

Hubungan Penggunaan Gadget dan Kejadian Insomnia Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19

Aprilia Puspita Sari¹⁾

¹⁾Universitas Ahmad Dahlan

Key Words:

Gadget, Covid-19, Peserta Didik

Abstrak: Tingkat penggunaan gadget oleh remaja selama Pandemi Covid-19 pada rentang tahun 2020 hingga 2021 meningkat, Sehingga menimbulkan kecanduan gadget yang menyebabkan insomnia. Sistematis review menggunakan *database*: Google Scholar. Hasil pencarian yang memenuhi kriteria kemudian dilakukan analisis artikel. Hubungan penggunaan gadget dan kejadian insomnia pada remaja saat pandemi covid-19 menyebabkan 1) kualitas tidur yang buruk. 2) aktivitas bermain gadget yang membuat kualitas tidur buruk dan 3) adanya penurunan kinerja. Pandemi Covid-19 membuat pola kehidupan di masyarakat menjadi berubah, salah satu efek pandemi Covid 19 adalah dimana siswa dan siswinya menjalankan pembelajaran melalui online (Daring). Pesatnya perkembangan media sosial dan internet, membawa dampak signifikan bagi masyarakat baik dewasa maupun remaja diseluruh belahan dunia. Penggunaan smartphone merupakan salah satu cara untuk mengakses internet, sehingga dalam hal ini menyebabkan peserta didik mengalami gangguan tidur atau insomnia.

How to Cite: Sari, Aprilia Puspita (2021). Hubungan Penggunaan Gadget dan Kejadian Insomnia Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19. *Seminar Nasional Pengenalan Lapangan Persekolahan UAD*

PENDAHULUAN

Pada tanggal 11 Maret 2020 organisasi kesehatan dunia atau WHO (World Health Organization) menerangkan bahwa wabah penyakit disebabkan virus covid-19 termasuk pandemi yang mendunia (global). Dalam pertumbuhannya, pandemi covid-19 yang pertama kali terjadi di kota Wuhan, China pada bulan desember tahun 2019, dan hingga saat ini sudah tersebar di seluruh dunia (Valerisha & Putra, 2020). Pandemi Covid-19 membuat pola kehidupan di masyarakat menjadi berubah, salah satu efek pandemi Covid 19 adalah dimana siswa dan siswinya menjalankan pembelajaran melalui online (Daring). Pesatnya perkembangan media sosial dan internet, membawa dampak signifikan bagi masyarakat baik dewasa maupun remaja diseluruh belahan dunia. Penggunaan smartphone merupakan salah satu cara untuk mengakses internet (Syamsuudin et al., 2015).

Dalam rencana pencegahan pada meluasnya penularan covid-19 seluruh penduduk sekolah khususnya dan masyarakat luas dan sekitarnya, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) menerbitkan beberapa surat edaran yang menyangkut pencegahan dan pengendalian intinya resolusi dalam penanganan covid-19. Pertama, pada Nomor 2 Tahun 2020 tentang Pencegahan dan Penanganan Covid-19 di Lingkungan Kemendikbud. Kedua, Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2020 berisi Pencegahan Covid-19 pada Satuan Pendidikan. Ketiga, Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 yaitu terkait Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Coronavirus Disease (Covid-19) yang antara lain memuat bimbingan tentang prosedur belajar dari rumah (Arifa, 2020). Penerapan pembelajaran online memungkinkan peserta didik untuk mengikuti pembelajaran dari rumah masing-masing. Individu atau peserta didik dapat mengakses bahan materi dan mengirimkan tugas yang diberikan oleh guru tanpa harus datang ke sekolah. Hal ini dapat mengurangi potensi munculnya kerumunan di sekolah seperti yang mungkin terjadi jika pembelajaran secara tatap muka di dalam kelas tetap dilaksanakan. World Health Organization (WHO) mengemukakan bahwa membatasi perkumpulan massa dapat mengurangi potensi penyebaran Covid-19.

Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), pengguna internet tahun 2017 mencapai 143,26 juta jiwa (54,68%) dari seluruh jumlah penduduk Indonesia. Hal tersebut menunjukkan adanya kenaikan 10,56 juta jiwa dari hasil survei tahun 2016 (Kominfo, 2018). Indi-Home dan Biznet

mencatat adanya lonjakan lalu lintas (Traffic) data dan pengguna baru sejak di berlakukannya bekerja dari rumah (work from home/ WFH) yang merupakan dampak dari terjadinya Covid-19. Sedangkan data dari VP Corporation Cominication PT Telkom, mendapatkan adanya peningkatan traffic 13% pada malam hari, meningkat 15% dibandingkan traffic rata-rata sebelumnya (APJII, 2017). Penggunaan gadget dari kalangan peserta didik cenderung melakukan aktivitas online seperti bermain media sosial (instagram, facebook, whatsapp, twiter, tiktok dan lain-lain), peserta didik terkadang tidak bisa mengontrol diri dalam mengatur waktu penggunaan gadget, sehingga aktivitas-aktivitas lain di kehidupan sehari-hari menjadi di kesampingkan dan terlebih kualitas tidur menjadi berantakan.

Kebutuhan dasar manusia harus dipenuhi setiap individu untuk menjaga kelanjutan hidupnya. Salah satu kebutuhan dasar yang paling penting dan esensial adalah tidur, dimana jika kebutuhan tidur tidak tercukupi maka kebutuhan berikutnya tidak akan mampu untuk dipenuhi. Tubuh bisa berjalan secara normal jika kebutuhan tidur tercukupi (Hastuti et al., 2015). Pengguna gadget yang seringkali rela tidur larut malam, kualitas dan waktu tidurnya menjadi berkurang. Jika dibiarkan berkelanjutan, hal ini dapat mengakibatkan gangguan pada tidur. Gangguan dalam tidur atau permasalahan lainnya kualitas tidur yang berkurang bisa terjadi pada semua kalangan. Kurangnya tidur pada individu yang terlalu sering dapat menyebabkan rusaknya sel-sel pada otak sehingga dapat memicu gangguan pada kepala, seperti pening ataupun sakit kepala. Hal ini disebabkan otak kurang mendapatkan waktu tidur atau istirahat yang cukup. Selain itu kurangnya kualitas tidur juga dapat mengakibatkan individu kurang fit dan mudah terserang virus atau mudah sakit seperti terkena flu, demam dll.

Medikal Dayli (Dalam Mawitjere et al., 2017) menyatakan bahwa kelas X IPS 1 di MAN 2 Mataram sebanyak 6 siswa tidak mengalami insomnia, 15 siswa mengalami insomnia ringan, 16 siswa mengalami insomnia sedang dan 1 siswa mengalami insomnia berat. Serta dari hasil wawancara pegawai TU dan siswa, diketahui sebanyak 99% siswa siswi MAN 2 Mataram memiliki gadget dan kecanduan gadget. Jennisa (Dalam Mawitjere et al., 2017) 30% penduduk dunia umumnya mengalami Insomnia Kronis, diantaranya 10% penduduk Amerika Serikat (AS) dan sesekali mengalami tidur yang buruk. Sekitar 28 juta (10%) penduduk Indonesia mengalami Insomnia, hal tersebut merupakan yang tertinggi di ASIA. Pada pernyataan diatas realitanya jika penggunaan gadget di lakukan sampai larut malam tanpa jeda secara berangsur-angsur akan berdampak tidak baik bagi fisik maupun psikisnya, sehingga pada pembahasan ini mempertimbangkan literature tentang topik tersebut dengan pencarian terstruktur. Tujuan dari penulisan adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan gadget dan kejadian insomnia pada remaja saat pandemi covid-19.

METODE

Metode yang digunakan adalah literatur review dengan mencari artikel di database Goggle Scholar. Pada tahap awal pencarian dengan keywords: “hubungan penggunaan gadget dan kejadian insomnia pada remaja saat pandemi covid-19” didapatkan hasil 5 artikel internasional dan 1 artikel nasional dari rentang tahun 2020 sampai 2021 yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi berikut digunakan untuk pemilihan studi untuk literature review ini : 1) Penelitian berkaitan dengan hubungan penggunaan gadget dan kejadian insomnia pada remaja saat pandemi covid-19 dan 2) Artikel ditulis menggunakan bahasa indonesia dan bahasa inggris. Kriteria eksklusi dalam penulisan ini adalah : 1) Publikasi artikel hanya menampilkan abstrak saja dan 2) Susunan artikel tidak lengkap. Artikel yang sudah didapat kemudian dilakukan ekstraksi. Ekstraksi artikel berdasarkan penulis artikel, tahun terbit artikel, jumlah sampel yang digunakan, alat ukur yang digunakan, hasil penelitian yang dilakukan, dan database artikel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pencarian dengan menggunakan kata kunci “hubungan penggunaan gadget dan kejadian insomnia pada remaja saat pandemi covid-19 “ menggunakan elektronik database Google Scholar. Hasil pencarian menghasilkan 144 artikel. Kemudian dilakukan penyaringan artikel dengan kriteria inklusi dan eksklusi diperoleh 15 artikel. Pemilihan artikel selanjutnya dengan mengeliminasi duplikasi artikel dengan hasil 9 artikel. Selanjutnya dilakukan eliminasi artikel berdasarkan susunan yang lengkap yaitu sebanyak 6 artikel.

Tabel 1. Hasil Ekstraksi Artikel

Penulis	Tahun	Jumlah Subjek Penelitian	Hasil
Linda Ananda Humirah, Baiq Nurul Hidayati, Eka Adithia Pratiwi, Fitri Romadonika, Indah Wasliah, dan Irwan Hadi.	2021	Kelas X sebanyak 63 siswa dan kelas XI sebanyak 37 siswa.	Hasil menunjukkan bahwa terdapat 74 orang (86%) yang menggunakan gadget dalam kategori tinggi mengalami insomnia, dan terdapat 11 orang (78,6%) penggunaan gadget dalam kategori sedang tidak mengalami insomnia.
Tamil selvan Pachiyappan, Kousalya V. Kumar, Preethi Mark, Ragukumar Venugopa, Divya Jilumudi dan Bharathi Palanisamy.	2021	348 peserta, terdiri dari 183 peserta perempuan dan 165 peserta laki-laki.	Rata-rata waktu yang dihabiskan untuk menghadiri kelas online dan webinar adalah 33%, sementara 35% waktu di gadget dihabiskan untuk pegangan media sosial. Rata-rata waktu yang dihabiskan untuk gadget sebelum pandemi covid-19 adalah 4,75 jam, sedangkan rata-rata selama pandemi covid-19 meningkat menjadi 11,36 jam. 60,6% peserta mengalami sulit tidur, 57,2% peserta mengalami nyeri di daerah mata, 56% peserta mengalami kelelahan, 53,4% peserta mengalami nyeri tubuh, 52% peserta mengalami sakit punggung, 44,8% peserta mengalami kegelisahan, 42% peserta mengalami mata kabur, 40,2% peserta mengalami nyeri bahu, 38,5% peserta mengalami mata merah, 16,7% peserta mengalami mual.
Fenfen Ge, Di Zhang, Lianhai Wu dan Hongwei Mu	2020	Peserta 2009	Tingkat prevalensi kemungkinan kecemasan dan kemungkinan insomnia adalah 12,49% dan 16,87%, masing-masing. NS Algoritma XGBoost memprediksi 1932 dari 2009 siswa (diterjemahkan ke dalam akurasi 96,2%) yang menderita kecemasan dan gejala insomnia yang diakibatkan bermain gadget tanpa mengenal batas waktu.
Anju Nagaur	2020	166 siswa	Hasil penelitian mengungkapkan bahwa kecanduan gadget dan masalah gangguan tidur adalah berhubungan secara signifikan dengan responden laki laki (0.432) sedangkan wanita (0.070). Skor tersebut menunjukkan bahwa responden Pria ditemukan kecanduan gadget tinggi dan memiliki gangguan tidur yang buruk.
Muhammed Elhadi, Ahmed Alsoufi, Ahmed Msherghi, Entisar Alshareea, Aimen Ashini , Taha Nagib, Nada Abuzid, Sanabel Abodabos,	2021	2.557 peserta	Sebanyak 804 peserta percaya bahwa penggunaan gadget dapat sangat mengganggu tidur, sementara 2.053 peserta berpikir bahwa penggunaan gadget sangat mengganggu tidur.

Hind Alrifai, Eman Gresea, Wisal Yahya, Duha Ashour, Salma Abomengal, Noura Qarqab, Amel Albibas, Mohamed Anaiba, Hanadi Idheiraj, Hudi Abraheem, Mohammed Fayyad, Yosra Alkilani, Suhir Alsuwiyah, Abdelwahap Elghezewi dan Ahmed Zaid.			
Cristina Romero-Blanco, Julián Rodríguez-Almagro, María Dolores Onieva-Zafra, María Laura Parra-Fernández, María del Carmen Prado-Laguna dan Antonio Hernández-Martínez	2020	207 responden	Pada saat pandemi covid-19 terdapat prevalensi kualitas tidur yang buruk pada sampel yang dianalisis adalah 60,4% pada titik sampel pertama dan 67,1% pada yang kedua. Kualitas tidur yang buruk dikarenakan bermain gadget sampai larut malam.

Hubungan Waktu Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa penelitian yang dilakukan oleh Linda Ananda Humirah, Baiq Nurul Hidayati, Eka Adithia Pratiwi, Fitri Romadonika, Indah Wasliah, dan Irwan Hadi dengan total responden Kelas X sebanyak 63 siswa dan kelas XI sebanyak 37 siswa bahwa pada saat pandemi covid-19 terdapat 74 orang (86%) yang menggunakan gadget dalam kategori tinggi mengalami insomnia, dan terdapat 11 orang (78,6%) penggunaan gadget dalam kategori sedang tidak mengalami insomnia. Penelitian yang melibatkan remaja siswa MAN 2 Mataram ini menghasilkan data bahwa penggunaan gadget yang terus menerus atau secara tidak wajar, dapat mempengaruhi terjadinya insomnia pada remaja tersebut. Bahkan dari beberapa siswa menyatakan seringkali melewatkan waktu tidur hanya untuk bermain gadget. Banyak dari siswa tersebut mengatakan bahwa hiburan yang bisa mereka dapat selama pandemi ini hanyalah dengan mengakses internet. Baik untuk berdiskusi dengan teman, atau sekedar melihat aktivitas masyarakat melalui media sosial. Intensitas penggunaan gadget mengalami peningkatan selama pandemic Covid-19, sehingga memaksa siswa untuk terus terpapar oleh radiasi maupun sinar biru dari gadget. Hal ini menimbulkan efek terganggunya produksi *hormone melatonin* yang mengakibatkan siswa tersebut susah untuk memulai untuk tidur, tidur dengan kualitas buruk maupun mempertahankan tidur. Sedangkan menurut penelitian Cristina Romero-Blanco, Julián Rodríguez-Almagro, María Dolores Onieva-Zafra, María Laura Parra-Fernández, María del Carmen Prado-Laguna dan Antonio Hernández-Martínez yang melibatkan 207 responden menyatakan bahwa pada saat pandemi covid-19 terdapat penggunaan gadget dalam kategori tinggi dan mengalami insomnia. Prevalensi kualitas tidur yang buruk pada sampel yang dianalisis adalah 60,4% sebelum pandemi pada titik sampel pertama dan 67,1% pada yang kedua setelah pandemi. Menurut peneliti, saat remaja menggunakan gadget di malam hari dan sebelum tidur dapat mempengaruhi kualitas tidurnya, karena hal tersebut membuat remaja menunda waktu tidur dan sulit untuk memulai tidur.

Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa penelitian yang dilakukan oleh Muhammed Elhadi, Ahmed Alsoufi, Ahmed Msherghi, Entisar Alshareea, Aimen Ashini , Taha Nagib, Nada Abuzid, Sanabel Abodabos, Hind Alrifai, Eman Gresea, Wisal Yahya, Duha Ashour, Salma Abomengal, Noura Qarqab, Amel Albibas, Mohamed Anaiba, Hanadi Idheiraj, Hudi Abraheem, Mohammed Fayyad, Yosra Alkilani, Suhir Alsuwiyah, Abdelwahap Elghezewi dan Ahmed Zaid dengan 2.557 peserta menyatakan bahwa sekitar

setengah peserta (46,1%) lebih suka menggunakan gadget untuk berinteraksi. Terdapat perubahan waktu tidur signifikan. Peserta didik mengubah pola tidur mereka dan lebih senang insomnia selama pandemi daripada sebelum pandemi. Jadi semakin sering seseorang bermain gadget tanpa mengenal waktu setiap harinya khususnya pada malam hari, memungkinkan seseorang tersebut memiliki kualitas tidur buruk. Penggunaan gadget akan sangat mempengaruhi kualitas tidur yang mana dampaknya akan mempengaruhi bagaimana kualitas tidur seseorang. Menurut peneliti, bermain gadget sampai mengganggu kualitas tidur remaja merupakan hal yang sangat tidak baik. Padahal kualitas tidur yang baik yaitu selama 7 jam. Dalam hal ini dengan berbagai dampak negatif yang terjadi dalam penggunaan gadget salah satunya kualitas tidur, maka di harapkan bagi remaja atau seseorang bias mengontrol diri agar tidak terlalu intens dalam penggunaan gadget.

Hubungan Aktivitas Menggunakan Gadget dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa penelitian yang dilakukan Tamil selvan Pachiyappan, Kousalya V. Kumar, Preethi Mark, Ragukumar Venugopa, Divya Jilumudi dan Bharathi Palanisamy dengan responden 348 peserta, terdiri dari 183 peserta perempuan dan 165 peserta laki-laki. Secara keseluruhan peserta didik mengalami insomnia dikarenakan, 20% dari peserta menggunakan gadget mereka untuk bermain game, 10% untuk kegiatan penelitian, 19% untuk membaca, 16% untuk mendengarkan musik dan 12% untuk pesan selama pandemi. Rata-rata, dari waktu yang dihabiskan untuk gadget elektronik setiap hari, 32% dari waktu dihabiskan di Whatsapp, 35% dari waktu dihabiskan di Facebook/Instagram/Twitter dan 33% waktunya adalah dihabiskan untuk menghadiri kelas/webinar online. Rata-rata waktu yang dihabiskan untuk menghadiri kelas online dan webinar adalah 33%, sementara 35% waktu di gadget dihabiskan untuk pegangan media sosial. Berbagai jenis aplikasi yang disediakan dalam gadget membuat remaja menjadi lebih banyak dalam menggunakan gadget untuk berbagai aktivitas seperti membaca majalah online, bermain game, chattingan, dan situs media online lainnya.

Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa penelitian yang dilakukan Fenfen Ge, Di Zhang, Lianhai Wu dan Hongwei Mu dengan responden 2009. Dalam penelitian tersebut, tingkat prevalensi insomnia pada pandemi covid-19 di peserta didik adalah 12,49% dan 16,87%, masing-masing, sehingga dalam hal ini menimbulkan adanya kecemasan dan insomnia yang menyebabkan stress dan efek negatif, terutama jika perasaan tidak baik akibat dari kualitas tidur yang buruk akibat dari bermain gadget. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Anju Nagaur dengan responden 166 siswa menjelaskan bahwa kecanduan gadget dan masalah gangguan tidur adalah berhubungan secara signifikan dengan responden laki laki (0.432) sedangkan wanita (0.070). Skor tersebut menunjukkan bahwa responden Pria ditemukan kecanduan gadget tinggi dan memiliki gangguan tidur yang buruk. Kecanduan gadget dapat menyebabkan ketidakmampuan untuk mengekspresikan emosi dan kecanduan gadget mengakibatkan individu insomnia dan menyebabkan depresi, dan tidak bahagia. Mengantuk di siang hari yang dialami oleh peserta didik sesuai dengan teori mengenai dampak dari terjadinya insomnia, yaitu mengantuk di siang hari/kelelahan. Ketidakteraturan manajemen waktu dan gangguan konsentrasi tidak tampak secara jelas pada teori yang telah dituliskan sebelumnya, tetapi peneliti mengidentifikasi kedua hal tersebut telah sesuai dengan teori mengenai dampak dari terjadinya insomnia, yaitu mengalami penurunan kualitas hidup. Menurut Pigeon (Dalam Diponegoro et al., 2012) gangguan kesehatan yang dialami oleh peserta didik ditandai dengan menurunnya kekebalan tubuh. Menurunnya kekebalan tubuh yang dialami informan ini diidentifikasi lagi oleh peneliti menjadi dua, yaitu gangguan nutrisi dan kondisi kesehatan yang buruk. Menurunnya kekebalan tubuh yang dialami oleh peserta didik telah sesuai dengan teori mengenai dampak terjadinya insomnia, yaitu penurunan kekebalan tubuh. Penurunan mood diidentifikasi peneliti menjadi dua, yaitu perasaan tidak menentu dan aktivitas tidak optimal. Penurunan mood yang dialami oleh informan ini telah sesuai dengan teori dari dampak terjadinya insomnia, yaitu perubahan suasana hati

KESIMPULAN

Tingkat penggunaan gadget oleh remaja selama Pandemi Covid-19 pada rentang tahun 2020 hingga 2021 meningkat. Pandemi Covid-19 membuat pola kehidupan di masyarakat menjadi berubah, salah satu efek pandemi Covid 19 adalah dimana siswa dan siswinya menjalankan pembelajaran melalui online (Daring). Pesatnya perkembangan media sosial dan internet, membawa dampak signifikan bagi masyarakat baik dewasa maupun remaja diseluruh belahan dunia. Penggunaan smartphone merupakan salah satu cara untuk mengakses internet, sehingga dalam hal ini menyebabkan peserta didik mengalami gangguan tidur atau insomnia. Peserta didik mengalami insomnia dikarenakan pada saat malam hari peserta didik membuka aplikasi yang ada di gadget masing-masing seperti instagram, facebook, atau chatting dengan teman sampai larut malam, sehingga dalam hal ini peserta didik memiliki kualitas tidur yang buruk. Kecanduan gadget dapat menyebabkan ketidakmampuan untuk mengekspresikan emosi dan kecanduan gadget mengakibatkan individu insomnia dan menyebabkan depresi, dan tidak bahagia. Mengantuk di siang hari yang dialami oleh peserta didik sesuai dengan teori mengenai dampak dari terjadinya insomnia, yaitu mengantuk di siang hari/kelelahan. Ketidakteraturan manajemen waktu dan gangguan konsentrasi tidak tampak secara jelas pada teori yang telah dituliskan sebelumnya, tetapi peneliti mengidentifikasi kedua hal tersebut telah sesuai dengan teori mengenai dampak dari terjadinya insomnia, yaitu mengalami penurunan kualitas hidup. Menurut Pigeon (Dalam Diponegoro et al., 2012) gangguan kesehatan yang dialami oleh peserta didik ditandai dengan menurunnya kekebalan tubuh. Menurunnya kekebalan tubuh yang dialami informan ini diidentifikasi lagi oleh peneliti menjadi dua, yaitu gangguan nutrisi dan kondisi kesehatan yang buruk.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada bapak Amien Wahyudi selaku dosen pembimbing lapangan yang telah memberikan kerjasama yang baik dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Anju N. (2020). Internet Addiction and Mental Health among University students during COVID-19 lockdown. *Mukt Shabd Journal*, IX (V), 684-692.
- APJII. (2017). Penetrasi & Profil Perilaku Pengguna Internet Indonesia. *Apjii*, 51. www.apjii.or.id
- Arifa, F. N. (2020). Tantangan Pelaksanaan Kebijakan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Covid-19. *Info Singkat;Kajian Singkat Terhadap Isu Aktual Dan Strategis*, XII(7/I), 6. http://berkas.dpr.go.id/puslit/files/info_singkat/Info_Singkat-XII-7-I-P3DI-April-2020-1953.pdf
- Cristina Romero-Blanco. (2020). Sleep Pattern Changes in Nursing Students during the COVID-19 Lockdown. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17(5), 2-11.
- Diponegoro, U., Kedokteran, F., & Diponegoro, U. (2012). PENGALAMAN MAHASISWA YANG MENGALAMI INSOMNIA Staf pengajar Departemen Jiwa dan Komunitas Program Studi Ilmu Pendahuluan Insomnia adalah kesulitan memulai dan mempertahankan tidur (Lopez , Penelitian yang disampaikan oleh DiMatteo dan Martin pada tahun 20. *Jurnal Nursing Studies*, 1(1), 231–236.
- Fenfeng Ge, Di Zhang, Lianhai Wu & Hongwei Mu. (2020). Predicting Psychological State Among Chinese Undergraduate Students in the COVID-19 Epidemic: A Longitudinal Study Using a Machine Learning. *Mental Health Education and Counseling*, 16(2), 111–211.
- Hastuti, D. T., Prastiani, D. B., & Khodijah. (2015). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Stikes Bhamada Slawi. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 6(2), 1–5.
- Mawitjere, O., Onibala, F., & Ismanto, Y. (2017). Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Siswi Di Sma Negeri 1 Kawangkoan. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5(1), 104905.
- Muhammed Elhadi, Ahmed Alsoufi, A.(2021). Psychological Health, Sleep Quality, Behavior, and Internet Use Among People During the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study. *journal Frontiers in Psychiatry*, 12(6), 33-39.

- Syamsuedin, W., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 3(1), 113617.
- Tamil selvan, P, Kousalya V. Kumar, Preethi, M, Ragukumar, Divya & Bharathi Palanisamy. (2021). Effects of Excessive Usage of Electronic Gadgets during COVID-19 Lockdown on Health of College Students: An Online Cross-Sectional Study. *Asian Journal of Pharmaceutical Research and Health Care*, 13(2), 1-9.
- Valerisha, A., & Putra, M. A. (2020). Pandemi Global Covid-19 Dan Problematika Negara-Bangsa: Transparansi Data Sebagai Vaksin Socio-Digital? *Jurnal Ilmiah Hubungan Internasional*, 0(0), 131–137. <https://doi.org/10.26593/jihi.v0i0.3871.131-13>