

ORIGINAL RESEARCH***Internet Addiction Correlates with Sleep Quality in Adolescents*****Adiksi Internet Berkorelasi dengan Kualitas Tidur Pada Remaja**

Elfa Dhela Miranda¹, Bayu Nirwana^{1*}, Agni Bunga Safitri¹

¹ Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Subang, Indonesia

Article Info**Article History:**

Received: 25 July 2025

Revised: 19 May 2026

Accepted: 30 May 2026

***Corresponding Author:**

Bayu Nirwana

Email:

nirwanabayu@gmail.com

Abstract

Background: The rapid development of the internet has made it easier for teenagers to obtain information, communicate, play games, and use social media. High levels of internet use can increase the risk of internet addiction in adolescents. Good quality sleep is essential for cognitive function, concentration, academic achievement, and physical and mental health. Late-night internet use, coupled with difficulty controlling the duration of use, can potentially lead to changes in sleep patterns in adolescents.

Purpose: To determine the relationship between internet addiction and sleep quality in adolescents at MAN 1 Subang.

Methods: This study used a quantitative method with a cross-sectional design. The study population consisted of 781 students at MAN 1 Subang, using proportionate stratified random sampling technique and a sample size of 89 respondents. The instruments used were the Internet Addiction Test (IAT) questionnaire to measure internet addiction levels and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to assess sleep quality.

Results: A total of 46 adolescents (51.7%) experienced moderate internet addiction, while 83 adolescents (93.3%) had poor sleep quality. Spearman's correlation test results showed a significant positive relationship with weak strength between internet addiction and sleep quality in adolescents ($r_s = 0.224$; $p = 0.035$).

Conclusion: Internet addiction is significantly associated with sleep quality in adolescents, although the strength of the relationship is weak. Higher levels of internet addiction tend to be associated with poorer sleep quality. Education on wise internet use and time management is needed to support adolescent sleep quality.

Keywords:

Adolescents, Internet Addiction, Sleep Quality, Sleep Patterns

Abstrak

Latar Belakang: Perkembangan internet yang pesat telah memudahkan remaja dalam memperoleh informasi, berkomunikasi, bermain game, serta menggunakan media sosial. Tingginya intensitas penggunaan internet dapat meningkatkan risiko terjadinya adiksi internet pada remaja. Kualitas tidur yang baik diperlukan untuk mendukung fungsi kognitif, konsentrasi, prestasi belajar, serta kesehatan fisik dan mental. Penggunaan internet hingga larut malam disertai kesulitan mengendalikan durasi penggunaannya berpotensi menyebabkan perubahan pola tidur pada remaja.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara adiksi internet dengan kualitas tidur pada remaja di MAN 1 Subang

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross-sectional. Populasi penelitian berjumlah 781 siswa di MAN 1 Subang, dengan teknik proportionate stratified random sampling dan jumlah sampel sebanyak 89 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Internet Addiction Test (IAT) untuk mengukur tingkat adiksi internet dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk menilai kualitas tidur.

Hasil: Sebanyak 46 remaja (51,7%) mengalami adiksi internet kategori sedang, sedangkan 83 remaja (93,3%) memiliki kualitas tidur buruk. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan dengan kekuatan lemah antara adiksi internet dan kualitas tidur pada remaja ($r_s = 0,224$; $p = 0,035$).

Kesimpulan: Adiksi internet berhubungan secara signifikan dengan kualitas tidur remaja, meskipun kekuatan hubungannya tergolong lemah. Tingkat adiksi internet yang lebih tinggi cenderung disertai kualitas tidur yang lebih buruk. Edukasi mengenai penggunaan internet secara bijak dan pengaturan waktu penggunaan perlu diberikan sebagai upaya mendukung kualitas tidur remaja.

Kata kunci:

Adiksi Internet, Kualitas Tidur, Pola Tidur, Remaja

How to cite: Miranda, E.D., Nirwana, B. & Safitri, A.B. (2026) “Adiksi Internet Berkorelasi dengan Kualitas Tidur Pada Remaja”, *Journal Keperawatan*, 5(1), pp. 8-16. doi: [10.58774/jourkep.v5i1.138](https://doi.org/10.58774/jourkep.v5i1.138).

Copyright©2026 by the Authors, Published by Poltekkes Kemenkes Aceh. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi internet memberikan berbagai manfaat, terutama sebagai sarana komunikasi dan media sosial. Hal ini didukung oleh kemajuan perangkat digital seperti smartphone, tablet, laptop, dan komputer yang memudahkan akses internet bagi penggunanya. Internet kini tidak hanya digunakan untuk berkomunikasi, tetapi juga untuk berbagai aktivitas sehari-hari, seperti bisnis, pembelajaran, serta interaksi sosial. Beragam fitur menarik yang tersedia pada perangkat digital tersebut menyebabkan pengguna cenderung menghabiskan waktu yang lebih lama di depan layar. Remaja, khususnya, lebih banyak memanfaatkan internet untuk aktivitas hiburan seperti permainan daring (online games) dan media sosial, antara lain Instagram, WhatsApp, TikTok, YouTube, serta online shop. Selain itu, internet juga digunakan untuk kebutuhan pengembangan diri, seperti mencari informasi dan menunjang proses belajar (Nurussofiah et al., 2022).

Adiksi internet atau *Pathological Internet Use* (PIU) merupakan kondisi ketika individu tidak mampu mengontrol penggunaan internet sehingga tetap terdorong untuk terus online. Kondisi ini dapat menimbulkan berbagai permasalahan, baik secara fisik, psikologis, sosial, maupun dalam aktivitas sehari-hari (Habut et al., 2021). Perkembangan pesat internet turut meningkatkan aksesibilitas remaja terhadap informasi dan komunikasi, namun di sisi lain juga meningkatkan risiko terjadinya adiksi internet. Secara global, sekitar 30% remaja menunjukkan tanda-tanda kecanduan internet yang ditandai dengan penggunaan berlebihan serta kesulitan dalam mengontrol waktu online. Kondisi ini menjadi permasalahan serius karena penggunaan internet yang tidak terkontrol dapat berdampak negatif terhadap aspek akademik, sosial, dan kesehatan mental remaja (Dewi, 2024).

Selain itu, adiksi internet juga berkaitan erat dengan gangguan kualitas tidur. Studi menunjukkan bahwa sebanyak 62,9% remaja mengalami gangguan tidur, dan kualitas tidur buruk memiliki hubungan signifikan dengan adiksi internet dengan prevalensi mencapai 69,5%. Remaja yang mengalami adiksi internet cenderung memiliki durasi tidur yang lebih pendek serta kebiasaan menunda waktu tidur akibat penggunaan perangkat elektronik, terutama pada malam hari. Apabila kondisi ini tidak ditangani, gangguan kualitas tidur dapat menimbulkan dampak serius terhadap kesehatan, seperti peningkatan risiko obesitas, penyakit kardiovaskular, gangguan metabolik, serta penurunan fungsi kognitif dan kesehatan mental. Selain itu, remaja dengan adiksi internet memiliki risiko 1,77 kali lebih tinggi mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan dengan remaja tanpa adiksi internet (Chris, 2024).

Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah penduduk terbesar di dunia. Pada tahun 2022, jumlah penduduk Indonesia mencapai 275,773 juta jiwa (BPS, 2022). Dari jumlah tersebut, sekitar 215,636 juta jiwa atau sebesar 78,19% telah terhubung dengan internet. Sebagian besar pengguna internet di Indonesia juga aktif di media sosial, dengan persentase mencapai 60,4% dari total penduduk. Mayoritas pengguna internet berada pada rentang usia 18–34 tahun. Tingginya jumlah pengguna internet tersebut menunjukkan bahwa internet telah menjadi bagian penting dalam kehidupan masyarakat. Namun demikian, tingginya penggunaan internet belum diimbangi dengan perilaku dan pemahaman yang memadai dalam penggunaan internet secara bijak (Paramitha et al., 2023).

Penggunaan internet yang tidak terkontrol berpotensi berkembang menjadi adiksi internet, terutama pada remaja yang memiliki akses luas terhadap media sosial, permainan daring, dan berbagai bentuk hiburan digital. Intensitas penggunaan internet yang tinggi, termasuk penggunaan hingga larut malam, dapat mengurangi waktu istirahat dan mengganggu keteraturan pola tidur. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kemungkinan keterkaitan antara adiksi internet dan kualitas tidur remaja yang perlu dibuktikan melalui penelitian. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan kelelahan, menurunkan konsentrasi, memperlambat proses berpikir, serta mengurangi kemampuan dalam menerima dan mengingat informasi. Gangguan tidur juga berpotensi memengaruhi fungsi psikomotorik, seperti kecepatan respons, koordinasi gerak, dan ketepatan dalam melakukan aktivitas. Dampak tersebut dapat menghambat proses pembelajaran dan menurunkan kemampuan pelajar dalam menjalankan kegiatan akademik secara optimal.

Berdasarkan uraian tersebut, adiksi internet dan kualitas tidur pada remaja merupakan permasalahan yang penting untuk diteliti. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk menganalisis hubungan antara adiksi internet dengan kualitas tidur pada remaja, khususnya di MAN 1 Subang, sebagai dasar dalam upaya pencegahan dan intervensi yang tepat.

METODE DAN BAHAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional dan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X, XI, dan XII di MAN 1 Subang sebanyak 781 siswa, dengan teknik *proportionate stratified random sampling* dan jumlah sampel 89 responden. Kriteria inklusi meliputi siswa yang aktif dan bersedia menjadi responden, sedangkan eksklusi adalah siswa yang tidak hadir atau mengisi kuesioner tidak lengkap. Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner secara langsung setelah pemberian penjelasan dan persetujuan responden. Instrumen yang digunakan adalah *Internet Addiction Test* (IAT) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Uji normalitas data menggunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah sampel < 100 . Hasil uji menunjukkan bahwa data tidak

berdistribusi normal ($p < 0,05$), sehingga analisis hubungan menggunakan uji korelasi Spearman Rank dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

HASIL

A. Analisis Univariat

1. Karakteristik Demografi

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin, Distribusi Usia, Kelas, Alasan Menggunakan Internet, Alat Elektronik, Durasi Internet Seminggu (n=89)

Variabel	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	43	48,3
Perempuan	46	51,7
Distribusi Usia		
16	30	33,7
17	32	36,0
18	27	30,3
Kelas		
X	28	31,5
XI	33	37,1
XII	28	31,5
Alasan Menggunakan Internet		
Pembelajaran (Platform E-Learning)	27	30,3
Hiburan (Media Sosial, Tiktok, Instagram, Youtube, Twitter, Game Online)	23	25,8
Mencari Informasi (Google, ChatGPT, Chrome)	17	19,1
Komunikasi (WhatsApp, Messenger)	22	24,7
Alat Elektronik		
smartphone	83	93,3
Tablet	1	1,1
Laptop	4	4,5
Komputer	1	1,1
Durasi Internet Seminggu		
1-10 jam	9	10,1
11-20 jam	22	24,7
20-30 jam	33	37,1
>40 jam	25	28,1
Total	89	100,0

Berdasarkan tabel 1 diketahui Sebagian besar responden berjenis kelamin Perempuan 46 responden (51,7%), Usia 17 tahun sebanyak 32 responden (36,0%), Kelas XI sebanyak 33 responden (37,1%), Alasan Menggunakan Internet sebanyak 27 responden (30,3%), Alat Elektronik menggunakan Smartphone sebanyak 83 responden (93,3%), dan Durasi Internet Seminggu 20-30 jam sebanyak 33 responden (37,1%).

2. Adiksi Internet

Tabel 2.
Distribusi Adiksi Internet (n=89)

Adiksi Internet	f	%
Normal	6	6,7
Ringan	20	22,5
Sedang	46	51,7
Berat	17	19,1
Total	89	100,0

Berdasarkan Tabel 2. dapat dilihat bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang yaitu 46 responden (51,7%), kategori ringan sebanyak 20 responden (22,5%), kategori berat sebanyak 17 responden (19,1%) dan kategori normal sebanyak 6 responden (6,7%).

3. Kualitas Tidur

Tabel 3.
Distribusi Kualitas Tidur (n=89)

Kepatuhan Minum Obat	f	%
Baik	6	6,7
Buruk	83	93,3
Total	89	100,0

Berdasarkan Tabel 3. dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur dalam kategori buruk, yaitu sebanyak 83 responden (93,3%). Sedangkan lainnya termasuk kategori baik yaitu sebanyak 6 responden (6,7%).

B. Analisis Bivariat

Tabel. 4
Hubungan Adiksi Internet terhadap Kualitas Tidur pada Remaja di MAN 1 Subang

			Adiksi Internet	Kualitas Tidur
<i>Spearman's rho</i>	Adiksi Internet	<i>Correlation Coefficient</i>	1.000	.224*
		<i>Sig. (2-tailed)</i>		.035
		<i>N</i>	89	89
	Kualitas Tidur		.224*	1.000
			.035	
			89	89

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa hasil uji statistik Rank Spearman, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,224 dengan nilai signifikansi (p-value) = 0,035 yang lebih kecil dari 0,05. Ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang lemah dan signifikan secara statistik antara Adiksi Internet dan Kualitas Tidur. Nilai korelasi yang positif berarti bahwa semakin tinggi tingkat adiksi internet maka semakin buruk pula kualitas tidur sebaliknya jika adiksi internet rendah, maka tingkat kualitas tidur baik.

PEMBAHASAN

A. Adiksi Internet

Adiksi internet merupakan suatu kondisi di mana seseorang mengalami kesulitan untuk mengontrol penggunaan internet secara berlebihan. Hal ini sering kali dilakukan sebagai metode untuk mengatasi atau lari dari berbagai kesulitan yang dihadapi (Mareta et al., 2020). Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden berada pada kategori adiksi internet sedang, yaitu sebanyak 46 responden (51,7%).

Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja telah mengalami ketergantungan yang cukup signifikan terhadap penggunaan internet, meskipun belum berada pada tingkat adiksi berat. Berdasarkan pengukuran menggunakan kuesioner *Internet Addiction Test* (IAT), kondisi ini dapat mencerminkan perilaku seperti penggunaan internet dalam durasi yang lama, kesulitan mengontrol waktu online, serta kecenderungan mengabaikan aktivitas lain seperti belajar atau interaksi sosial secara langsung.

Tingginya tingkat adiksi internet pada responden dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain kemudahan akses terhadap perangkat digital, tingginya intensitas penggunaan media sosial dan permainan daring, serta kurangnya kontrol diri dalam penggunaan internet. Selain itu, faktor lingkungan seperti kurangnya pengawasan orang tua dan tuntutan akademik juga dapat mendorong remaja menjadikan internet sebagai sarana hiburan maupun pelarian dari stres.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami adiksi internet akibat tingginya penggunaan media digital dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa penggunaan internet yang berlebihan berkaitan dengan penurunan kontrol diri serta peningkatan ketergantungan terhadap aktivitas online.

Adiksi internet yang tidak ditangani berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif, baik secara akademik, sosial, maupun kesehatan. Secara akademik, adiksi internet dapat menyebabkan penurunan konsentrasi dan prestasi belajar. Secara sosial, individu cenderung menarik diri dari interaksi langsung. Selain itu, dari aspek kesehatan, adiksi internet dapat berdampak pada gangguan tidur, kelelahan, serta masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi.

B. Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan ukuran seberapa mudah individu dapat tertidur dimana hal ini dapat dilihat dari durasi tidur serta tingkat kesulitan untuk tertidur atau terbangun (Laila et al., 2024). Kualitas tidur buruk akan berdampak pada kinerja yang tidak optimal seperti kelelahan di siang hari, ketidakseimbangan mental, masalah fisik (Faoziyah & Suharjana, 2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk, yaitu sebanyak 74 responden (56,9%).

Berdasarkan pengukuran menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), kualitas tidur buruk ditandai dengan durasi tidur yang kurang, kesulitan memulai tidur, sering terbangun di malam hari, serta tidak merasa segar saat bangun. Kondisi ini dapat berdampak pada kelelahan, penurunan konsentrasi, prestasi belajar, serta gangguan kesehatan mental. Tingginya kualitas tidur buruk pada responden diduga dipengaruhi oleh penggunaan internet pada malam hari, kebiasaan begadang, serta kurangnya manajemen waktu. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa lebih dari 50% remaja mengalami penurunan kualitas tidur akibat penggunaan teknologi digital yang berlebihan.

C. Hubungan Adiksi Internet terhadap Kualitas Tidur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara adiksi internet dan kualitas tidur pada remaja di MAN 1 Subang. Berdasarkan uji Spearman rank, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,224 dengan nilai signifikansi (p -value) = 0,035 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat lemah. Meskipun demikian, hasil yang signifikan secara statistik ini tetap mengindikasikan adanya kecenderungan bahwa semakin tinggi tingkat adiksi internet, maka semakin buruk kualitas tidur remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh Utari et al. (2021) yang menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami adiksi internet kategori sedang dan kualitas tidur buruk. Demikian pula penelitian di Kabupaten Bener Meriah menunjukkan adanya hubungan signifikan antara adiksi internet dan kualitas tidur (p -value $< 0,05$). Penelitian lain oleh (Habut et al., 2021) juga mengonfirmasi bahwa responden dengan adiksi internet kategori sedang cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk. Kesamaan temuan ini memperkuat bahwa penggunaan internet yang berlebihan merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap penurunan kualitas tidur pada remaja.

Secara fisiologis, penggunaan internet yang berlebihan, terutama pada malam hari, dapat mengganggu ritme sirkadian tubuh akibat paparan cahaya biru (blue light) dari layar perangkat digital. Paparan ini dapat menghambat sekresi hormon melatonin yang berperan dalam mengatur siklus tidur, sehingga menyebabkan kesulitan memulai tidur dan penurunan kualitas tidur. Studi oleh Chang et al. (2015) menunjukkan bahwa penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur secara signifikan menurunkan produksi melatonin dan memperlambat onset tidur.

Apabila kondisi ini berlangsung dalam jangka panjang, kombinasi antara adiksi internet dan kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada penurunan fungsi kognitif, gangguan konsentrasi, penurunan prestasi akademik, serta peningkatan risiko gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Selain adiksi internet, kualitas tidur juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti stres akademik, pola hidup, konsumsi kafein, serta lingkungan tidur. Penelitian oleh Pugin et al. (2015) menyatakan bahwa durasi penggunaan media dan faktor psikososial berperan signifikan terhadap kualitas tidur remaja. Oleh karena itu, kualitas tidur remaja merupakan hasil interaksi berbagai faktor, dimana adiksi internet menjadi salah satu faktor yang berkontribusi namun bukan satu-satunya penyebab.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Adiksi internet yang diperoleh remaja di MAN 1 Subang sebagian besar dalam kategori sedang dengan 46 responden (51,7%).
2. Sebagian besar remaja di Man 1 Subang mengalami kualitas tidur kategori buruk dengan 86 responden (93,3%).
3. Terdapat hubungan yang lemah dengan arah positif berdasarkan *spearman rank* p value 0,035 atau $p < 0,05$ antara hubungan adiksi internet terhadap kualitas tidur yang menunjukkan bahwa Semakin tinggi tingkat adiksi internet maka semakin buruk kualitas tidur remaja.

B. Saran

1. Bagi Institusi pendidikan, khususnya sekolah menengah atas seperti MAN 1 Subang, disarankan untuk meningkatkan upaya edukasi mengenai penggunaan internet secara bijak melalui penyuluhan, seminar, atau kegiatan ekstrakurikuler yang menekankan pentingnya manajemen waktu dalam penggunaan teknologi.
2. Bagi remaja sebagai pengguna aktif internet disarankan untuk meningkatkan kesadaran diri dalam mengatur waktu penggunaan internet dan lebih selektif dalam memilih konten yang dikonsumsi.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan kajian lanjutan dengan cakupan responden yang lebih luas dan mempertimbangkan variabel lain yang mungkin berpengaruh terhadap kualitas tidur, seperti stres akademik, aktivitas fisik, atau pola makan. Penggunaan metode kualitatif atau kombinasi metode (*mixed methods*) juga dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai perilaku adiksi internet pada remaja

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa syukur, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan selama proses penyusunan tugas akhir ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Chang, A., Aeschbach, D., Duffy, J.F. & Czeisler, C.A. (2015) "Evening Use of Light-Emitting Ereaders Negatively Affects Sleep, Circadian Timing, and Next-Morning Alertness", *Proc. Natl. Acad. Sci. U.S.A.*, 112 (4), pp. 1232-1237, <https://doi.org/10.1073/pnas.1418490112>.
- Chris, A. (2024) "Hubungan adiksi Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMAN 1 Koba", *EBERS PAPHYRUS*, 30(2).
- Dewi, W. N. A. (2024) "Self-control Pada Siswa Dengan Kecanduan Internet: A Literature Review", *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(3), pp. 274–295.
- Faoziyah, N. & Suharjana, S. (2020) "Kualitas dan Efisiensi Tidur yang Buruk Pada Mahasiswa Olahraga Tahun Pertama Strata-1 Terhadap Pembelajaran Gerak", *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), pp. 514–525. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i2.14545
- Pugin, F., Metz, A.J., Wolf, M., Achermann, P., Jenni, A.G. & Huber, R. (2015) "Local Increase of Sleep Slow Wave Activity after Three Weeks of Working Memory Training in Children and Adolescents", *Sleep*, 38 (4), pp. 607–614. <https://doi.org/10.5665/sleep.4580>
- Habut, M. A., Manafe, D. T. & Wungouw, H. P. L. (2021) "Hubungan Adiksi Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran", *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 9(1), pp. 38–45. <https://doi.org/10.35508/cmj.v9i1.4933>
- Paramitha, D.I., Al Farauqi, M.D.A., Kinanthi, I.K.D. (2023) "Literasi Digital Pengguna Internet Indonesia Guna Mewujudkan Budaya Damai di Ruang Mayantara", *Jurnal Kewarganegaraan*, 7(1), pp. 1208–1215. <https://journal.upy.ac.id/index.php/pkn/article/view/5308>
- Laila, R., Aksari, S. T., Rantauni, D. A., Didik, N. & Imanah, N. (2024) "Pemberian Aroma Therapy Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Post Partum Di Puskesmas Kesugihan", *Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 1(4), pp. 5299–5305.

- Mareta, H. R., Hardjono, H. & Agustina, L. S. S. (2020) "Dampak Pola Komunikasi Keluarga Laissez-Faire Terhadap Kecanduan Internet Pada Remaja di Kota Surakarta", *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), pp. 44–53. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v5i1.8740>
- Nurhasanah & Zuriatin. (2023) "Gender dan Kajian Teori Tentang Wanita", *Edusociata Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 6(1), pp. 282–291. <https://jurnal.stkipbima.ac.id/index.php/ES/article/view/1190/683>
- Nurussofiah, Karimah, Khodijah, & Hidayah. (2022) "Penerapan Media Sosial Sebagai Media Pemasaran", *DEVELOPMENT: Journal of Community Engagement*, 1(2), pp. 127–143. <https://jurnal.staim-probolinggo.ac.id/index.php/DJCE/article/view/329>
- Oktavionika, R., Nurrullah, J. M., Anshori, S., & Sumali, A. L. (2023) "Pengaruh Internet terhadap Perilaku Belajar Siswa", *Journal of Education Research*, 4(1), pp. 20–27. <https://doi.org/10.37985/jer.v4i1.119>
- Sugiyono. (2020) "Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D", Penerbit Alfabeta : Bandung