



Pengaruh Frekuensi Penggunaan Gawai terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2021-2022

Leontyn Julia Putri Adila Langkun^{1*}, Lamhot Asnir Lumbantobing²

Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

Email: leontyn.405210197@stu.untar.ac.id

ABSTRAK

Kata Kunci:

Frekuensi Penggunaan Gawai, Kualitas Tidur

Kualitas tidur mahasiswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah frekuensi penggunaan gawai yang semakin meningkat di era digitalisasi. Penggunaan gawai yang tinggi dapat menyebabkan kecanduan yang berdampak negatif pada pola tidur pengguna. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara frekuensi penggunaan gawai dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2021-2022. Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2021-2022. Sampel sebanyak 178 mahasiswa dipilih melalui metode purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner online yang mencakup karakteristik responden, frekuensi penggunaan gawai, dan kualitas tidur yang diukur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Analisis data dilakukan menggunakan uji chi-square dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Hasil analisis menunjukkan hubungan signifikan antara frekuensi penggunaan gawai dan kualitas tidur ($p = 0,024$). Responden dengan frekuensi penggunaan gawai tinggi memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 28 orang (17,6%) dibandingkan dengan kualitas tidur baik sebanyak 2 orang (10%). Responden dengan frekuensi penggunaan gawai sedang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 96 orang (60,4%) dibandingkan kualitas tidur baik sebanyak 8 orang (40%). Sedangkan responden dengan frekuensi penggunaan gawai rendah memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 35 orang (22%) dibandingkan kualitas tidur baik sebanyak 10 orang (50%). Terdapat hubungan signifikan antara frekuensi penggunaan gawai dengan kualitas tidur mahasiswa. Frekuensi penggunaan gawai yang lebih tinggi cenderung berkorelasi dengan kualitas tidur yang lebih buruk.

ABSTRACT

Keywords:

Gadget usage frequency, sleep quality

The quality of students' sleep can be affected by a number of factors, including the increasing frequency of device use in the context of the digital age. The use of digital devices to excess can result in addiction, which has a detrimental impact on the user's sleep patterns. The objective of this study is to examine the correlation between the frequency of device usage and the quality of sleep among students enrolled in the Faculty of Medicine at Tarumanagara University, Class of 2021-2022. This study employed an observational analytic design with a cross-sectional approach. The study population consisted of all active students enrolled in the Faculty of Medicine at Tarumanagara University, Class of 2021-2022. A sample of 178 students was selected through the purposive

sampling method. The data were collected via an online questionnaire that included questions regarding the respondents' characteristics, the frequency of their device use, and their sleep quality, which was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The data were analyzed using the chi-square test, with a significance level of $p < 0.05$. The results of the analysis indicated a statistically significant correlation between the frequency of device use and sleep quality ($p = 0.024$). A significant proportion of respondents with high frequency of device use exhibited poor sleep quality, with 28 individuals (17.6%) reporting this outcome. In contrast, only 2 individuals (10%) with high frequency of device use reported good sleep quality. A total of 96 respondents (60.4%) with moderate frequency of device use reported poor sleep quality, while 8 respondents (40%) reported good sleep quality. While respondents with low frequency of device use exhibited poor sleep quality, with 35 individuals (22%) reporting this outcome compared to 10 individuals (50%) reporting good sleep quality, there was a significant relationship between the frequency of device use and students' sleep quality. Higher frequency of device use was associated with poorer sleep quality.

Corresponden Author: Leontyn Julia Putri Adila Langkun

Email: leontyn.405210197@stu.untar.ac.id

Artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi



Pendahuluan

Di masa kini, hampir seluruh kalangan masyarakat telah memanfaatkan penggunaan *gadget*, bagi kalangan anak-anak berumur 7-11 tahun bahkan anak usia 3-6 tahun *gadget* bukanlah suatu benda asing. Hal ini didukung oleh Indonesia masuk ke dalam salah satu sasaran utama penjualan produk-produk elektronik khususnya untuk teknologi *gadget* (Fauzi dkk., 2023; Novitasari & Khotimah, 2016; Syamsuddin, 2021). Untuk rekomendasi penggunaan gadget sendiri menurut *American Association Pediatric* (AAP) merekomendasikan waktu penggunaan media digital bagi anak-anak usia 2-5 tahun dibatasi tidak lebih dari 1 jam per hari, hal ini dilakukan karena hal ini mencakup faktor perkembangan anak dalam melakukan aktivitas untuk kesehatan (Hill dkk., 2016; Muwindhasari dkk., 2022). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Yuanda dkk. (2022) dimana anak usia prasekolah yang menggunakan gawai > 3 jam per hari cenderung mengarah ke obesitas daripada anak-anak yang penggunaan gawai < 3 jam per hari.

Sedangkan tidur itu merupakan salah satu proses fisiologi alami oleh tubuh yang dibutuhkan untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan tubuh manusia (Hidayat dkk., 2023; Sejbuk dkk., 2022; Shattuck dkk., 2019). Ini menjadikan tidur merupakan kebutuhan dasar dari setiap individu, dikarenakan dalam proses tidur kita mengembalikan tenaga ataupun energi yang kita pakai sehingga bisa memulihkan kembali energi tubuh yang akan kita pakai untuk beraktifitas. Dimana ketika kita tidak mendapat waktu tidur

yang cukup ataupun kualitas tidur kita buruk, hal ini akan mengganggu kualitas hidup dan bisa membahayakan kesehatan kita (Broadbent, 2018; Suwijik & A'yun, 2022).

Keduanya hal ini berhubungan, didukung juga oleh beberapa penelitian menjelaskan bahwa adanya hubungan antara frekuensi penggunaan gawai yang tinggi dengan tingkat kualitas tidur yang menurun. Pada penelitian oleh Chaidirman dkk. (2019) menunjukkan hasil bahwa terdapat 2 partisipan yang penggunaan gawai 5-12 jam per hari dan mendapat masalah seperti mengantuk dan bangun kesiangan hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi penggunaan gawai dan gangguan pola tidur, selain itu menyebabkan para remaja kurang untuk bersosialisasi.

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara durasi penggunaan gadget yang tinggi dengan gangguan pola tidur. Misalnya, penelitian Chaidirman et al. (2019) menemukan bahwa penggunaan gadget selama 5-12 jam per hari meningkatkan risiko mengantuk di siang hari dan kurangnya interaksi sosial. Namun, penelitian ini masih terbatas pada kelompok usia tertentu dan tidak secara spesifik mengeksplorasi populasi mahasiswa.

Dalam konteks mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, faktor-faktor seperti tekanan akademik, kebutuhan informasi digital, dan hiburan berbasis teknologi menjadi alasan utama tingginya penggunaan gadget. Penelitian ini memiliki kebaruan dengan fokus pada frekuensi penggunaan gadget di kalangan mahasiswa fakultas kedokteran yang secara unik dipengaruhi oleh tuntutan akademik dan profesional. Berbeda dari penelitian sebelumnya, studi ini tidak hanya mengamati durasi tetapi juga pola penggunaan gadget yang dapat memengaruhi kualitas tidur mahasiswa.

Kontribusi spesifik penelitian ini adalah memberikan wawasan yang mendalam mengenai hubungan antara intensitas penggunaan gadget dengan kualitas tidur, serta implikasinya bagi institusi pendidikan dalam merancang kebijakan dan intervensi untuk meningkatkan kesehatan tidur mahasiswa. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk program edukasi kesehatan digital, baik di lingkungan universitas maupun masyarakat luas, khususnya bagi kelompok usia produktif yang rentan terhadap efek negatif penggunaan teknologi.

Berlandaskan pada latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara frekuensi penggunaan gadget dengan kualitas tidur mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2021-2022. Penelitian ini penting untuk mengidentifikasi pola yang dapat mengarah pada intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan kualitas tidur di kalangan mahasiswa.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional*, yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara frekuensi penggunaan gadget dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2021-2022. Desain ini memungkinkan pengamatan data pada satu waktu tertentu tanpa intervensi terhadap variabel penelitian.

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2021-2022. Kelompok ini dipilih karena karakteristik populasi yang berada di usia produktif, dengan aktivitas akademik tinggi yang cenderung memengaruhi pola penggunaan gadget dan kualitas tidur. Sampel yang digunakan adalah 178 mahasiswa yang diambil dengan metode *purposive sampling*, berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan. Kriteria inklusi meliputi:

- Mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2021-2022.
- Mahasiswa yang bersedia menjadi responden dan memberikan informed consent.

Adapun kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang memiliki gangguan kesehatan tertentu yang dapat memengaruhi kualitas tidur, seperti insomnia kronis atau gangguan psikologis.

Metode Pengumpulan Data, data dikumpulkan menggunakan *Google Form* yang terdiri dari dua bagian utama:

1. Karakteristik Responden: Meliputi data demografis seperti jenis kelamin, usia, dan durasi tidur rata-rata setiap malam.
2. Penggunaan Gadget dan Kualitas Tidur:
 - Frekuensi penggunaan gadget dikategorikan menjadi rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan durasi harian.
 - Kualitas tidur diukur menggunakan instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang telah tervalidasi, untuk menilai kualitas tidur responden dalam tujuh komponen.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25. Analisis yang digunakan meliputi: Analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden. Analisis bivariat dengan uji chi-square untuk mengetahui hubungan antara frekuensi penggunaan gadget dan kualitas tidur. Tingkat signifikansi ditetapkan pada $p\text{-value} < 0,05$.

Hasil Dan Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	141	78.8
Laki-Laki	38	21.2
Usia Responden		
< 20	141	78.8
>20	38	21.2
Durasi Tidur pada malam hari		
>7 jam	10	5.6
6-7 jam	25	14.0
5-6 jam	25	14.0
<5 jam	119	66.5

Berdasarkan tabel 1 yang menunjukkan sebaran subjek berdasarkan jenis kelamin, usia, serta durasi tidur responden. Dari total 179 responden didapatkan sebagian besar subjek adalah perempuan sebanyak 141 orang atau sekitar 78.8% dan laki-laki sebanyak 38 orang atau sekitar 21,2%. Dengan rentang umur < 20 tahun sekitar 141 orang (78,8%) dan umur >20 tahun sebanyak 38 orang (21,2%). Peneliti juga mendapat hasil dimana durasi tidur responden pada malam hari terbagi menjadi > 7 jam sekitar 10 orang (6,5%), 6-7 jam sekitar 25 orang (14,0%), 5-6 jam sebanyak 25 orang (14,0%) dan <5 jam sekitar 119 orang (66,5%).

2. Hasil kualitas tidur

Tabel 2. Hasil Kualitas tidur

Kualitas tidur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	20	11.2
Buruk	159	88.8

Pada tabel 2 terdapat gambaran karakteristik kualitas tidur responden, dengan hasil sebanyak 159 orang memiliki kualitas tidur yang buruk sekitar 88,8% dan sebanyak 20 orang (11,25) yang memiliki kualitas tidur yang baik.

3. Hasil Frekuensi Penggunaan Gawai

Tabel 3. Frekuensi Penggunaan Gawai

Frekuensi penggunaan gawai	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tinggi	30	16.8
Sedang	104	58.1
Rendah	45	25.1

Dilihat pada tabel 3 terdapat frekuensi penggunaan gawai responden dengan hasil tinggi pada 30 orang (16,8%) dan sedang pada 104 orang (58,1%) dan rendah pada 45 orang (25,1%).

4. Pengaruh antara frekuensi penggunaan gawai dengan kualitas tidur

Tabel 4. Pengaruh antara frekuensi penggunaan gawai dengan kualitas tidur

Frekuensi Penggunaan Gawai									
Kualitas Tidur	Rendah		Sedang		Tinggi		Total		P-Value
	F	%	F	%	F	%	F	%	
Baik	10	50	8	40	2	10	20	100	0.024
Buruk	35	22	96	60.4	28	17.6	159	100	
Total	45	21.1	104	58.1	30	16.8	179	100	

Pada tabel 4 menunjukkan bahwa peneliti menemukan hasil bahwa frekuensi penggunaan gawai berpengaruh pada kualitas tidur, dimana pada responden yang frekuensi penggunaan gawai tinggi, kualitas tidur buruk sebanyak 28 orang (17,6%) dan yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 2 orang (10%). Responden yang frekuensi

penggunaan gawai sedang, memiliki kualitas tidur baik sebanyak 8 orang (40%) dan yang buruk sebanyak 96 orang (60,4%). Sedangkan responden yang frekuensi penggunaan gawai rendah, memiliki kualitas tidur yang baik pada 10 orang (50%) dan buruk pada 35 orang (22%).

Hasil penelitian tentang pengaruh frekuensi penggunaan gawai terhadap kualitas tidur diperoleh dari hasil uji chi-square. Dari hasil analisis diperoleh nilai p-value sebesar 0,024 yakni lebih kecil dari nilai *level of significance* sebesar $\alpha = 0,05$. Dengan demikian peneliti menyimpulkan bahwa didapatkan hubungan yang signifikan antara frekuensi penggunaan gawai terhadap kualitas tidur pada Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2021-2022.

Kontribusi dari penggunaan internet yang tinggi mengindikasikan penggunaan gawai juga tinggi, dimana Menurut dari data APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia), berdasarkan kelompok generasi Gen Z (tahun 1977-2012) dengan umur sekarang sekitar 12-27 tahun memiliki tingkat kontribusi penggunaan internet tertinggi dibandingkan kelompok generasi millennial dengan angka 34,40% dan penetrasi internet sebesar 87,02% (APJII, 2024). Dimana dilihat dari rentang usia bahwa ini termasuk dalam pengelompokan usia produktif, dan jika frekuensi penggunaan gawai tinggi pada usia produktif ini, dipastikan hal ini juga akan mempengaruhi ke dalam berbagai aspek termasuk kualitas tidur.

Penelitian yang dilakukan oleh Ramar dkk. (2021) dimana tertulis bahwa tidur yang sehat atau kualitas tidur yang baik itu penting untuk fungsi kognitif, kesehatan mental, kardiovaskular, serebrovaskular, metabolisme bahkan suasana hati dimana jika kita tidak memenuhi kebutuhan tidur kita dan tidak menjaga kualitas tidur kita dengan baik maka hal ini dapat berdampak besar dan merugikan pada kesehatan fisik, mental dan suasana hati. Jika kurang tidur sudah kronis dikatakan bahwa dapat terjadinya peningkatan risiko kematian dan hal ini berkontribusi pada resiko terkena penyakit kardiovaskular, obesitas, kanker, dll.

Maka dari itu terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi penggunaan gawai terhadap kualitas tidur, dengan frekuensi penggunaan gawai tinggi dan kualitas tidur buruk berjumlah 28 orang (17,6%) dan kualitas tidur baik berjumlah 2 orang (10,0%), dan untuk frekuensi penggunaan gawai sedang dengan kualitas tidur buruk sekitar 96 orang (60,4%) dan kualitas tidur baik berjumlah 8 orang (40,0%), serta frekuensi penggunaan gawai rendah dan kualitas tidur baik berjumlah 10 orang (50,0%) dan yang memiliki kualitas yang buruk berjumlah 35 orang (22,0%).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Parulian dan Soputri (2023), dimana didapatkan hasil uji *chi-square* didapatkan nilai $p = 0,014 (< 0,05)$ dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada mahasiswa di asrama Universitas Advent Indonesia, dimana semakin tinggi nilai penggunaan gadget semakin buruk kualitas tidur mahasiswa tersebut. Dengan pemaparan hasil dari penelitian didapat bahwa sebanyak 73 responden dengan penggunaan gadget yang tinggi memiliki kualitas tidur yang buruk atau sekitar 55% dan responden yang penggunaan gadget tinggi dengan kualitas tidur yang baik sebanyak 6 orang (5%). Sedangkan untuk responden yang

penggunaan gadget rendah dan kualitas tidur baik sebanyak 12 responden (9%). Didapatkan bahwa frekuensi penggunaan gadget yang berlebihan, akan menyebabkan peningkatan resiko gangguan tidur yang nantinya akan mempengaruhi kualitas tidur seseorang.

Kesimpulan

Hasil penelitian mengenai frekuensi penggunaan gawai sebanyak 179 responden didapatkan hasil mayoritas yaitu frekuensi sedang sebanyak 104 responden (58,1%) dan frekuensi tinggi yaitu 30 responden (16,8%). Hasil penelitian mengenai kualitas tidur sebanyak 179 responden didapatkan hasil sekitar 150 responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk atau sekitar 88,8% dan kualitas tidur yang baik sebanyak 20 responden (11,2%). Hasil penelitian berdasarkan hasil dari uji *chi-square* pada penelitian yang dilakukan pada Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2021-2022 dengan 179 responden didapatkan hasil *p-value* sebesar 0,024 yakni lebih kecil dari nilai level of significance sebesar $\alpha = 0,05$. Dengan demikian disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi penggunaan gawai terhadap kualitas tidur.

Penelitian ini hanya memberikan pandangan awal akan pengaruh gadget terhadap kualitas tidur dan dalam hasil penelitian ini, peneliti menyadari bahwa terdapat keterbatasan waktu dan sampel penelitian maka diperlukan penelitian yang lebih lanjut dan diperlukan sampel yang lebih besar dengan periode yang lebih panjang agar dapat memperkuat keakuratan hasil. Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi untuk mengembangkan pengetahuan dan wawasan bagi pembaca. Dan diharapkan penelitian ini dapat menjadi tambahan referensi untuk peneliti selanjutnya sehingga dapat mengembangkan penelitian ini dengan lebih terperinci dan luas. Semoga melalui penelitian ini, Lembaga penelitian dapat meningkatkan tingkat edukasi dalam menimbulkan kesadaran akan pengaruh frekuensi penggunaan gawai dapat berpengaruh pada kualitas tidur seseorang.

Daftar Pustaka

- APJII. (2024). *APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang*. APJII. [https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang#:~:text=Asosiasi%20Penyelenggara%20Jasa%20Internet%20Indonesia%20\(APJII\)%20mengumumkan%20jumlah%20pengguna%20internet,jiwa%20penduduk%20Indonesia%20tahun%202023](https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang#:~:text=Asosiasi%20Penyelenggara%20Jasa%20Internet%20Indonesia%20(APJII)%20mengumumkan%20jumlah%20pengguna%20internet,jiwa%20penduduk%20Indonesia%20tahun%202023).
- Broadbent, L. (2018). *Sleep: A basic introduction into the neuroscience of sleep and the effects of sleep deprivation on health, safety and wellbeing*. Gradiosh Dipnebosh.
- Chaidirman, C., Indriastuti, D., & Narmi, N. (2019). Fenomena Kecanduan Penggunaan Gawai (Gadget) pada Kalangan Remaja Suku Bajo. *Holistic Nursing and Health Science*, 2(2), 33–41. <https://doi.org/10.14710/hnhs.2.2.2019.33-41>
- Fauzi, A. A., Harto, B., Mulyanto, M., Irma Maria Dulame, Pramuditha, P., Sudipa, I. G. I., Dwipayana, A. D., Sofyan, W., Jatnika, R., & Wulandari, R. (2023). *Pemanfaatan*

- Teknologi Informasi di Berbagai Sektor pada Masa Society 5.0.* . PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Hidayat, F., Khoiriyah, S., & Fahrurrozi, M. (2023). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa Putra UNSIQ. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 21–30.
- Hill, D., Ameenuddin, N., Reid Chassiakos, Y. (Linda), Cross, C., Hutchinson, J., Levine, A., Boyd, R., Mendelson, R., Moreno, M., & Swanson, W. S. (2016). Media and Young Minds. *Pediatrics*, 138(5). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>
- Muwindhasari, B., Wahyuningrum, E., & Ina, A. A. (2022). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Nyeri Leher dan Gangguan Tidur pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(2), 261–270.
- Novitasari, W., & Khotimah, N. (2016). Dampak Penggunaan terhadap Interaksi Sosial Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal PAUD Teratai*, 05(03), 182–186.
- Parulian, D., & Soputri, 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>
- Ramar, K., Malhotra, R. K., Carden, K. A., Martin, J. L., Abbasi-Feinberg, F., Aurora, R. N., Kapur, V. K., Olson, E. J., Rosen, C. L., Rowley, J. A., Shelgikar, A. V., & Trotti, L. M. (2021). Sleep is essential to health: an American Academy of Sleep Medicine position statement. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 17(10), 2115–2119. <https://doi.org/10.5664/jcsm.9476>
- Sejbuk, M., Mironczuk-Chodakowska, I., & Witkowska, A. M. (2022). Sleep Quality: A Narrative Review on Nutrition, Stimulants, and Physical Activity as Important Factors. *Nutrients*, 14(9), 1912. <https://doi.org/10.3390/nu14091912>
- Shattuck, N. L., Matsangas, P., Mysliwiec, V., & Creamer, J. L. (2019). The Role of Sleep in Human Performance and Well-Being. Dalam *Human Performance Optimization* (hlm. 200–233). Oxford University Press New York. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190455132.003.0010>
- Suwijik, S. P., & A'yun, Q. (2022). Pengaruh Kesehatan Mental dalam Upaya Memperbaiki dan Mengoptimalkan Kualitas Hidup Perempuan. *Journal of Feminism and Gender Studies*, 2(2), 109. <https://doi.org/10.19184/jfgs.v2i2.30731>
- Syamsuddin, A. (2021). Terkaman Konsumsi Gadget sebagai Produk Globalisasi Melawan Degradasi Kebudayaan Nasional. *Ad-Dariyah: Jurnal Dialektika, Sosial dan Budaya*, 2(2), 16–33. <https://doi.org/10.55623/ad.v2i2.80>
- Yuanda, B. F., Ilmiawan, M. I., & Andriani, R. (2022). Hubungan antara Durasi Penggunaan Gawai Terhadap Status Gizi Anak Usia Prasekolah Taman Kanak-Kanak di Kota Pontianak. *Sari Pediatri*, 23(5), 318. <https://doi.org/10.14238/sp23.5.2022.318-22>