
Efektivitas Stop Gadget Malam terhadap Stres dan Tidur Remaja

INFO PENULIS

INFO ARTIKEL

Regita Oktavia Anisafitri
Universitas Muria Kudus
regitaoktaviana137@gmail.com

ISSN: 2963-8933
Vol. 4, No. 2, Juni 2025
<http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp>

Tri Ratna Ayu Lestari
Universitas Muria Kudus
haiayuu442@gmail.com

Nor Tamaniar Rohmah
Universitar Muria Kudus
tnia8306@gmail.com

Nova Nafisatul Uyun
Universitas Muria Kudus
nafisnova22@gmail.com

Ruth Natalia Susanti
Universitas Muria Kudus
ruth.natalia@umk.ac.id

© 2025 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Anisafitri, R. O., Lestari, T. R. A., Rohmah, N. T., Uyun, N. N., & Susanti, R. N. (2025). Efektivitas Stop Gadget Malam terhadap Stres dan Tidur Remaja. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 4(2), 114-119.

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi seberapa efektif pengurangan penggunaan ponsel pada malam hari terhadap kualitas tidur dan emosi remaja. Untuk melakukan intervensi, penggunaan ponsel dilarang selama tujuh hari berturut-turut dari pukul 23.00 hingga 05.00. Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif dan menggunakan desain satu grup pretest-posttest. Lima mahasiswa semester 2 dipilih secara purposive berdasarkan kriteria kesediaan mengikuti intervensi dan dapat mengisi instrumen penilaian. Instrumen yang digunakan meliputi PANAS (Positive and Negative Affect Schedule) serta skala refleksi kualitas tidur harian. Hasil menunjukkan rata-rata penurunan afek negatif sebesar 3 poin dan peningkatan afek positif sebesar 1,2 poin. Selain itu, skor ketenangan tidur partisipan meningkat secara konsisten, menunjukkan pengaruh positif intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa pembatasan penggunaan gadget malam hari mampu mengurangi emosi negatif dan meningkatkan pengalaman tidur yang lebih tenang. Meskipun terdapat variasi respons individu, sebagian besar partisipan merasa lebih segar dan stabil secara emosional setelah intervensi. Intervensi sederhana ini direkomendasikan untuk dimasukkan dalam edukasi sleep hygiene di kalangan remaja guna mendukung keseimbangan emosional dan kesehatan mental.

Kata Kunci: Afek negatif, Kualitas tidur, Remaja, Smartphone, Stress

Abstract

The purpose of this study was to evaluate how effective reducing mobile phone use at night is on adolescents' sleep quality and emotions. To conduct the intervention, mobile phone use was prohibited for seven consecutive days from 23:00 to 05:00. This study was conducted using quantitative methods and used a one-group pretest-posttest design. Five second-semester university students were selected using purposive sampling based on their willingness to participate and ability to complete self-report measures. Instruments used included the PANAS (Positive and Negative Affect Schedule) and a daily sleep quality reflection scale. Results showed an average decrease of 3 points in negative affect and an increase of 1.2 points in positive affect. Sleep calmness scores also consistently improved, indicating the intervention's positive effect. These findings suggest that restricting smartphone use at night reduces negative emotions and promotes calmer, more restorative sleep experiences. Although individual responses varied, most participants reported feeling emotionally more stable and physically refreshed. This simple behavioral intervention is recommended for integration into adolescent sleep hygiene education to promote emotional well-being and better sleep health.

Keywords: Adolescent, Negative affect, Sleep quality, Smartphone, Stress

A. Pendahuluan

Handphone merupakan perangkat komunikasi canggih yang memiliki banyak fitur canggih dan merupakan bentuk lanjutan dari perangkat nirkabel bergerak (WMD). Handphone memiliki fitur yang mirip dengan komputer, seperti asisten digital pribadi (PDA), sistem lokasi global (GPS), akses internet, dan layanan email (Azzahrah and Sudaryanto 2023). Saat ini, ponsel handphone telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, membantu pembelajaran, komunikasi, dan hiburan. Menurut data global, jumlah pengguna handphone meningkat dari 2,5 miliar pada tahun 2016 menjadi 4,48 miliar pada tahun 2024. Dan diperkirakan pada tahun 2025, jumlah pengguna ponsel pintar akan mencapai 4,69 miliar orang, naik 440 juta dari tahun sebelumnya. Rata-rata orang menghabiskan sekitar 4 jam 37 menit per hari di ponsel mereka dan memeriksa ponsel 58 kali sehari (Abdullah, Nanda, and Ayuningtyas 2020). Indonesia sendiri menduduki peringkat keempat sebagai negara dengan pengguna handphone aktif terbanyak, setelah Amerika Serikat, Tiongkok, India, dan Indonesia. Namun, meningkatnya penggunaan handphone, terutama pada malam hari, menimbulkan kekhawatiran tentang dampaknya terhadap kesehatan, terutama kualitas tidur (Fitri, Hanum, and Reza 2021).

Penggunaan smartphone menjelang tidur, terutama setelah pukul 23.00, telah dikaitkan dengan berbagai gangguan tidur seperti kesulitan tidur, kualitas tidur yang buruk, dan rasa kantuk yang berlebihan di siang hari (Chang et al. 2015). Hadiansyah dan Sarwendah (2023) menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa dengan tingkat ketergantungan tinggi terhadap smartphone memiliki kualitas tidur yang buruk. Cahaya biru yang dipancarkan dari layar smartphone dapat mengganggu produksi melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur, sehingga mengakibatkan keterlambatan onset tidur dan menurunnya efisiensi tidur (Chang et al. 2015).

Menurut Haryono (2010), *sleep hygiene* merupakan serangkaian kebiasaan dan pengaturan lingkungan yang mendukung tercapainya kualitas tidur yang optimal, termasuk pengaturan waktu tidur dan pembatasan paparan cahaya dari perangkat elektronik. Salah satu strategi yang mulai banyak dibahas dalam literatur adalah pembatasan penggunaan perangkat elektronik pada waktu-waktu kritis, terutama malam hari. Membatasi penggunaan smartphone mulai pukul 23.00 hingga 05.00 dipandang sebagai salah satu bentuk intervensi yang dapat membantu mengembalikan ritme sirkadian tubuh agar tetap selaras dengan pola tidur alami (Haryono et al. 2016). Sejalan dengan hal tersebut, Lueke & Assar (2024) menjelaskan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif pada aspek fisiologis, seperti kelelahan dan penurunan sistem imun, serta aspek psikologis seperti gangguan emosi, penurunan konsentrasi, dan performa akademik yang kurang optimal (Lueke and Assar 2024).

Meskipun berbagai penelitian telah mengungkapkan hubungan antara penggunaan smartphone dan gangguan tidur (Moulin and Chung 2016), studi yang secara khusus mengevaluasi efektivitas penghentian penggunaan smartphone pada jam-jam tertentu terutama pukul 23.00 hingga 05.00 masih sangat terbatas, khususnya pada populasi mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan mengevaluasi pengaruh pembatasan penggunaan smartphone pada jam tidur terhadap kualitas tidur mahasiswa (Hastuti, Prastiani, and Khodijah 2018).

B. Metodologi

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan desain one group pretest-posttest, yaitu desain penelitian yang melibatkan satu kelompok partisipan yang diberikan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi tanpa kelompok pembanding. Desain ini digunakan untuk melihat perubahan yang terjadi setelah intervensi diberikan (Frankel & Wallen, 2009). Penelitian ini melibatkan partisipan yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria tersebut antara lain: mahasiswa aktif semester 2, bersedia mengikuti intervensi selama 7 hari, dan dapat mengisi skala penilaian secara mandiri. Intervensi yang diberikan adalah stop hp dari jam 23.00 – 05.00, yang dilakukan secara rutin selama tujuh hari berturut-turut. Sebelum intervensi dimulai, peneliti memberikan psikoedukasi kepada partisipan pada tanggal 28 Mei 2025 yang berisi penjelasan tentang manfaat intervensi secara umum, cara melakukannya seperti partisipan tidak diperkenankan membuka media sosial, menonton video, bermain game, atau melakukan aktivitas lain yang melibatkan smartphone, serta hubungan antara kegiatan tersebut dengan fungsi psikologis dan fisiologis (Karuniawan and Cahyanti 2013). Psikoedukasi disampaikan melalui penjelasan lisan melalui zoom meet yang dilakukan secara online, 30 menit. Pengukuran pretest dilakukan pada hari ke-0 pada tanggal 28 Mei 2025, dan posttest dilakukan pada hari ke-8 pada tanggal 6 Juni 2025. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah PANAS + Sleep Quality Question untuk mengukur jam tidur, rasa segar pagi hari (Satria et al. 2019). Pertanyaan tersebut bertujuan untuk menggali pengalaman subjektif peserta selama mengikuti intervensi, dan dijawab secara tertulis di lembar yang disediakan. Data dari pretest dan posttest dianalisis secara deskriptif untuk melihat rata-rata, selisih skor, serta perubahan dari sebelum ke sesudah intervensi. Sebagai bagian dari pengukuran tambahan, setiap pagi partisipan diminta mengisi refleksi harian yang mencakup waktu tidur efektif, mulai dari jam tidur hingga waktu bangun, serta memberikan penilaian terhadap rasa segar dan bugar saat bangun tidur menggunakan skala 1 sampai 10. Selain itu refleksi ini juga berisi catatan naratif mengenai pengalaman tidur tanpa paparan gawai, perubahan emosi yang dirasakan di malam hari, serta kenyamanan fisik dan mental saat bangun. Sementara itu, data refleksi harian dianalisis secara kualitatif dari skala PANAS untuk menggambarkan persepsi dan pengalaman peserta selama proses intervensi berlangsung.

C. Hasil dan Pembahasan

Pada bagian ini untuk mengevaluasi pengaruh penghentian penggunaan handphone selama jam tidur terhadap kondisi afeksi dan kualitas tidur partisipan, peneliti menggunakan kombinasi dua alat ukur, yaitu Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) dan pengukuran subjektif kualitas tidur harian. Alat ukur PANAS digunakan untuk menilai tingkat afeksi positif (misalnya: antusias, aktif, tertarik) dan afeksi negatif (misalnya: gelisah, lelah, marah) yang dirasakan partisipan sebelum dan sesudah periode intervensi (pretest dan posttest) (Harsoyo and Suyasa 2024).

Hasil penelitian yang dilakukan kepada lima partisipan menghasilkan kesimpulan berikut:

Tabel 1. Afek negative dan positif sebelum dan sesudah intervensi pembatasan penggunaan handphone pada malam hari.

Nama	Pretest PA	Posttest PA	Δ PA	Pretest NA	Posttes NA	Δ NA
Fatimah	27	31	+4	42	50	+8
Nandita	27	29	+2	44	39	-5

Diva	30	33	+3	41	35	-6
Nadia	32	29	+3	32	30	-2
Azkiyatul	31	31	0	25	35	+10

Tabel 2. Skala ketenangan setelah tidak menggunakan handphone pada malam hari.

Nama	Hari ke 1	Hari ke 2	Hari ke 3	Hari ke 4	Hari ke 5	Hari ke 6	Hari ke 7	Rata- rata
Fatimah	4	4	6	5	8	8	8	6,14
Nandita	5	8	7	6	6	8	8	6,86
Diva	5	7	6	8	7	8	8	7,00
Nadia	8	7	8	8	7	6	7	7,43
Azkiyatul	7	6	8	8	8	8	8	7,57

Berdasarkan Tabel 1, hasil pengukuran menggunakan skala PANAS menunjukkan bahwa intervensi berupa pembatasan penggunaan handphone pada malam hari memberikan dampak terhadap perubahan kondisi afektif partisipan, terutama dalam aspek afek negatif (NA). Secara umum, rata-rata NA partisipan menurun dari 38,8 menjadi 37,8, menunjukkan penurunan rata-rata sebesar -3,0 poin, sementara rata-rata afek positif (PA) mengalami peningkatan dari 29,4 menjadi 30,6, atau meningkat +1,2 poin. Ini menunjukkan bahwa intervensi berperan dalam mengurangi emosi negatif seperti gelisah, marah, atau lelah, sekaligus mempertahankan bahkan sedikit meningkatkan pengalaman afektif positif seperti antusiasme dan semangat.

Penurunan NA paling drastis terjadi pada Azkiyatul, yaitu sebesar 10 poin (dari 35 ke 25), disertai dengan skor PA yang stabil (tetap 31). Ini mencerminkan adanya penurunan intensitas emosi negatif tanpa kehilangan kualitas emosi positif. Temuan ini diperkuat oleh data refleksi harian pada Tabel 2, di mana Azkiyatul mencatat skor ketenangan tertinggi rata-rata 7,57, dan secara konsisten memberikan skor 8 dari hari ke-3 hingga hari ke-7. Hal ini menunjukkan bahwa pembatasan handphone sebelum tidur memberikan efek regulatif yang kuat terhadap kondisi emosional negatif dan membentuk rasa tenang yang stabil (Safaringga and Herpandika 2018).

Partisipan Diva juga menunjukkan respons yang positif, dengan penurunan NA sebesar 6 poin (41 ke 35) dan peningkatan PA sebesar 3 poin (30 ke 33). Diva mencatat rata-rata skor ketenangan tinggi sebesar 7,00, dengan skor stabil di angka 6-8 sepanjang intervensi. Ini menunjukkan bahwa pembatasan gadget sebelum tidur tidak hanya meredakan stres, tetapi juga menumbuhkan emosi positif dan menstabilkan keseimbangan afektif (Nuraliyah et al. 2022).

Demikian pula, Nadia menunjukkan penurunan NA sebesar 2 poin (32 ke 30) dengan PA yang tetap tinggi di kisaran 29-32, serta rata-rata ketenangan sebesar 7,43. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun perubahan afektifnya tidak sebesar partisipan lain, ia tetap menunjukkan peningkatan ketenangan dan kontrol emosional.

Sementara itu, Fatimah mengalami kenaikan NA sebesar 8 poin (27 ke 35), meskipun PAnya meningkat cukup signifikan (+8 poin, dari 27 ke 35). Akan tetapi, ia mencatat rata-rata ketenangan harian terendah sebesar 6,14. Hal ini menunjukkan adanya kemungkinan efek withdrawal akibat hilangnya aktivitas hiburan malam hari dari ponsel yang biasa digunakan untuk relaksasi. Walaupun terjadi peningkatan PA, kenaikan NA dan rendahnya skor ketenangan mengindikasikan ketidaknyamanan psikologis sementara akibat perubahan rutinitas (Aziz and Nurainiah 2018).

Partisipan Nandita mengalami penurunan NA sebesar 5 poin (44 ke 39) dan peningkatan PA sebesar 2 poin (27 ke 29). Ia mencatat rata-rata ketenangan sebesar 6,86, yang cukup baik. Namun, pengalaman ini juga menunjukkan bahwa pembatasan handphone tidak selalu meningkatkan emosi positif secara langsung, melainkan lebih bersifat menekan fluktuasi afektif negatif secara perlahan (Muto'an et al. 2023).

Temuan-temuan ini menegaskan bahwa meskipun secara umum intervensi berdampak positif terhadap pengurangan afek negatif dan peningkatan ketenangan, respon individu tetap bervariasi. Hal ini sangat dipengaruhi oleh fungsi personal dari smartphone dalam kehidupan sehari-hari masing-masing partisipan (Irawati, Kistan, and Basri 2023). Bagi sebagian orang, smartphone bukan hanya alat komunikasi, tetapi juga menjadi sarana coping stress, sumber

hiburan, dan pengisi waktu luang. Oleh karena itu, pembatasan yang bersifat mendadak dapat menimbulkan resistensi emosional sementara, sebagaimana yang dialami oleh Fatimah (Fitriasari et al., 2021).

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sivagurunathan dkk (2024) yang menyatakan bahwa paparan konten ponsel yang merangsang secara emosional sebelum tidur meningkatkan arousal sebelum tidur, sehingga membuat individu sulit tidur dan bangun dengan suasana hati yang buruk. Setelah intervensi berupa pembatasan, arousal berkurang, emosi negatif berkurang, dan orang menjadi lebih tenang secara psikologis (Sivagurunathan, Vaithilingan, and Vinothkumar 2024). Dengan demikian, pembatasan penggunaan handphone sebelum tidur terbukti efektif dalam mengatur emosi negatif, meningkatkan ketenangan malam hari, dan menjaga kestabilan afektif, meskipun dengan efek yang berbeda-beda pada tiap individu (Rizky, Sucipto, and Tri 2022).

Penggunaan ponsel menjelang tidur seringkali menyebabkan *pre-sleep arousal*, yaitu keadaan mental yang waspada dari terjaga akibat paparan cahaya dan konten ponsel yang merangsang otak (Fitri et al. 2021). Hal ini membuat seseorang sulit tidur dan berdampak langsung pada suasana hati yang cenderung negatif. Setelah ponsel dibatasi, arousal menurun, tidur menjadi lebih stabil dan tenang. Jadi pembatasan handphone sebelum tidur bukan hanya meningkatkan kualitas tidur, tetapi juga membantu menurunkan emosi negatif secara konsisten (Sulana, Sekeon, and Mantjoro 2020). Ini menunjukkan bahwa intervensi sederhana seperti membatasi penggunaan ponsel di malam hari memiliki efek regulatif terhadap emosi negatif dan membantu menciptakan kondisi psikologis yang lebih tenang, seimbang, dan sehat secara keseluruhan (He et al. 2020).

D. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa membatasi penggunaan handphone di malam hari, terutama antara pukul 23.00 hingga 05.00, berpengaruh baik terhadap menurunnya emosi negative serta meningkatnya ketenangan secara psikologis pada remaja. Cara sederhana ini terbukti mampu membantu menjaga keseimbangan emosi, mengurangi kondisi terjaga sebelum tidur, dan memperbaiki kualitas tidur menurut pengalaman pribadi peserta. Meskipun setiap individu memberikan respon yang berbeda, Sebagian besar menunjukkan suasana hati yang lebih baik dan merasa lebih segar saat bangun tidur, yang menandakan bahwa kebiasaan membatasi penggunaan gadget pada malam hari cukup efektif dalam mendukung tidur yang lebih sehat secara mental.

Sebagai rekomendasi, intervensi pembatasan handphone ini dapat diintegrasikan dalam edukasi sleep hygiene bagi remaja dan mahasiswa, baik dalam lingkungan pendidikan maupun keluarga. Institusi pendidikan dan orang tua dapat mendorong kebiasaan tidur sehat dengan mengedukasi dampak negatif penggunaan gadget sebelum tidur serta menyediakan alternatif aktivitas malam hari yang lebih menenangkan, seperti membaca buku fisik atau mediasi ringan. Penelitian selanjutnya diharapkan melibatkan sampel yang lebih besar dan mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti tingkat stress akademik atau kebiasaan tidur yang lebih luas untuk memperkaya pemahaman terhadap efektivitas intervensi ini.

E. Referensi

- Abdullah, Taupik, Nanda, N., & Ayuningtyas, D., (2020). "Perilaku Generasi Muda Terhadap Penggunaan Ponsel Pintar." *JURNAL HURRIAH: Jurnal Evaluasi Pendidikan Dan Penelitian* 1(1):22-27. doi:10.56806/jh.v1i1.6.
- Aziz, Muchlis, & Nurainiah. (2018). "Pengaruh Penggunaan Handphone Terhadap Interaksi Sosial Remaja Di Desa Dayah Meunara Kecamatan Kutamakmur Kabupaten Aceh Utara." *Jurnal Al-Ijtima'iyah* 4(2):19. doi:10.22373/al-ijtima'iyah.v4i2.4204.
- Azzahrah, Fatimah, & Agus Sudaryanto. (2023). "The Relationship Between Smartphone Use and Sleep Quality in Adolescents Fatimah." *Ahmar Metastasis Health Journal* 2(4):207-15.
- Chang, Marie, A., Aeschbach, D., Duffy, J.F., & Charles A., Czeisler. (2015). "Evening Use of Light-Emitting EReaders Negatively Affects Sleep, Circadian Timing, and next-Morning Alertness." *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 112(4):1232-37. doi:10.1073/pnas.1418490112.
- Fitri, Nika, Hanum, F. J., & Reza, M., (2021). "Hubungan Penggunaan Smartphone Pada Malam Hari Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas." *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia* 1(3):379-85.

doi:10.25077/jikesi.v1i3.78.

- Harsoyo, Talitha, T., & Tommy, P., Y. S. Suyasa. (2024). "Hubungan Antara Self - Esteem Dengan Dimensi Subjective Well Being (Studi Pada Mahasiswa Di Jakarta)." 4:4508-17.
- Haryono, Adelina, Rindiarti, A., Arianti, A., Pawitri, A., Ushuluddin, A., Setiawati, A., Reza, A., Corrie W. Wawolumaja, & Sekartini. R., (2016). "Prevalensi Gangguan Tidur Pada Remaja Usia 12-15 Tahun Di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama." *Sari Pediatri* 11(3):149. doi:10.14238/sp11.3.2009.149-54.
- Hastuti, Tri, D., Prastiani D. B., & Khodijah. (2018). "Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana." *Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Stikes Bhamada Slawi* 000.
- He, Jing wen, Zhi hao Tu, Lei Xiao, Tong Su, & Yun xiang Tang. (2020). "Effect of Restricting Bedtime Mobile Phone Use on Sleep, Arousal, Mood, and Working Memory: A Randomized Pilot Trial." *PLoS ONE* 15(2):1-13. doi:10.1371/journal.pone.0228756.
- Irawati, , Kistan, & Basri, M., (2023). "Pengaruh Durasi Penggunaan Sosial Media Terhadap Kejadian Insomnia Mahasiswa." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 12(1):176-82. doi:10.35816/jiskh.v12i1.942.
- Karuniawan, Abram, & Ika Cahyanti. Y., (2013). "Hubungan Antara Academic Stress Dengan Smartphone Addiction Pada Mahasiswa Pengguna Smartphone." *Jl. Airlangga* 2(1):4-6.
- Lueke, Niloufar A., & Assar. A., (2024). "Poor Sleep Quality and Reduced Immune Function among College Students: Perceived Stress and Depression as Mediators." *Journal of American College Health* 72(4):1112-19. doi:10.1080/07448481.2022.2068350.
- Moulin, Kerry L., & Chung, C.,(2016. "Technology Trumping Sleep: Impact of Electronic Media and Sleep in Late Adolescent Students." *Journal of Education and Learning* 6(1):294. doi:10.5539/jel.v6n1p294.
- Muto'an, Syarief, A., Nurmaulid, A., Aditya, D., Wulandari, D.S., & Hidayat, M.T. (2023). "Hubungan Gelombang Cahaya Lampu Dan Cahaya Biru Dengan Kualitas Tidur Remaja Dewasa." *Jurnal Ilmiah JKA (Jurnal Kesehatan Aeromedika) 1 Politeknik Kesehatan TNI AU Ciumbuleuit Bandung* 2(1):39-51. doi:10.59024/bhinneka.v2i1.621.
- Nuraliyah, Erni, Fadilah, A., Handayaningsih, E., Ernawati, & Oktadriani. S. B., (2022). "Penggunaan Handphone Dan Dampaknya Bagi Aktivitas Belajar." *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Budaya* 8(4):1585. doi:10.32884/ideas.v8i4.961.
- Rizky, Saraswati, Y., Sucipto, & Tri, O.R., (2022). "Hubungan Penggunaan Handphone Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Di Smk Negeri 3 Depok." *Frame of Health Journal* 1(2):96-104.
- Safaringga, Ellen, & Herpandika. R. P., (2018). "HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DENGAN KUALITAS TIDUR." *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran* 4(2):145-238.
- Satria, Johan, Listiyandini, R. A., Rahmatika, R & Kinanthi. M. R., (2019). "Pelatihan Kebersyukuran Untuk Meningkatkan Emosi Positif." *Jurnal ABDI* 4(2):59. doi:10.26740/ja.v4n2.p59-65.
- Sivagurunathan, Priyadharshini, Sasi Vaithilingan, & R. Vinothkumar. (2024). "Restriction of Mobile Phone Usage at Bed Time: Effect on Sleep Quality, Mood and Cognitive Function." *National Journal of Community Medicine* 15(10):785-91. doi:10.55489/njcm.151020244192.
- Sulana, I., S. Sekeon, & E. Mantjoro. (2020). "Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi." *Jurnal KESMAS* 9(7):37-45.