

## Hubungan Penggunaan Gadget Dan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja

**Salwa Destya Susiana**

Prodi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia Maju

**Solehudin**

Prodi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia Maju

**Syarifah**

Prodi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia Maju

Alamat: Jl.Harapan No.50 Lenteng Agung, Jagakarsa, Jakarta Selatan

Korespondensi: [destyasalwa@gmail.com](mailto:destyasalwa@gmail.com)

**Abstract.** Teenagers today often experience sleep disturbances, this happens because teenagers prefer to be in front of screens such as gadgets, televisions and computers. In a day, teenagers use gadgets for 5-7 hours, so it takes around 60 minutes longer to fall asleep. Apart from using gadgets, another factor that can affect sleep quality is stress. The aim of the study was to determine the relationship between gadget use and stress levels with sleep quality in adolescents at Puspita Medika Tapos Health Vocational School, Depok. Method: This research uses an analytical design with a cross sectional approach. The sampling technique used was a total sampling of 99 students. Results: based on statistical logistic regression tests on 99 respondents, a significant value of  $p = 0.045$  was obtained, namely  $<0.05$  for the gadget use variable and  $p = 0.001$ , namely  $<0.05$  for stress levels. Conclusion: there is a relationship between gadget use and stress levels with sleep quality in teenagers at Puspita Medika Vocational School.

**Keywords:** Sleep Quality; Stress Level; Use of Gadgets

**Abstrak.** Remaja masa kini sering kali mengalami gangguan tidur, hal ini terjadi karena remaja lebih suka berada di depan layar seperti gadget, televisi, dan komputer. Dalam sehari, remaja menggunakan gadget selama 5-7 jam, sehingga membutuhkan waktu sekitar 60 menit lebih lama untuk tertidur. Selain penggunaan gadget, salah satu faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur adalah stres. Tujuan penelitian yaitu mengetahui hubungan penggunaan gadget dan tingkat stres dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Kesehatan Puspita Medika Tapos Depok. Metode: Penelitian ini menggunakan desain analitik dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling sebanyak 99 siswa. Hasil: berdasarkan uji statistik regresi logistik pada 99 responden diperoleh nilai signifikan  $p = 0,045$  yaitu  $<0,05$  untuk variabel penggunaan gadget dan  $p = 0,001$  yaitu  $<0,05$  untuk tingkat stres. Kesimpulan: terdapat hubungan penggunaan gadget dan tingkat stres dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Puspita Medika.

**Kata kunci:** Kualitas Tidur; Penggunaan Gadget; Tingkat Stress

## **LATAR BELAKANG**

Berdasarkan National Sleep Foundation, kebutuhan tidur yang normal pada remaja adalah 8-10 jam. Bagi anak dan remaja, kecukupan tidur diharapkan bisa menunjang tumbuh kembang dan menjaga konsentrasinya saat bersekolah. Dampak yang akan terjadi jika remaja mengalami gangguan tidur adalah mudah mengalami gangguan emosi, mudah marah, mudah tersinggung, menjadi agresif serta bisa mengalami stress (Keswara et al., 2019). Remaja lebih memilih tidur larut malam dan harus bangun pagi karena kewajiban sebagai pelajar sehingga mengalami gangguan saat tidur. Hal ini terjadi dikarenakan remaja lebih suka berada di depan layar seperti Handphone, Televisi, dan komputer (Kusumawardani & Yolanda, 2023).

Data di Indonesia menunjukkan pada tahun 2021 pengguna internet di Indonesia meningkat 11% dari tahun sebelumnya, yaitu dari 175,4 juta menjadi 202,6 juta pengguna. Dalam penelitian yang dilakukan Fitriana, dkk (2020) menunjukkan bahwa remaja di Desa telah menggunakan gadget selama 5-7 jam (300- 420 menit) dalam sehari. Pemakaian smartphone dalam waktu lama ini menyebabkan mereka memerlukan sekitar 60 menit lebih lama untuk tertidur dari pada waktu biasanya (Fitriana et al., 2021). Dengan demikian, para remaja ini akan cenderung tidur terlambat dari biasanya. Kecanggihan dan kemudahan yang disediakan smartphone saat ini menyebabkan banyak orang terperangkap untuk selalu beraktifitas menggunakan smartphone (Mawitjere et al., 2017).

Dalam penelitian yang dilakukan Pertiwi (2020) menunjukkan sebanyak 61,2% remaja sebelum tidur menggunakan smartphonenya lebih dari 35 menit. Data tersebut menunjukkan sebagian besar remaja mengalami gangguan pada tidurnya yang dipengaruhi dari penggunaan gadget. Dalam Penelitian tersebut juga di perkuat dengan penelitian Kurniasih (2022) yang menyatakan penggunaan gadget seperti bermain game online sampai larut malam dan pola tidur menjadi tidak tepat waktu dan dapat mempengaruhi kualitas tidur pada remaja. Selain penggunaan gadget, salah satu faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur adalah stress (Kurniasih, 2022).

Salah satu jenis stres yang sering di temukan di kalangan remaja adalah stressor akademik. Stressor akademik diidentifikasi dengan banyaknya tugas, kompetensi dengan siswa lain, kegagalan, kekurangan uang, relasi yang kurang antara sesama siswa dan guru, lingkungan yang bising, sistem semester, dan kekurangan sumber belajar (Sri Wahyuni & Irianti, 2022). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Aina, 2017) siswa dengan stress sedang dan berat memiliki kualitas tidur yang buruk (79%) Penelitian tersebut sejalan

dengan penelitian yang dilakukan Luthfi Oktafiani (2021). Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kualitas tidur pada siswa SMA N 1 suruh (Zurrahmi et al., 2021).

Dari hasil observasi di Sekolah Menengah Kejuruan Swasta Puspita Medika Tapos-Depok mempunyai tenaga pengajar sebanyak 14 orang, jumlah siswa laki- laki 5 siswa dan jumlah siswa perempuan 94 siswa. Berdasarkan informasi wawancara beberapa siswa kelas sepuluh, sebelas, dan dua belas bahwa ditemukan beberapa kasus sulit tidur diantaranya yaitu seperti banyaknya tugas yang diberikan sekolah, tidur larut malam karena mengerjakan tugas dan penggunaan smarphone untuk bermain game ataupun membuka sosial media seperti Instagram, tik-tok, youtube, twitter, dan sebagainya. Dari hasil wawancara di temukan sebanyak 99% siswa menggunakan sosial media.

Berdasarkan fenomena-fenomena dan berbagai penelitian terkait yang telah dipaparkan di atas, sehingga peneliti memandang penting untuk melakukan penelitian lebih dalam mengenai “Hubungan Penggunaan Gadget Dan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Kesehatan Puspita Medika, Tapos-Depok”.

Penelitian ini bertujuan untuk diketahui adanya hubungan penggunaan Gadget dan tingkat stress dengan kualitas tidur pada remaja di Sekolah Menengah Kejuruan Puspita Medika, Tapos-Depok.

## **KAJIAN TEORITIS**

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur dan seberapa siap mereka untuk pola tidur nokturnal mereka, termasuk ke dalam tidur, kemampuan pada tidur, serta kemudahan tertidur tanpa bantuan lainnya. ditentukan oleh Tidur malam yang nyenyak dapat membantu merasa lebih tenang, lebih berenergi, dan tidak terlalu terganggu di pagi hari . Tujuan tidur adalah agar tubuh menyimpan energi saat tidur. Otot berangsur-angsur rileks, tetapi tidak terjadi kontraksi terhadap otot untuk menyimpan energi kimia untuk proses seluler (Sari & Utami, 2022). Ketika tingkat metabolisme basal menurun, suplai energi tubuh dipertahankan. Kurang tidur yang berkepanjangan dapat mengubah berbagai fungsi tubuh (Hablaini et al., 2020).

Masalah tidur dengan kualitas hidup yang buruk berkontribusi pada masalah kesehatan mental serta fisik. Gangguan pada tidur merupakan masalah pada kesehatan fisik dan mental sehingga dapat mempengaruhi kesehatan (Matur et al., 2021). Ketika seseorang gagal

memenuhi kebutuhan tidur, konsekuensi yang didapat adalah perubahan kepribadian serta perilaku. Bagi remaja, khususnya pelajar, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan wajah pucat, mata lelah, dan ketidakmampuan berkonsentrasi saat berada di sekolah, yang dapat menyebabkan prestasi akademik yang buruk, kelelahan dan depresi (Hidayat & Amir, 2021).

Gadget adalah istilah bahasa Inggris yang mengidentifikasi perangkat elektronik atau peralatan dengan tujuan dan fungsi tertentu, khususnya untuk membantu kinerja aktivitas manusia. Gadget adalah perangkat elektronik kecil yang memiliki fungsi tertentu. Menurut temuan Emarketer Digital Marketing Research Institute, perkembangan saat ini serba online, dan tentunya kebutuhan akan internet begitu besar sehingga semakin banyak orang yang mengakses internet (Julaeha, 2022).

Przbylski dan Weinstein (2017) menunjukkan bahwa durasi aktivitas online yang ideal adalah 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit per hari. Mengingat periode ini, peneliti percaya bahwa remaja tidak hanya kompeten secara teknologi, tetapi juga kompeten secara sosial. Setelah 4 jam 17 menit, perangkat tersebut dapat mengganggu fungsi otak remaja (Sihotang et al., 2021). Hasil dan manfaat yang baik dapat diperoleh jika perangkat digunakan kurang dari 4 jam 17 menit. Namun penggunaan gawai melebihi 4 jam 17 menit dianggap berbahaya dan berdampak buruk bagi siswa (Mardiyanti et al., 2022).

Stres adalah bagian tak terhindarkan dari kehidupan. Stres mempengaruhi semua orang, bahkan anak-anak. Sebagian besar stres masa remaja terkait dengan tumbuh dewasa. Remaja khawatir tentang mengubah tubuh mereka dan mencari identitas mereka. Karena gejala emosi dan ketidakpastian remaja dalam mengambil keputusan penting, remaja membutuhkan bantuan dan dukungan tambahan dari orang dewasa. Hal-hal yang menimbulkan stres, seperti perceraian orang tua, patah hati, perpisahan, cinta tak berbalas, dan kecelakaan. Selain permasalahan yang dialami selama proses transisi, remaja yang bersekolah dibebani dengan tuntutan akademik yang mereka anggap tidak aman, dan kondisi ini menyebabkan stres akademik (Safaringga & Herpandika, 2018).

Situasi stres dapat memiliki efek yang berbeda pada perkembangan fisik dan psikologis seseorang. Masalah kognitif (intelektual) yang berkaitan dengan pemusatan perhatian dapat terjadi selama pembelajaran, sehingga sulit untuk mengingat topik atau mudah melupakannya. Emosi (perasaan) bermanifestasi sebagai kecemasan, cepat marah, kesedihan, kemarahan. Secara fisiologis, kelemahan, kondisi fisik yang buruk, jantung berdebar, tremor, pusing, otot kaku, dan keringat dingin dapat muncul. Selain itu, respon stres berhubungan dengan perilaku

mengganggu, penghindaran, argumen, penghinaan, penundaan pekerjaan dan tugas sekolah, kemalasan di sekolah, dan keterlibatan dalam kegiatan negatif pencarian kesenangan yang berlebihan dan berbahaya. Ini juga dapat menyebabkan perubahan perilaku individu (Liliana & Lestiawati, 2019).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan menyebar kuesioner. Populasi penelitian Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/i yang sedang menjalani pendidikan di SMK Puspita Medika Depok. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 99 responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode total sampling. Uji statistik pada penelitian ini menggunakan uji regresi logistik.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Gambaran Penggunaan Gadget**

Tabel 1. Penggunaan Gadget Responden

Penggunaan Gadget	Frekuensi	%
Tidak Sering	37	37,4%
Sering	62	62,6%

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa distribusi tentang penggunaan gadget di SMK kesehatan Puspita Medika didapatkan mayoritas responden menggunakan gadget dalam kategori tidak sering sebanyak 37 orang (37,4%), dan kategori sering sebanyak 62 orang (62,6%).

### **Gambaran Tingkat Stress**

Tabel 2. Tingkat Stres Responden

Tingkat Stres	Frekuensi	%
Rendah	42	42,4%
Tinggi	57	57,6%

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa distribusi tentang tingkat stres siswa di SMK kesehatan Puspita Medika didapatkan mayoritas responden mengalami stress dalam kategori rendah sebanyak 42 orang (42,4%), dan kategori tinggi sebanyak 57 orang (57,6%).

## Gambaran Kualitas Tidur

Tabel 3. Kualitas Tidur Responden

Kualitas Tidur	Frekuensi	%
Baik	43	43,4%
Buruk	56	56,6%

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat dilihat bahwa distribusi tentang kualitas tidur siswa di SMK kesehatan Puspita Medika didapatkan mayoritas responden mempunyai kualitas tidur yang baik sebanyak 43 orang (43,4%), dan kategori baik sebanyak 56 orang (56,6%).

## Hubungan Penggunaan Gadget Dan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur

Tabel 4. Hubungan Penggunaan Gadget Dan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur

Variable	B	S.E	Sig.	Exp(B)	95% C.I.for EXP(B)	
					Lower	Upper
Penggunaan Gadget	0,961	0,479	0,045	2,613	1,021	6,686
Tingkat Stres	1,969	0,469	0,000	7,166	2,857	17,976

Berdasarkan tabel 7 diatas hasil output didapatkan nilai yang signifikan atau Sig. (2-Tailed) atau P Value pada variable independent penggunaan gadget sebesar 0,045 karena nilai Sig. (2-Tailed) < 0,05 atau lebih kecil dari 0,05 yang artinya  $p < 0,05$  dari sini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan berbagai perangkat yaitu gadget dengan kualitas tidur. Pada variable tingkat stres didapatkan nilai signifikan atau Sig. (2-Tailed) atau P Value sebesar 0,000 karena nilai Sig. (2-Tailed) < 0,05 atau bisa dikatakan lebih kecil dari 0,05 yang artinya  $p < 0,05$  maka dari itu dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variable independent tingkat stress dengan variable dependen yaitu kualitas tidur. Pada variable penggunaan gadget dan tingkat stress didapatkan nilai Exp(B) sebesar 2,613 untuk variable penggunaan gadget dan 7,166 untuk variable tingkat stress yang artinya pada variable tingkat stress lebih dominan mempengaruhi kualitas tidur pada remaja dibandingkan dengan variabel penggunaan gadget.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian berjudul “Hubungan Perilaku Remaja, Frekuensi Penggunaan Gawai dan Kualitas Tidur”. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai signifikan (p-value) sebesar  $0,029 < 0,05$  dalam hubungan antara frekuensi penggunaan konsep dan kualitas tidur, yang dapat menentukan durasi hubungan yang signifikan antara frekuensi perangkat dan kualitas tidur (Isnainingsih & Sari, 2022). Pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Woran et al. (2021) yang berjudul “Analisis Hubungan

Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja“ didapatkan hasil P Value sebesar 0,000 yang berarti ada hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja (Woran et al., 2020).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Meylani & Suryani (2020) yang berjudul “Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas XII Di SMK Kesehatan Cipta Bhakti Husada Yogyakarta“. Hasil penelitian di dapatkan bahwa nilai signifikan (p-value) pada Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur yaitu nilai p sebesar  $0,003 < 0,05$  sehingga dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur (Kartika et al., 2021). Pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Amalia Putri, 2021) yang berjudul ” Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Remaja Kelas XII di SMA Yayasan Pupuk Kaltim Bontang” dengan nilai P Value sebesar  $0,002 < 0,05$  maka ada hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada remaja.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori bahwa remaja tidak hidup dan terputus dari gawai, melainkan menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Gaya hidup seseorang mirip dengan tidur seseorang. seseorang melakukan hal yang sama di siang hari dan melakukan kegiatan mereka di malam hari. Sarafino dan Smith (2018) mengatakan bahwa siswa sekolah menengah yang mengalami stres di sekolah menyebabkan reaksi fisiologis seperti sakit kepala, detak jantung meningkat, dan kaki gemetar. Dampak psikososialnya adalah remaja mengalami kesulitan mempertahankan perhatian dan konsentrasi, memiliki ingatan yang buruk dan kemampuan memecahkan masalah yang buruk. Hal tersebut dapat mengakibatkan remaja menjadi kesulitan untuk memulai tidur (Namira, 2018).

Asumsi peneliti percaya ada hubungan antara penggunaan perangkat dan tingkat stres terhadap remaja serta kualitas tidur. Ini karena penggunaan alat sangat populer dan membuat stres, dan karena stres akademik dan non-akademis meningkatkan kemungkinan terjadinya stress di masa remaja. Selain perkembangan zaman yang sudah mengalami perubahan gaya hidup, salah satunya banyak remaja menggunakan gadget dikarenakan didalam gadget sudah banyak tersedia aplikasi yang menarik, seperti sosial media (tiktok, Instagram, facebook, twitter), game online, serta aplikasi belanja online sehingga membuat remaja menjadi lebih suka menggunakan gadget. selain itu, radiasi yang dikeluarkan oleh cahaya terang dari layar gadget dapat berefek pada remaja untuk sulit memulai tidur. Pada tingkat stres yang disebabkan oleh stressor akademik dikarenakan tugas sekolah, ujian akhir sekolah, serta tugas laporan pada siswa SMK, sedangkan pada tingkat stress yang disebabkan karena stressor non akademik

## ***Hubungan Penggunaan Gadget Dan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja***

terjadi karena masalah ekonomi, masalah keluarga, serta masalah percintaan. Hal ini membuat remaja mengalami kesulitan bersantai, menjadi mudah marah karena hal-hal sepele, mudah kesal dan gelisah, serta kesulitan beristirahat dan memulai untuk tidur. Hal tersebut membuat remaja lebih memilih untuk bermain gadget untuk melampiaskan perasaan gelisahnya dan melupakan stress yang sedang dialaminya. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat stress yang dialami lebih dominan dibanding dengan penggunaan gadget terhadap kualitas tidur.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Gambaran penggunaan gadget yang paling banyak pada remaja dengan kategori sering. Gambaran tingkat stress paling banyak pada remaja dengan kategori tinggi. Gambaran kualitas tidur yang paling banyak pada remaja dengan kategori buruk. Ada hubungan penggunaan gadget dan tingkat stres dengan kualitas tidur pada remaja. Variabel tingkat stres lebih dominan mempengaruhi kualitas tidur pada remaja dibandingkan dengan variabel penggunaan gadget.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih penulis sampaikan kepada pihak-pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian artikel penelitian ini.

### **DAFTAR REFERENSI**

- Fitriana, F., Ahmad, A., & Fitria, F. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 5(2), 182. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i2.7898>
- Hablaini, S., Lestari, R. F., & Niriayah, S. (2020). *Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kuantitas dan Kualitas Tidur Pada Anak Sekolah*. 6(August), 128.
- Hidayat, R., & Amir, H. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia. *An Idea Health Journal*, 1(1), 21–25. <https://doi.org/10.53690/ihj.v1i1.14>
- Isnaningsih, T., & Sari, F. W. (2022). Hubungan Perilaku dan Frekuensi Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Formosa Journal of Science and Technology*, 1(4), 205–216. <https://doi.org/10.55927/fjst.v1i4.877>
- Julaeha, S. (2022). Dampak Penggunaan Gadget Bagi Perkembangan Sosial Anak Sekolah Dasar Di SDN 2 Sukahurip. *Pendidikan Profesi Guru Agama Islam*, 2(2), 127–131. <http://studentjournal.iaincurup.ac.id/index.php/guau>
- Kartika, A. A., Cindywieka, A. T., Masdalena, & Handoko, E. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa / I Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia



Pada Saat Pandemi Covid-19. *Majalah Kedokteran Andalas*, 44(6), 378–389.

- 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://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1599>
- Kuniasih, E. (2022). Perilaku Bermain Game Online dengan Pola Tidur Remaja. *Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 31–54.
- Kusumawardani, A., & Yolanda, C. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Indonesia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 332–341. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i2.1322>
- Liliana, A., & Lestiawati, E. (2019). Relaksasi Otot Progresif Dan Autogenik Untuk Yogyakarta Progressive Muscle Relaxation and Autogenic To Reduce Adolescent Stress At Smkn 1 Depok Sleman. *Seminar Nasional UNRIYO*, 1–10. <http://prosiding.respati.ac.id/index.php/PSN/article/viewFile/175/170>
- Mardiyanti, E., Yuhana, Y., & Muttaqin, A. (2022). Intensitas Penggunaan Gadget Siswa Tingkat Smp. *Jurnal Penelitian Pembelajaran Matematika*, 15.
- Matur, P. Y., Simon, M. G., & Ndorang, T. A. (2021). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Sma Negeri Di Kota Ruteng. *JWK*, 6(2), 2548–4702.
- Mawitjere, O. T., Onibala, F., & Ismanto, Y. A. (2017). Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswi Di SMA Negeri Kawangkoan. *E-Journal Keperawatan*, 5, 1–6.
- Namira, R. (2018). Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Stres Akademik Pada Remaja Sma Di Sma Yogyakarta. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1–143. [https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=Namira+%282018%29+dengan+judul+“Hubungan+Antara+Self+Efficacy+dengan+Stres+Akademik+pada+Remaja+SMA+di+Yogyakarta”.&btnG=%0Ahttps://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/7384/Skripsi-RaisyaN](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Namira+%282018%29+dengan+judul+“Hubungan+Antara+Self+Efficacy+dengan+Stres+Akademik+pada+Remaja+SMA+di+Yogyakarta”.&btnG=%0Ahttps://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/7384/Skripsi-RaisyaN)
- Safaringga, E., & Herpandika, R. P. (2018). Hubungan Antara kebugaran Jasmani Dengan Kualitas Tidur. *Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2).
- Sari, N. R. G., & Utami, R. S. (2022). Kajian Literatur: Massage untuk Peningkatan Kualitas Tidur pada Pasien Kritis. *Holistic Nursing and Health Science*, 5(1), 96–110. <https://doi.org/10.14710/hnhs.5.1.2022.96-110>
- Sihotang, L., Gerrit, R., Kartika, E., & Novalina, M. (2021). Peran Orang tua Mengatasi Dampak Negatif Gadget pada Remaja Kristen. *Prosiding Stt Erikson-Tritt*, 1(1), 27–36. <https://doi.org/10.53827/pros.v1i1.40>
- Sri Wahyuni, R., & Irianti, B. (2022). Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja di SMA Kota Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 8(01), 117–123. <https://doi.org/10.47859/jmu.v8i01.189>
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2020). Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32092>
- Zurrahmi, Z., Hardianti, S., & Syahasti, F. M. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. *Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 963–968.