITAS PENGGUNAAN GAWAI					
		Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TINGGI	87	87.0	87.0	87.0
	RENDAH	13	13.0	13.0	100.0

Total	100	100.0	100.0
-------	-----	-------	-------

Sumber : Data primer 2024

Berdasarkan table 4.3 bahwa responden dengan kategori tinggi sebanyak 87 responden (87,0 %) dan responden dengan kategori rendah sebanyak 13 responden (13.0 %).

3. Kualitas Tidur

Table 4. 4Distribusi frekuensi nerdasarkan kualitas tidurresponden

KUALITAS TIDUR					
		Frequen cy	Percent	Valid Percent	Cumulativ e Percent
Valid	BURU K	96	96.0	96.0	96.0
	BAIK	4	4.0	4.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Sumber : Data primer 2024

Berdasarkan table 4.4 bahwa mayoritas responden dengan kualitas tidur buruk senanyak 96 responden (96,0 %), dan responden dengan kualitas tidur baik 4 responden (4,0%).

4. Hubungan Intensitas Penggunaan Gawai Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMP N 1 Ngawen

Table 4. 5Penggunaan gawai dengan kualitas tidur di SMP N 1 Ngawen Klaten

Correlations				
			PG	KT
Spearman's rho	PG	Correlation Coefficient	1.000	.629**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	100	100
	KT	Correlation Coefficient	.629**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	100	100

Sumber : Data primer 2024

Dari table 4.5 menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara penggunaan gawai dengan kualitas tidur karena nilai sig. (2-tailed) 0,000. Dengan kekuatan korelasi 629 termasuk dalam kategori tinggi.

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN GAWAI DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMP N 1 NGAWEN

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian Hubungan intensitas penggunaan gawai dengan intensitas tidur pada remaja di SMP N 1 Ngawen Klaten dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden pada penelitian di SMP N 1 Ngawen Klaten mayoritas berumur 14 tahun (41,0%), dan mayoritas siswa berjenis kelamin laki-laki (52,0%).
2. Mayoritas pengguna gawai di SMP N 1 Ngawen Klaten adalah pengguna tinggi (87,0%).
3. Mayoritas kualitas tidur di SMP N 1 Ngawen adalah kualitas tidur buruk (96,0%).
4. Hipotesis Alternatif (H_a) diterima berarti terdapat hubungan yang signifikan pengguna gawai dengan kualitas tidur pada remaja di SMP N 1 Ngawen Klaten dengan $p=0,000 < \alpha (0,05)$.

Saran

Dengan melihat kekurangan dalam pengambilan data dan pengolahan data, maka penulis memberikan beberapa saran yaitu:

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan institusi Pendidikan lebih memberikan motivasi atau arahan kepada mahasiswa agar penelitian dibidang keperawatan bisa lebih ditingkatkan.

2. Bagi Profesi Kesehatan

Diharapkan profesi keperawatan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai masalah fisiologis dan kebutuhan tidur siswa.

3. Bagi Pembaca

Diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi responden dan dapat menerapkan kedalam kehidupan sehari-hari.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini di masa yang akan datang dapat digunakan sebagai salah satu sumber data untuk penelitian selanjutnya. Peneliti selanjutnya

diharapkan dapat menjelaskan kepada responden dengan lebih jelas mengenai penjelasan kuesioner sehingga responden tidak menjawab dengan bingung, ragu-ragu maupun tergesa-gesa. Peneliti dapat menyampaikan hasil penelitian kepada pihak sekolah dan diharapkan pihak sekolah dapat menerapkan hasil penelitian yang didapat sehingga bermanfaat untuk siswa dan sekolah.

5. Bagi Sekolah

Dalam penyediaan fasilitas untuk mendukung terhadap perkembangan teknologi harus diimbangi dengan pengawasan yang ketat atau adanya control kepada siswanya.

6. Bagi Siswa

Siswa sebagai pengguna gawai aktif sebaiknya bisa lebih memilih dalam menggunakan gawai. Siswa juga harus bisa memfilter terhadap perkembangan teknologi dan harus bisa membagi waktu jam tidur dengan kegiatan yang dilakukan.

DAFTAR REFERENSI

- Alya Dyah Permatasari, Anik Suwarni, Sutrisno, A. A. (2023). 2023. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 7(2), 83–87. <https://doi.org/10.36474/caring.v7i2.272>
- Bancin, D. R., Sitorus, F., & Anita, S. (2022). *Pada Kader Posyandu Remaja Lembaga Pembinaan Khusus*. 3, 103–110.
- Chandra, I., Tat, F., & Wawo, A. M. (2022). Pengaruh Durasi Bermain Gadget terhadap Kualitas Tidur pada Anak Usia Sekolah Kelas V dan VI (Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa). *CHMK Health Journal*, 6(1).
- Dewi setia ningsih, R. indah permatasari. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja DI SMKN 7 PEKANBARU (Factors That Influence Quality Of Seep For Adult In SMKN 7 Pekanbaru). *Ensiklopedia of Journal*, 44(8), 262–267.
- Fauziah, F., Putra, Y., & Muazinah, B. (2023). Hubungan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Putri Di SMPN 3 Unggul Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan*

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN GAWAI DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMP N 1 NGAWEN

Kedokteran, 1(2), 200–222.

- Hapiyansyah, M. (2023). 2023. *Dampak Negatif Permainan Game Online Terhadap Remaja : The Negative Impact of Online Gaming on Adolescents*, 2(1), 103–108. <https://jurnal.pelitabangsa.ac.id/index.php/SAINTEK/article/view/2141>
- Hartanti, D. (2020). *Hubungan Lama penggunaan gadget (android) dengan ketajaman penglihatan pada remaja telaah jurnal*. 4(1), 1–23.
- Hutagalung, N., Marni, E., & Erianti, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan Stikes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 77–89. <https://doi.org/10.25311/jkh.vol2.iss1.535>
- Industri, D. I. E. R. A., Genisa, O., Situmorang, N. Z., Junianto, M., & Auliyah, F. (2019). *10.21070/psikologia.v4i2.746*. 4(July), 21–31.
- Jarmi, A., & Rahayuningsih, S. I. (2017). 2017. *Jurnal Keperawatan*, 1–7.
- Jauhari, Supriyadi, Asih, S. W., Kurniawati, D., & Abdi, E. (2020). Upaya Peningkatan Kemampuan Penelitian dan Penulisan Artikel Ilmiah Bagi Perawat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Membangun Negeri*, 4(2), 66–74.
- Kunci, K. (2016). *Volume 4, Nomor 2, Desember 2016*. 4.
- Lubis, A. H., Amvina, & Nasution, S. F. (2022). Pengaruh Smartphone Terhadap Kualitas Tidur pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Barumun Tengah. *SEHAT RAKYAT (Jurnal Kesehatan Masyarakat)*, 1(3), 251–259. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v1i3.1094>
- Mair, Z. R., & Supriadi, T. (2017). Media Pembelajaran Sistem Pernapasan Pada Manusia Berbasis Multimedia. *Jurnal Pendidikan Teknik Informatika Politeknik Sekayu*, VI(1), 20–30.
- Marbun, E. M. (2018). Mendengkur. *Mendengkur*, 21(2), 28.
- Maury, E., Ramsey, K. M., & Bass, J. (2011). Sleep, circadian rhythms and metabolism. *Metabolic Basis of Obesity*, X(1), 229–255. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1607-5_13

- Mawo, P. R., Rante, S. D. T., & Sasputra, I. N. (2022). Kualitas Tidur Dengan Kadar Hemoglobin. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- Nanggung, D., Anak, R. P., & Pemanfaatan, S. (2023). *Dharma Wiyata : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Dharma Wiyata : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat.* 35, 35–40.
- Oktavia, N., & Mulabbiyah, M. (2019). Gawai Dan Kompetensi Sikap Sosial Siswa Mi (Studi Kasus Pada Siswa Kelas V Min 2 Kota Mataram). *El Midad*, 11(1), 19–40. <https://doi.org/10.20414/elmidad.v11i1.1903>
- Pebriana, P. H. (2017). Analisis Penggunaan Gadget terhadap Kemampuan Interaksi Sosial pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v1i1.26>
- Pebriani, S. H., & Marleni, L. (2020). Pengaruh penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur serta dampaknya pada motivasi belajar mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 11(2), 170–179.
- Pramita, D. A. (2023). 2023. *Unissula Repository*.
- Puji Asmaul Chusna. (2017). Pengaruh Media Gadget Pada Perkembangan Karakter Anak. *Dinamika Penelitian: Media Komunikasi Sosial Keagamaan*, vol 17(no 2), 318.
- Risna. (2021). *pengaruh intensitas penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur pada siswa di sma negeri 1 sigla kabupaten pidie.* 1, 11.
- Rupi, N. P. H. (2019). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Sriwijaya Tahun 2019. *Jurnal Skripsi*, 1–34.
- Rusni, A. (2017). Penggunaan media online. *Jom Fisip*, 2(1), 1–15.
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Simbolon, B. F., Studi, P., Komunikasi, I., Ilmu, F., Dan, S., Politik, I., & Area, U. M. (2021). *Pengaruh Intensitas Penggunaan Gadget (Studi Korelasional Kuantitatif*

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN GAWAI DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA REMAJA DI SMP N 1 NGAWEN**

*Pada Mahasiswa Universitas Medan Area ,Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Medan Area Medan.*

- Sugiyono, P. D. (2020). *metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D* (M. dr. ir. Sutopo. S.Pd (ed.)).
- Syapitri, H. (2021). *buku ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Ulag, D., Sekeon, S. A. S., & Ratag, B. T. (2022). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Peserta Didik Smp Negeri 12 Dumoga. *Jurnal KESMAS, 11*(4), 14–21.
- Umi, K., Novrita, S., & Wahid, W. (2019). 2019. *Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja, 13*(3), 233–239. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/view/1599>
- Untari, D. T. (2018). *Metodologi Penelitian: Penelitian Kontemporer Bidang Ekonomi dan Bisnis*.
- Widodo, D. P., & Soetomenggolo, T. S. (2016). Perkembangan Normal Tidur pada Anak dan Kelainannya. *Sari Pediatri, 2*(3), 139. <https://doi.org/10.14238/sp2.3.2000.139-45>
- Yunita, T. N. (2021). Pengaruh Game Online terhadap Kualitas Tidur pada Anak Usia Sekolah di SD N 2 Tambaknegara. *Universitas Harapan Bangsa, 201–207*.
- Yuono, T., Studi, P., Guru, P., Ibtidaiyah, M., Dasar, J. P., Tarbiyah, F. I., Islam, U., Raden, N., & Said, M. A. S. (2023). *PENGARUH INTENSITAS MENGGUNAKAN GADGET DI MI MUHAMMADIYAH SRATEN*.