

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN GADGET DAN KONTROL DIRI DENGAN KUALITAS TIDUR K-POPERS DI SURAKARTA

Ferlya Normalasari, Setiyo Purwanto
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Penggemar Kpop tak dapat lepas dari gadget dan idola mereka, seringkali dalam melakukan kesehariannya muncul masalah baru yang dialami yang menyebabkan gangguan tidur karena berbagai situasi dan kondisi yang mengharuskan remaja menunda jam tidurnya. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara tingkat penggunaan gadget, kontrol diri, dan kualitas tidur siswa. Dengan menggunakan prosedur pengambilan *simple random sampling*, penelitian ini mensurvei 100 penggemar Kpop di wilayah Surakarta menggunakan metodologi kuantitatif korelasional. Pengukuran intensitas penggunaan gadget, kontrol diri, dan kualitas tidur digunakan dalam penelitian ini. Pemeriksaan data dilakukan melalui penggunaan *Gamma Goodman dan Kruskal* dan uji spearman. Tidak terdapat hubungan antara intensitas penggunaan gadget, kontrol diri, dan kualitas tidur dalam uji hipotesis primer. Membuktikan hipotesis nol, tidak ada korelasi antara jumlah waktu yang dihabiskan untuk menggunakan gadget dengan kualitas tidur seseorang. Kontrol diri juga tidak berhubungan secara signifikan dengan kualitas tidur seseorang. Terdapat hubungan parsial sebesar 8,6% antara intensitas penggunaan gadget dan kualitas tidur, dan hubungan sebesar 12,9% antara kontrol diri dan kualitas tidur. Temuan klasifikasi menunjukkan bahwa variabel kontrol diri, intensitas penggunaan gadget semuanya berkategori tinggi dan kualitas tidur berkategori rendah

Kata kunci: intensitas penggunaan gadget, kontrol diri, kualitas tidur.

Abstract

Kpop fans cannot be separated from their gadgets and idols, often in their daily activities new problems arise which cause sleep disturbances due to various situations and conditions that require teenagers to postpone their bedtime. The main aim of this study was to examine the relationship between the level of gadget use, self-control, and students' sleep quality. Using a simple random sampling procedure, this research surveyed 100 Kpop fans in the Surakarta area used a correlational quantitative methodology. Measurements of intensity of gadget use, self-control and sleep quality were used in this study. Data examination was carried out using Goodman and Kruskal gamma and Spearman test. There was no relationship between intensity of gadget use, self-control and sleep quality in the primary hypothesis test. Proving the null hypothesis, there is no correlation between the amount of time spent using gadgets and the quality of a person's sleep. Self-control is also not significantly related to a person's sleep quality. There is a partial relationship of 8.6% between the intensity of gadget use and sleep quality, and a 12.9% relationship between self-control and sleep quality. The classification findings show that the self-control variables, intensity of gadget use are all in the high category and sleep quality is in the low category.

Keywords: intensity of gadget use, self-control, sleep quality.

1. PENDAHULUAN

K-Pop (Korean Pop) merupakan genre musik yang berasal dari Korea Selatan. Bisa dikatakan penggemar K-pop semakin meningkat, hal ini terlihat dari meningkatnya jumlah konser para bintang idola K-pop di Indonesia. Hingga empat grup K-pop dapat menyelenggarakan konser di Indonesia dalam waktu satu bulan, tiket konser yang disebut mahal tidak pernah menjadi masalah bagi para penggemar (Andina, 2019). Para K-Popers tentu mendapatkan informasi – informasi tersebut melalui sosial media yang mereka akses dengan menggunakan gadget. Dengan menggunakan media sosial kita dapat memperoleh informasi – informasi yang lebih *up to date*. Media sosial yang banyak digunakan anak muda jaman sekarang antara lain, TikTok, Twitter, Instagram, dll. Dari beberapa media sosial tersebut dapat kita lihat bahwa saat ini banyak anak muda yang menyukai artis – artis korea atau lebih dikenal dengan K-Pop.

Dunia K-Pop yang penuh warna dan dinamis seringkali menuntut penggemarnya untuk selalu mengikuti perkembangan terbaru. Namun, di balik kesenangan yang ditawarkan, kebiasaan tertentu dalam fandom K-Pop dapat berdampak negatif pada kualitas tidur (Wafa & Yulianti, 2022). Jadwal yang tidak teratur akibat mengikuti siaran langsung, konser virtual, atau aktivitas online lainnya menjadi salah satu faktor utama. Selain itu, tekanan untuk selalu mengikuti tren dan persaingan antar fandom dapat memicu stres dan kecemasan yang mengganggu istirahat. Paparan cahaya biru dari gadget sebelum tidur serta konsumsi kafein juga memperparah masalah ini (Malfasari et al., 2019). Kurang tidur tidak hanya membuat kita merasa lelah dan lesu, tetapi juga memiliki dampak serius pada kesehatan fisik dan mental. Secara fisik, kurang tidur dapat melemahkan sistem imun, mengganggu pencernaan, dan meningkatkan risiko penyakit kronis seperti diabetes dan penyakit jantung. Dari segi mental, kurang tidur dapat menyebabkan gangguan mood, kesulitan berkonsentrasi, dan penurunan kinerja kognitif (Ivana, Murniati, & Putri, 2021). Bagi K-Popers, kondisi ini tentu sangat merugikan, karena mereka membutuhkan konsentrasi yang baik untuk belajar, bekerja, dan menikmati hobi mereka.

Penggemar Kpop atau lebih sering disebut dengan Kpopers seringkali memiliki berbagai masalah baik psikologis maupun kebiasaan yang ditimbulkan karena kegemaran yang berlebih terhadap segala hal berbau Kpop (Jester, Lee, Molinari, & Volicer, 2020). Kualitas tidur pada Kpopers telah diteliti oleh Wafa & Yulianti (2022) dengan persentase mayoritas kualitas tidur dewasa awal yang kecanduan menonton drama Korea buruk sebanyak 46 responden dengan presentase (64%). Adapun penelitian oleh (S et al., 2019) sebagian responden memiliki durasi tidur kurang dari 6 jam setiap hari. 40% dari subjek penelitian tersebut hingga menderita sakit kepala, kemudian sekitar 55,3% subjek tidak mematikan gadget

mereka saat tidur, 51,3% subjek mengalami kelelahan di pagi harinya karena kualitas tidurnya kurang baik, 40,3% subjek menderita gangguan mata, 48% subjek menggunakan gadget untuk keperluan sehari-hari dan terdapat 39% peserta mengalami mimpi buruk saat tidur.

Bermain perangkat elektronik (gadget) beberapa jam menjelang tidur dapat mengganggu siklus tidur alami seseorang. Menunda waktu tidur dan mengganggu kualitas tidur merupakan dua dampak penggunaan perangkat elektronik (gadget). Setiap orang membutuhkan tidur, tidur membantu dalam berbagai hal, mulai dari menjaga sistem kekebalan tubuh tetap kuat hingga meningkatkan fokus dan daya ingat (Jarmi & Rahayuningsih, 2017). Kita dapat mengharapkan tidur berkualitas tinggi jika kita dapat beristirahat malam dengan cukup. Tingkat kepuasan seseorang saat tidur dikenal sebagai kualitas tidur (J et al., 2020). Kualitas tidur adalah keadaan di mana tidur seseorang menciptakan kesegaran atau kebugaran saat bangun (Nashori et al., 2017). Faktor lingkungan, kesehatan seseorang, gaya hidup seseorang, makanan seseorang, dan stres merupakan faktor-faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur seseorang, menurut penelitian (Hutagalung et al., 2021) juga menyebutkan bahwa kualitas tidur seseorang menurun akibat kurang tidur, dan kelelahan, yang merupakan akibat langsung dari kurang tidur, dan dapat menghambat aktivitas fisik, suasana hati yang tertekan, kecemasan yang meningkat, dan gangguan kognitif merupakan beberapa dampak psikologis penting dari kurang tidur. Kecanduan ponsel pintar (gadget), yang didefinisikan sebagai penggunaan gawai yang berlebihan, merupakan salah satu variabel yang dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk akibat kurang tidur (Campbell et al., 2018).

Intensitas merupakan frekuensi seseorang dalam melakukan aktifitas tertentu yang didasari dengan kesenangannya yang diperoleh dari kegiatan yang dilakukannya (Rinjani et al., 2013). Seiring berjalannya waktu, penggunaan smartphone yang serbaguna dengan fitur yang luas telah berkembang dapat mendukung berbagai hal seperti komunikasi, layanan hiburan, dan penggunaan aplikasi media sosial dan game. Selain itu, smartphone juga mendukung peningkatan mobilitas visi dan pengetahuan (Wahyudi, 2020). Menurut (Putra, 2017) gadget merupakan sebuah alat elektronik memiliki ukuran yang kecil dan memiliki fungsi tertentu yang di design lebih pintar dari teknologi – teknologi sebelumnya dan memiliki tujuan dan fungsi yang memudahkan. Intensitas penggunaan gadget dapat menjadi masalah jika digunakan terlalu sering, terlalu sering dapat menyebabkan kecanduan atau ketergantungan ponsel cerdas.

Ofcom, Regulator telekomunikasi Inggris telah menerbitkan statistik yang menunjukkan bahwa 37% orang dewasa terpengaruh mengaku sangat bergantung pada smartphone mereka (Sarwar et al., 2013). Menurut statistik Ofcom, kecanduan smartphone memengaruhi kinerja mereka, meskipun smartphone dapat digunakan untuk terhubung dengan

orang-orang yang lain, Namun, perlu dicatat bahwa ponsel pintar berpotensi menyebabkan seseorang lupa waktu, yang dapat menyebabkan masalah seperti lupa makan atau menjawab panggilan saat berada di kamar kecil (Sarwar et al., 2013). Seperti yang disebutkan sebelumnya, kualitas tidur seseorang dipengaruhi oleh intensitas penggunaan ponsel pintar. Penelitian ini telah menunjukkan bahwa kaum muda membutuhkan waktu tidur tambahan setengah jam karena meningkatnya penggunaan ponsel pintar (Mawitjere et al., 2017).

Tidur malam yang baik berlangsung antara tujuh dan sembilan jam, menurut *National Sleep Foundation*. Memenuhi waktu tidur dengan baik memiliki efek positif pada kesehatan, namun tidak menjaga kualitas tidur yang cukup memiliki akan memiliki efek negatif (Muhammad et al., 2017). Durasi tidur tidak berhubungan dengan kualitas tidur; tetapi, memenuhi kebutuhan tidur seseorang adalah penentu kualitas tidur. Salah satu cara untuk mengetahui apakah seseorang mendapatkan tidur yang cukup adalah dengan bagaimana perasaan mereka ketika bangun, apakah mereka tidak grogi atau lesu saat bangun, maka tuntutan tidur mereka telah terpenuhi secara memadai. (Iskandar, 2016) menyatakan bahwa tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis paling mendasar bagi manusia. Saat kita tidur, tubuh kita memperbaiki dan melakukan pemulihan energi untuk tubuh kita sehingga dapat berfungsi sebaik-baiknya keesokan harinya. Kesehatan dan perkembangan remaja juga bergantung pada cukupnya tidur (Ningsih & Permatasari, 2020). Dengan demikian, tidur 8 hingga 10 jam setiap malam adalah yang optimal bagi remaja. Menurut (Nashori & Diana, 2005), beberapa ciri tidur yang baik antara lain: tidak mengalami mimpi buruk, cukup tidur (minimal enam jam setiap malam), tidur lebih awal dan bangun lebih awal, serta merasa segar setelah tidur semalam. Kualitas tidur subjektif, lamanya tidur, latensi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan aktivitas sehari-hari merupakan faktor yang perlu dipertimbangkan (Buysse et al., 1989). Banyak hal yang dapat memengaruhi kualitas tidur, termasuk masalah kesehatan fisik dan mental, stres, pola makan, pilihan gaya hidup, faktor lingkungan, dan penggunaan obat-obatan (Mawo et al., 2019). (Haryono et al., 2009) menemukan bahwa variabel medis dan non-medis memengaruhi kualitas tidur. Jenis kelamin, pubertas, pola tidur, lingkungan sekitar, dan gaya hidup merupakan contoh variabel non-medis. Keterikatan anak muda masa kini dengan perangkat elektronik mereka merupakan komponen gaya hidup yang memengaruhi kualitas tidur mereka.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Chaidirman et al., 2019) menunjukkan bahwa kualitas tidur dan kurangnya kepekaan terhadap keadaan sekitar dapat terpengaruh karena penggunaan gadget yang berlebihan. Salah satu penyebab kurangnya kualitas tidur pada remaja adalah perubahan gaya hidup, termasuk penggunaan gadget. Dibandingkan dengan kegiatan

lain, penggunaan gadget oleh remaja merupakan hal penting yang harus dikurangi bahkan dihindari (Keswara et al., 2019). Saat ini banyak orang yang menggunakan gadget untuk kebutuhan sehari – hari. Gadget memiliki teknologi yang mampu membantu semua orang untuk melakukan hal apa saja, misalnya untuk bertukar informasi, mengurus pekerjaan atau bisnis, mencari informasi dan mencari kesenangan (Chusna, 2017). Saat ini, orang-orang dari segala usia menggunakan perangkat, dari anak-anak hingga orang tua. Penggunaan perangkat elektronik bukan tanpa pro dan kontra. Dampak positif dari penggunaan gadget antara lain adalah memudahkan semua orang untuk berkomunikasi tanpa memerlukan waktu yang lama, namun penggunaan gadget juga terdapat dampak yang negatif yaitu seseorang menjadi bersikap individualis karena gadget bisa menyebabkan seseorang menjadi lupa berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Penggunaan gadget rata – rata lebih mementingkan menggunakan gadget yang ada ditangannya dibandingkan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya (Marpaung, 2018). Intensitas penggunaan gadget merupakan tingkat seberapa sering seseorang memainkan gadget (Azzahra, 2019).

Faktor -faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan gadget menurut (Farida, 2017) adalah sebagai sumber informasi, gadget dalam penggunaannya berfungsi sebagai media mencari informasi dan dapat mempermudah pemahaman dan penyampaian. Faktor yang kedua adalah sebagai alat komunikasi, dengan adanya gadget maka akan mempermudah jalannya komunikasi. Faktor yang ketiga adalah sebagai sarana hiburan, fitur yang ada didalam gadget dapat dijadikan sarana hiburan bagi penggunanya. Faktor yang keempat adalah sebagai media belajar, gadget dapat mempermudah sarana pembelajar dengan berbagai fiturnya dengan contoh *Pdf, Microsoft Word, Microsoft Excel* dan lain sebagainya. Aspek – aspek intensitas penggunaan gadget menurut Del Barrio (Yanica, 2014) adalah *attention* (perhatian), *comprehension* (penghayatan), *duration* (durasi), dan *frequency* (frekuensi).

Penelitian yang dilakukan oleh (Kumar et al., 2019) ini melibatkan 150 remaja kedokteran, terdapat 62 (41,3%) remaja laki – laki dan 88 (56,7%) remaja perempuan. Hampir dari setengah peserta (44,7%) memenuhi syarat kecanduan *smartphone* yang berdasarkan pada *cutoff* yang disediakan dengan SAS-SV, yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan studi kontemporer dalam literatur, ini dapat dijelaskan dengan skala yang berbeda dan populasi dievaluasi dalam studi lain. Setengah (50%) dari peserta laki – laki memenuhi syarat kecanduan *smartphone*, sedangkan untuk peserta perempuan terdapat (40,9%) yang mengalami kecanduan *smartphone*. Hasil penelitian yang dilakukan (Irfan et al., 2020) di SMA Negeri 2 Majene disebutkan bahwa terdapat 55 siswa (55%) yang mengalami kecanduan gadget dan terdapat 44 siswa (44%) yang memiliki kualitas tidur buruk, dari situ dapat disimpulkan bahwa kecanduan

gadget dan kualitas tidur itu berhubungan. Penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat disebabkan oleh kurangnya kontrol diri dari individu itu sendiri dan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Yuliandri, 2022) dijelaskan bahwa salah satu faktor penyebab seseorang menggunakan gadget secara berlebihan adalah adanya kontrol diri yang kurang dari dalam diri individu itu sendiri karena tidak ada batasan yang ditetapkan sehingga seseorang akan menggunakan gadget secara berlebihan hingga lupa waktu. Semakin maju perkembangan zaman yang ditandai dengan maraknya penggunaan gadget membuat seseorang sulit untuk mengontrol dirinya untuk tidak memainkan sosial media yang ada dalam gadget tersebut. Seharusnya yang terjadi masyarakat harus dapat mengontrol diri mereka masing-masing untuk tidak terlalu sering bermain gadget apabila bukan untuk hal yang penting, terutama di malam hari agar pola tidur tidak terganggu.

Menurut (Gillebaart, 2018) kontrol diri adalah cara untuk kontrol diri sendiri yang berkaitan dengan aktivitas-aktivitas yang menghambat. Menurut (Averill, 1973) kontrol diri memiliki 3 aspek, yaitu (1) Kontrol Perilaku (*Behavioral Control*) dimana ketika seseorang tidak nyaman di dalam situasi tertentu, dia akan menunjukkan reaksi terhadap situasi tersebut. (2) Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*) merupakan cara yang dilakukan seseorang untuk melakukan penelitian terhadap informasi yang telah mereka terima. (3) Kontrol Pengambilan Keputusan (*Decisional Control*) langkah terakhir dalam memberikan tindakan atas stimulus yang diterima setelah melakukan penilaian.

Menurut penelitian yang diterbitkan pada tahun (Nasution, 2017), tidak ada korelasi antara kontrol diri dan masalah tidur. Gangguan tidur berbanding terbalik dengan tingkat kontrol diri seseorang, semakin tinggi tingkat kontrol diri seseorang maka semakin tinggi juga kesulitan untuk tidur dan sebaliknya. Oleh karena itu, hipotesis menyatakan bahwa kontrol diri berkorelasi negatif dengan kesulitan tidur ditolak. Baik kategori kontrol diri maupun kategori kesulitan tidur termasuk dalam kategori sedang. Tingkat penggunaan perangkat elektronik dipengaruhi secara negatif oleh kontrol diri menurut (Nurningtyas et al., 2021). Kontrol diri dapat memperhitungkan sejauh mana seseorang menggunakan perangkat elektronik. 16,9% dalam intensitas perangkat disebabkan oleh kontrol diri, sedangkan sisanya 83,1% disebabkan oleh faktor yang tidak terukur. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Andira et al., 2022), terdapat korelasi antara jumlah waktu yang dihabiskan untuk menggunakan perangkat elektronik dengan kualitas tidur yang diperoleh pengguna. Korelasi ini disertai dengan konsekuensi negatif, seperti kecanduan, yang dapat mengganggu tidur seseorang. Kualitas tidur seseorang dapat terpengaruh secara negatif oleh penggunaan perangkat yang berlebihan, terutama pada siang hari. Penggunaan perangkat pada malam hari juga dapat menurunkan

efisiensi tidur dan membuat lebih sulit untuk tertidur. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Khasanah & Winarti, 2021), terdapat tiga tingkatan kontrol diri dalam penggunaan gadget: rendah, sedang, dan tinggi. Remaja dengan kontrol diri yang rendah terlalu banyak bermain ponsel, kesulitan menentukan berapa lama waktu yang terlalu lama, dan tidak sanggup mengurangi penggunaan gadget. Remaja dengan kontrol diri sedang telah berupaya mengendalikan kecanduan gadget mereka sambil tetap melakukan aktivitas lain. Remaja dengan tingkat kontrol diri yang tinggi adalah mereka yang dapat menggunakan internet dengan cara yang sehat dan sesuai dengan kebutuhan masing-masing, yang dapat mempertimbangkan pro dan kontra penggunaan gadget, dan yang dapat menemukan cara untuk membatasi penggunaannya.

Penelitian ini berfokus pada kualitas tidur yang dialami penggemar K-Pop, sedangkan penelitian penelitian sebelumnya belum banyak yang memilih subjek Penggemar K-pop, dibuktikan dari jumlah penelitian kualitas tidur dengan subjek penggemar K-Pop bersumber dari Goggle Schollar hanya sebanyak 3 penelitian sepanjang 5 tahun terakhir. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah (1) Apakah ada Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget dan Kontrol Diri dengan Kualitas Tidur K-Popers di Surakarta? (2) Apakah ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan gadget dengan kualitas tidur K-Popers di Surakarta? (3) Apakah ada hubungan positif yang signifikan antara kontrol diri dengan kualitas tidur K-Popers di Surakarta?

Tujuan dari penelitian ini untuk (1) mengetahui ada hubungan antara intensitas penggunaan gadget dan kontrol diri dengan kualitas tidur K-Popers di Surakarta. (2) mengetahui ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan gadget dengan kualitas tidur K-Popers di Surakarta. (3) Mengetahui ada hubungan positif antara kontrol diri dengan kualitas tidur K-Popers di Surakarta. Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat dari segi teoritis maupun praktis. Manfaat praktis antara lain, 1) penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk menunjang penelitian selanjutnya tentang hubungan intensitas penggunaan gadget dan kontrol diri dengan kualitas tidur K-Popers. 2) Sedangkan manfaat teoritis, yaitu untuk mendapatkan informasi dan pengetahuan berdasarkan kebenaran ilmiah tentang hubungan intensitas penggunaan gadget dan kontrol diri dengan kualitas tidur K-Popers.

Bersumber pada kajian pustaka yang telah dipaparkan maka dapat memunculkan beberapa hipotesis. Hipotesis Mayor pada penelitian ini adalah ada hubungan antara intensitas penggunaan gadget dan kontrol diri dengan kualitas tidur K-Popers di Surakarta. Hipotesis Minor pada penelitian ini adalah 1) ada hubungan negatif yang signifikan antara intensitas

penggunaan gadget dengan kualitas tidur K-Popers di Surakarta. 2) ada hubungan positif yang signifikan antara kontrol diri dengan kualitas tidur K-Popers di Surakarta.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengukur dua variabel dan mencari hubungan antar variabel dalam penelitian. Penelitian ini terdiri dari 3 variabel yaitu kualitas tidur sebagai variabel tergantung (Y) sedangkan penggunaan gadget (X1) dan kualitas tidur (X2) sebagai variabel bebas. Partisipan atau subjek dalam penelitian ini adalah K-Popers dengan rentang usia 18-25 tahun yang berdomisili di Surakarta. Data diperoleh dari anggota komunitas K-Popers di Surakarta. Jumlah total populasi yang ada dalam penelitian ini sebesar 490 anggota yang diambil dari jumlah anggota K-popers di Surakarta. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *simple random sampling*. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kuesioner dengan empat kemungkinan jawaban dalam skala *likert*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Responden dalam penelitian ini merupakan K-Popers dengan rentang usia 18-25 tahun yang berdomisili di Surakarta. Berdasarkan hasil pengambilan data yang telah diperoleh peneliti didapatkan jumlah total K-popers atau subjek penelitian berjumlah 100 responden. Uji yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah Uji Normalitas, Uji *Kendall's Tau*, Uji *Spearman* dan kategorisasi.

Table 1. Uji Normalitas Intensitas penggunaan gadget, Kontrol Diri dan Kualitas Tidur

Variabel	Test Statistic	Asymp. Sig. (2-tailed)	Distribusi Data
Kualitas Tidur	0,787	0,154	Normal
Intensitas penggunaan Gadget	0,115	0,000	Tidak Normal
Kontrol Diri	0,149	0,002	Tidak Normal

Sumber: Uji analisis Spss

Hasil uji nilai normalitas Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa variabel Intensitas penggunaan gadget, Kontrol Diri, dan Kualitas Tidur dengan perhitungan pada variabel kualitas tidur memiliki nilai signifikansi sebesar 0,154 ($p > 0,05$). yang berarti Kualitas Tidur mempunyai sebaran data yang normal. Sedangkan pada variabel kontrol diri dan intensitas penggunaan Gadget memiliki nilai signifikansi masing-masing 0,000 dan 0,002 ($p < 0,05$) yang berarti sebaran data pada variabel tidak normal. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan data

yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan data non parametrik sehingga pengujian linearitas, multikolinieritas dan heterokedastisitas tidak dapat dilakukan.

Pengujian hipotesis pada data non parametrik dilakukan menggunakan uji spearman untuk mengetahui korelasi pada data yang tidak normal atau non parameterik. Pengujian tersebut antara lain sebagai berikut:

Table 2. Uji Gamma Goodman dan Kruskal Variabel Intensitas penggunaan gadget dan Kontrol Diri dengan Kualitas Tidur secara Simultan

Variabel	Value	Sig	Keterangan
Intensitas penggunaan gadget, Kontrol Diri terhadap Kualitas Tidur	0,097	0,219	Tidak terdapat hubungan yang signifikan

Sumber: Uji analisis Spss

Uji Gamma Goodman dan Kruskal (statistik gamma atau koefisien gamma) adalah ukuran statistik non-parametrik yang mengidentifikasi korelasi antara dua variabel ordinal atau lebih. Hasil uji hipotesis simultan variabel Intensitas penggunaan gadget dan Kontrol Diri terhadap variabel Kualitas Tidur diperoleh value sebesar 0,097 dengan sig 0,219 ($p > 0,05$). Maka variabel Intensitas penggunaan gadget dan Kontrol Diri, secara simultan tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap variabel Kualitas Tidur.

Table 3. Uji Korelasi Spearman Variabel Intensitas penggunaan gadget dan Kontrol Diri dengan Kualitas Tidur Secara Parsial

Variabel	r	Sig (p)	Keterangan
Intensitas penggunaan gadget dengan Kualitas Tidur	-0,086	0,201	Tidak terdapat hubungan yang signifikan
Kontrol Diri dengan Kualitas Tidur	0,129	0,393	Tidak terdapat hubungan yang signifikan

Sumber: Uji analisis Spss

Hasil uji hipotesis parsial arah hubungan antara variabel ditentukan dari besarnya nilai koefisien regresi korelasi dalam uji spearman non parametrik, apabila nilai menunjukkan angka negatif maka hubungan yang dimiliki negatif, begitupun sebaliknya. Variabel Intensitas penggunaan gadget dengan variabel Kualitas Tidur diperoleh korelasi -0,086 dan signifikansi sebesar 0,201 ($sig > 0,05$), artinya variabel Intensitas penggunaan gadget dengan variabel Kualitas Tidur tidak memiliki hubungan negatif yang signifikan. Pada variabel Kontrol Diri dengan Kualitas Tidur diperoleh korelasi 0,129 dan signifikansi sebesar 0,393 ($sig > 0,05$)

artinya variabel Kontrol Diri dengan variabel Kualitas Tidur tidak memiliki hubungan negatif yang signifikan.

Table 4. Kategorisasi Variabel

Kategorisasi	Persentase (%)				Rerata Hipotetik	Rerata Empirik	Keterangan
	SR	R	T	ST			
Intensitas penggunaan gadget	1,72	10,83	61,33	26,11	20	56,13	53,2- 64,6 (Tinggi)
Kontrol Diri	4,84	27,26	52,32	15,58	47,5	52,94	44,8- 54,4 (Tinggi)
Kualitas Tidur	40,79	28,90	20,58	9,74	22,5	32,34	30,4-41,8 (Rendah)

Diperoleh rentang pada setiap variabel dengan hasil pada variabel Intensitas penggunaan gadget memperoleh kategorisasi 53,2- 64,6 (Tinggi) yang artinya pada Kpopers area Surakarta memiliki Intensitas penggunaan gadget diri tinggi. Pada variabel Kontrol Diri memiliki kategorisasi 44,8- 54,4 (Tinggi) yang artinya pada Kpopers area Surakarta memiliki Kontrol Diri sedang. Sedangkan pada variabel Kualitas Tidur memiliki kategorisasi 30,4-41,8 (Rendah) sehingga dapat disimpulkan Kpopers area Surakarta memiliki kualitas tidur yang buruk.

3.2 Pembahasan

3.2.1 Hubungan Intensitas penggunaan gadget dan Kontrol Diri dengan kualitas tidur

Pada penelitian ini menguji hipotesis mayor yaitu apakah terdapat hubungan antara Intensitas penggunaan gadget dan Kontrol Diri dengan kualitas tidur Kpopers area Surakarta. Berdasarkan hasil uji analisis pada penelitian ini menunjukkan nilai value sebesar 0,097 dengan sig 0,219 ($p > 0,05$). Berdasarkan pernyataan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis mayor pada penelitian ini dapat ditolak yakni tidak terdapat hubungan yang signifikan secara simultan antara Intensitas penggunaan gadget dan Kontrol Diri dengan kualitas tidur Kpopers area Surakarta.

Kualitas tidur merupakan kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM yang sesuai dengan kebutuhannya dan jika dijalani menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun (Dewi, 2021). Penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan antara kualitas tidur dengan intensitas penggunaan gadget dan kontrol diri secara simultan, hal ini disebabkan banyaknya faktor lain yang mempengaruhi

kualitas tidur itu sendiri. Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja dapat berupa kebudayaan, lokasi rumah, orang tua, kerusakan jam tidur, merokok, hubungan dengan teman, penggunaan gadget sebelum tidur dan regulasi diri (Gautam et al., 2021). Kualitas tidur yang rendah umumnya terjadi karena gangguan psikologis dari individu itu sendiri, sehingga variabel-variabel yang berkaitan dengan psikologi individu lebih berpengaruh dibandingkan variabel lain (Ivana et al., 2021). Oleh karena itu penting untuk meneliti variabel lain yang memiliki kemungkinan besar mempengaruhi kualitas tidur seperti stres, depresi maupun kesadaran diri individu.

3.2.2 Hubungan Intensitas penggunaan gadget dengan kualitas tidur

Pada penelitian ini meneliti hubungan Intensitas penggunaan gadget dengan kualitas tidur Kpopers area Surakarta sebagai hipotesis minor 1, menunjukkan hasil korelasi $-0,086$ dan signifikansi sebesar $0,201$ ($sig > 0,05$), artinya variabel Intensitas penggunaan gadget dengan variabel Kualitas Tidur kurang memiliki hubungan negatif yang signifikan. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rosmawati et al., 2019) yang menunjukkan bahwa intensitas gadget tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur. Adapun penelitian yang dilakukan oleh (Nurannisa et al., 2023) menunjukkan intensitas gadget tidak dapat mempengaruhi kualitas tidur. Penelitian (Murwani et al., 2021) menunjukkan bahwa kualitas tidur dipengaruhi oleh intensitas penggunaan gadget secara positif dan signifikan. Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut secara linear dapat disimpulkan bahwa hipotesis minor 1 ditolak, bahwa tidak terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Intensitas penggunaan gadget dengan kualitas tidur Kpopers area Surakarta.

Intensitas penggunaan gadget atau yang sering disebut dengan Intensitas penggunaan gadget merupakan sebuah gangguan neurologis yang menyebabkan rasa kantuk yang berlebihan di siang hari (Jester et al., 2020). Keadaan dimana remaja mengalami Intensitas penggunaan gadget mengakibatkan kesulitan tidur pada remaja di malam hari. Sebab munculnya kualitas tidur yang buruk seperti gangguan metabolic, depresi, durasi tidur yang kurang baik, overweight, dan usia apabila terus dibiarkan dapat juga dapat berdampak pada Intensitas penggunaan gadget yang makin sering terjadi sehingga berdampak pada kualitas tidur yang buruk (Campbell et al., 2018). Kualitas tidur pada dewasa awal seringkali berkaitan pada perilaku yang dilakukan sebelum tidur, seperti penggunaan gadget ataupun perilaku yang lain. Namun penggunaan gadget yang merupakan bagian dari gaya hidup saat ini menjadikan intensitas gadget tidak begitu berpengaruh terhadap kualitas tidur. Banyaknya faktor lain seperti gangguan psikologis, perilaku negatif maupun konsumsi obat lebih berpengaruh pada

kualitas tidur dibandingkan intensitas penggunaan gadget (Wicaksono et al., 2012). Berdasarkan teori-teori tersebut penting bagi remaja untuk menjaga pola hidup sehat sehingga Intensitas penggunaan gadget tidak muncul saat menjalani perkuliahan, serta kualitas tidur juga dapat meningkat.

3.2.3 Hubungan Kontrol Diri dengan kualitas tidur

Pada penelitian ini meneliti tentang hubungan Kontrol Diri dengan kualitas tidur akademik sebagai hipotesis minor 2. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan hasil dengan nilai korelasi 0,129 dan signifikansi sebesar 0,393 ($sig > 0,05$) artinya variabel Kontrol Diri dengan variabel Kualitas Tidur kurang memiliki hubungan negatif yang signifikan. Penelitian ini sejalan dengan (Guarana et al., 2021) dalam penelitiannya yang menunjukkan bahwa kontrol diri tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur. Namun hasil tersebut tidak sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan oleh (Clariska et al., 2020) yang menunjukkan adanya keterkaitan antara kontrol diri dan kualitas tidur. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis 2 ditolak bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Kontrol Diri dengan kualitas tidur Kpopers area Surakarta.

Remaja, sebagai kelompok usia yang rentan terhadap Kontrol Diri, sering mengalami gangguan pola tidur di malam hari. Kualitas tidur yang buruk pada remaja dapat memperparah Kontrol Diri dan menimbulkan berbagai masalah lainnya (Bambangsafira et al., 2017). Meskipun tingkat Kontrol Diri yang dialami remaja tergolong normal, kualitas tidur yang buruk dapat memperburuk Kontrol Diri karena ketidakmampuan mereka dalam mengendalikan masalah yang dihadapi. Kecemasan yang berlebihan pada responden membuat mereka *overthinking*, sehingga sulit mengendalikan emosi. Hal ini meningkatkan ketegangan dan kesulitan memulai tidur, yang pada akhirnya mengganggu kualitas tidur yang diinginkan (Clariska et al., 2020). Saat remaja mengalami Kontrol Diri, terjadi peningkatan hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol yang memengaruhi susunan saraf pusat. Hal ini menyebabkan keadaan terjaga dan meningkatkan kewaspadaan, sehingga mengganggu kualitas tidur. Selain itu, perubahan hormon tersebut juga memengaruhi siklus tidur NREM dan REM, yang mengakibatkan individu sering terbangun di malam hari dan mengalami mimpi buruk. Teori yang dikemukakan oleh (Hall & Ilyas, 2014) menjelaskan bahwa reaksi berlebihan dan beban pikir yang sangat kuat pada remaja sering kali mengakibatkan Kontrol Diri. Hal ini dapat berdampak pada kualitas tidur mereka.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa Kontrol Diri merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi kualitas tidur pada remaja. Faktor lainnya seperti kecemasan,

beban pikiran, dan kebiasaan tidur yang buruk juga dapat memperburuk kualitas tidur. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk mengelola Kontrol Diri dengan baik dan menerapkan kebiasaan tidur yang sehat agar dapat mencapai kualitas tidur yang optimal.

3.2.4 Kategorisasi kondisi subyek berdasarkan variabel

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kpopers di Surakarta memiliki intensitas penggunaan gadget yang tinggi, dengan rentang nilai Kepercayaan Diri 53,2 - 64,6 yang termasuk dalam kategori "Tinggi". Hal ini menunjukkan bahwa Kpopers di Surakarta sering menggunakan gadget mereka untuk berbagai keperluan, seperti mengakses informasi dan hiburan, berkomunikasi dan bersosialisasi, serta mengikuti perkembangan terkini. Beberapa kemungkinan faktor yang mendasari tingginya intensitas penggunaan gadget pada Kpopers Surakarta adalah akses mudah ke informasi dan hiburan, kebutuhan untuk berkomunikasi dan bersosialisasi, dan gaya hidup modern. Akses mudah ke informasi dan hiburan melalui gadget memungkinkan Kpopers untuk mengikuti perkembangan terbaru tentang idola mereka, terhubung dengan komunitas Kpop, dan menikmati konten hiburan yang mereka sukai (Hudaya, 2018). Gadget juga memungkinkan Kpopers untuk berkomunikasi dan bersosialisasi dengan mudah dengan sesama penggemar Kpop, baik secara online maupun offline, hal ini dapat membantu mereka membangun rasa komunitas dan persahabatan. Penggunaan gadget telah menjadi bagian dari gaya hidup modern, dan Kpopers tidak terkecuali. Penggunaan gadget dapat membantu mereka tetap terhubung dengan teman dan keluarga, menyelesaikan tugas, dan mengikuti perkembangan terkini (Ulfa et al., 2021).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kpopers di Surakarta memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri yang tinggi. Hal ini dibuktikan dengan skor Kontrol Diri mereka yang berada di rentang 44,8 - 54,4, termasuk dalam kategori "Tinggi". Artinya, Kpopers di Surakarta mampu mengatur dan mengelola perilaku mereka dengan baik, termasuk dalam hal menunda kesenangan, mengatur emosi, dan bertahan terhadap godaan. Tingginya kontrol diri pada Kpopers Surakarta dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti nilai-nilai dan keyakinan yang kuat, pendidikan dan pelatihan yang memadai, serta pengalaman hidup yang positif dan negatif. Nilai-nilai dan keyakinan yang kuat dapat mendorong mereka untuk berperilaku baik, sedangkan pendidikan dan pelatihan dapat membantu mereka mengembangkan kemampuan untuk mengendalikan diri. Pengalaman hidup, baik positif maupun negatif, dapat mengajarkan mereka untuk disiplin, fokus, dan berhati-hati (Averill, 1973).

Pada variabel kualitas tidur memiliki kategorisasi 30,4-41,8 (Rendah) sehingga dapat disimpulkan Kpopers area Surakarta memiliki kualitas tidur yang rendah. Berdasarkan

penelitian (Liu et al., 2020) didapatkan hasil bahwa responden yang mengalami Kontrol Diri pada tingkat ringan memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebesar 21 dari 27 responden (77,8%). Sebuah studi yang dilakukan di kalangan mahasiswa dewasa awal kedokteran di Universitas Sumatera Utara mengungkapkan bahwa proporsi dewasa awal dengan kualitas tidur yang buruk adalah 61,7% (Fenny et al., 2016). Prevalensi gangguan tidur di dunia adalah 5-15%. Sekitar 31–75% dari kejadian ini mengakibatkan insomnia kronis (Prahara et al., 2018). Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Friedrich et al., 2017) bahwa 26 dari 27 (96,29%) partisipan dewasa awal mendapat skor di atas batas PSQI yang mendefinisikan kualitas tidur yang buruk dengan jumlah skor PSQI >5, bahkan 15 dewasa awal (55,6%) melaporkan kualitas tidur yang sangat terganggu dengan jumlah skor PSQI >10. Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa banyaknya gangguan tidur yang terjadi pada dewasa awal, gangguan tidur tersebut menjadi alasan banyaknya masalah-masalah yang muncul di dalam kehidupan mahasiswa itu sendiri.

Kualitas tidur merupakan kepuasan individu terhadap tidur yang dapat diukur dari beberapa aspek misalnya total waktu tidur, memulai tidur, kendala, waktu bangun tidur, efektif tidur serta situasi yang mengganggu saat tidur. Tanda-tanda terpenuhinya kebutuhan manusia akan tidur bisa terlihat saat keadaan tubuh setelah bangun tidur, ketika seseorang bangun dari tidurnya dalam keadaan segar, maka kebutuhan tidurnya terpenuhi (Mawo et al., 2019). Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Tristianingsih et al., 2021) salah satu faktor penyebab kurangnya kualitas tidur adalah jam tidur dan pengaturan waktu tidur pada individu, pengaturan waktu tidur dapat mempengaruhi pemenuhan kebutuhan tidur pada dewasa awal. Salah satu bentuk pengaturan waktu tidur yang buruk dari dewasa awal disebabkan oleh beberapa hal antara lain penundaan pekerjaan, waktu nongkrong bersama teman, maupun pola hidup dari individu itu sendiri (Suseno et al., 2020).

4. PENUTUP

Penelitian ini mendapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Intensitas penggunaan gadget dan Kontrol Diri terhadap kualitas tidur, sehingga hipotesis mayor dapat diterima. Sedangkan hasil analisis pada hipotesis minor pertama menunjukkan bahwa Intensitas penggunaan gadget (X1) memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan kualitas tidur. Hasil analisis hipotesis kedua yaitu variabel Kontrol Diri (X2) memiliki hubungan signifikan dan negatif dengan kualitas tidur. Berdasarkan data tersebut dapat dikatakan bahwa semakin tinggi Intensitas penggunaan gadget dan Kontrol Diri pada remaja maka semakin rendah kualitas tidur yang dimiliki.

Saran kepada peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian dengan tema yang sama, peneliti memberikan saran untuk menggunakan variabel dari faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur akademik berdasarkan teori lain yang lebih relevan. Dan penelitian selanjutnya dapat menggunakan sumber data yang lebih spesifik pada kelompok tertentu sehingga data yang diperoleh dapat menjelaskan kualitas hubungan spesitik pada kelompok tertentu. Implikasi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur berdasarkan penelitian ini, sedangkan pada variabel Intensitas penggunaan gadget tiap individu dapat mengatur kembali jam tidur yang baik dengan membatasi kegiatan yang mengharuskan begadang. Adapun saran lain berdasarkan faktor dalam Intensitas penggunaan gadget adalah dengan mengerjakan tugas-tugas kampus tepat waktu agar waktu tidur tidak berkurang. Pada Kontrol Diri remaja dapat mengevaluasi diri mengenai hal-hal atau perilaku yang dapat menyebabkan Kontrol Diri rendah yang berlebihan, serta mencari bantuan pada orang terdekat untuk membantu permasalahan yang sedang dihadapi yang merupakan faktor penyebab Kontrol Diri rendah, sehingga kualitas tidur yang dipengaruhi oleh Kontrol Diri dapat meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Andina, A. N. (2019). *HEDONISME BERBALUT CINTA DALAM MUSIK K-POP* (Vol. 1).
- Andira, A. D., Usman, A. M., & Wowor, T. J. F. (2022). *Hubungan Penggunaan Gadget terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Nasional* (Vol. 4, Issue Februari). <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- Averill, J. R. (1973). Personal Control Over Aversive Stimuli and Its Relationship to Stress. *Psychological Bulletin*, 286–303.
- Azzahra, F. (2019). *Hubungan Antara Intensitas penggunaan gadget Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII SMP Islam Diponegoro Surakarta*.
- Bambangsafira, D., & Nuraini, T. (2017). KEJADIAN EXCESSIVE DAYTIME SLEEPINESS (EDS) DAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWAKESEHATAN. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 20(2), 94–101.
- Buysse, D. J., III, C. F. R., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. *Psychiatry Research*, 28, 193–213.
- Campbell, R., Soenens, B., Weinstein, N., & Vansteenkiste, M. (2018). Impact of Partial Sleep Deprivation on Psychological Functioning: Effects on Mindfulness and Basic Psychological Need Satisfaction. *Mindfulness*, 9(4), 1123–1133. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0848-1>

- Chaidirman, Indriastuti, D., & Narmi. (2019). Fenomena Kecanduan Penggunaan Gawai (Gadget) pada Kalangan Remaja Suku Bajo. *Journal If Holistic Nursing and Health Science*, 2(2), 33–41.
- Chusna, P. A. (2017). 6954-21065-1-SM. *Penelitian: Media Komunikasi Penelitian Sosial Keagamaan*, 17(2), 315–330.
- Clariska, W., Yuliana, & Kamariyah. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Ilmiah News Indonesia*, 1(2), 94–102.
- Dewi, R. (2021). Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Fatigue dan Nyeri pada Pasien Kanker Payudara. *Publikasi IAIN Batusangkar*.
- Farida, F. (2017). *Pengaruh Disiplin Belajar dan Intensitas penggunaan gadget terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran IPS Siswa Kelas VIII SMP Negeri I Kembangbahu-Lamongan*.
- Fenny, & Supriatmo. (2016). HUBUNGAN KUALITAS DAN KUANTITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*, 5(3), 140–147.
- Friedrich, A., & Schlarb, A. (2017). Let’s talk about sleep: a systematic review of psychological interventions to improve sleep in college students. *European Sleep Research Society*, 1–19.
- Gautam, P., Dahal, M., Ghimire, H., Chapagain, S., Baral, K., Acharya, R., Khanal, S., & Neupane, A. (2021). Depression among Adolescents of Rural Nepal: A Community-Based Study. *Depression Research and Treatment*, 1–9.
- Gillebaart, M. (2018). The “operational” definition of self-control. *Frontiers in Psychology*, 9, 1–5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01231>
- Guarana, C. L., Ryu, J. W., O’Boyle, E. H., Jr., Lee, J., & Barnes, C. M. (2021). Sleep and self-control: A systematic review and meta-analysis. *Journal Pre-Proof*.
- Hall, J. E., & Ilyas, E. I. (2014). *GUYTON AND HALL Textboox of Medical Physiology* (12th ed.).
- Haryono, A., Rindiarti, A., Arianti, A., Pawitri, A., Ushuluddin, A., Setiawati, A., Reza, A., Wawolumaja, C. W., & Sekartini, R. (2009). Prevalensi Gangguan Tidur pada Remaja Usia 12-15 Tahun di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama. *Sari Pediatri*, 11(3).
- Hudaya, A. (2018). PENGARUH GADGET TERHADAP SIKAP DISIPLIN DAN MINAT BELAJAR PESERTA DIDIK. *Research and Development Journal Of Education*, 86–97.
- Hutagalung, N. A., Marni, E., & Erianti, S. (2021). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1). <https://doi.org/10.25311/jkh.vol2.iss1.564>
- Irfan, Aswar, & Erviana. (2020). *HUBUNGAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA DI SMA NEGERI 2 MAJENE*.

- Iskandar. (2016). Implementasi Teori Hirarki Kebutuhan Abraham Maslow terhadap Peningkatan Kinerja Pustakawan. *Khizanah Al-Hikmah*, 4(1), 24–34.
- Ivana, I., Murniati, & Putri, N. R. I. A. T. (2021). The Relationship Between Gadget Usage and Adolescent Sleep Quality. *JOURNAL OF PUBLIC HEALTH FOR TROPICAL AND COASTAL REGION (JPHTCR)*, 23–27.
- J, H., Andri, J., Payana, T. D., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2020). Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(1), 1–11. <https://doi.org/10.31539/jka.v2i1.1146>
- Jarmi, A., & Rahayuningsih, S. I. (2017). *Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja*.
- Jester, D. J., Lee, S., Molinari, V., & Volicer, S. (2020). Cognitive deficits in Parkinson's disease with excessive daytime sleepiness: a systematic review. *Aging Ment Heal*, 24(11), 69–80.
- Keswara, R. U., Syuhada, N., & Tri Wahyudi, W. (2019). *Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja* (Vol. 13, Issue 3).
- Khasanah, D. N., & Winarti, Y. (2021). Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Smartphone pada Remaja. In *Borneo Student Research* (Vol. 3, Issue 1).
- Kumar, V., Chandrasekaran, V., & Brahadeeswari, H. (2019). Prevalence of smartphone addiction and its effects on sleep quality: A cross-sectional study among medical students. *Industrial Psychiatry Journal*, 28(1), 82. https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_56_19
- Liu, J., Zhu, L., & Liu, C. (2020). Sleep Quality and Self-Control: The Mediating Roles of Positive and Negative Affects. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–7.
- Malfasari, E., Febtrina, R., Herniyanti, R., & Utari, E. M. (2019). Korean Drama Addiction and The Quality of Sleep of Indonesian Students. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 1(1), 59–72.
- Marpaung, J. (2018). 1521-3844-1-SM (1). *Jurnal KOPASTA*, 5(2), 55–64.
- Mawitjere, O. T., Onibala, F., & Program, Y. A. I. (2017). *Hubungan Lama Penggunaan Gadget dengan Kejadian Insomnia pada Siswa Siswi di SMA Negeri 1 Kawangkoan* (Vol. 5, Issue 1).
- Mawo, P. R., Rante, S. D. T., & Sasputra, I. N. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kadar Hemoglobin Mahasiswa Fakultas Kedokteran UNDANA. *Cendana Medical Journal*, 17(2).
- Murwani, A., & Umam, M. K. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Angkatan 2017 Program Studi Ilmu Keperawatandi Stikes Surya Global Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati*, 6(1), 79–90.
- Nashori, F., & Diana, R. R. (2005). *Perbedaan Kualitas Tidur dan Kualitas Mimpi antara Mahasiswa Laki-laki dan Mahasiswa Perempuan*.

- Nashori, F., & Wulandari, E. D. (2017). *Psikologi Tidur : Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*.
- Nasution, I. N. (2017). *Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Sulit Tidur (Insomnia)*. <http://balipost.co.id/mediadetail.php?module=deta>
- Ningsih, D. S., & Permatasari, R. I. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Remaja di SMKN 7 Pekanbaru. *Ensiklopedia*, 2(2). <http://jurnal.ensiklopediaku.org>
- Nurannisa, S., Anam, akhyarul, & Nuriya. (2023). Intensitas Penggunaan Smartphone Berhubungan dengan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JK): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(3), 565–572.
- Nurningtyas, F., Ayriza, Y., & Psikologi, J. (2021). Acta Psychologia Pengaruh Kontrol Diri terhadap Intensitas Penggunaan Smartphone pada Remaja. In *Acta Psychologia* (Vol. 3, Issue 1). <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>
- Praharaj, S. K., Gupta, R., & Gaur, N. (2018). Clinical Practice Guideline on Management of Sleep Disorders in the Elderly. *Indian Journal of Psychiatry*, 60(3), 383–396.
- Purwanto, S. A. (2020). *HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECANDUAN GADGET PADA MAHASISWA*.
- Putra, C. A. (2017). *Pemanfaatan Teknologi Gadget Sebagai Media Pembelajaran*.
- Rinjani, H., & Firmanto, A. (2013). KEBUTUHAN AFILIASI DENGAN INTENSITAS MENGAKSES FACEBOOK PADA REMAJA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01(01), 76–85.
- Rosmawati, Anwar, Muh., & Liliandriani, A. (2019). Hubungan Penggunaan Gadget terhadap Kualitas Tidur Remaja di SMK Soeparman Wonomulyo. *Jurnal Pegguruang*, 1(1), 1–5.
- S, Shanmugasundaram., Swetha, N. B., & Gopalakrishnan, S. (2019). Effect of Electronic Gadget Usage on Sleep Quality among Medical Students in Chennai. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 10(11), 1564–1567. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2019.04436.X>
- Saptutyningasih, & Setyaningrum. (2019). *Dilengkapi dengan Contoh Proposal Penelitian*.
- Saputra, Y. A., & Apriadi, D. (2018). RANCANG BANGUN APLIKASI QUICK COUNT PILKADA BERBASIS SMS GATEWAY DENGAN METODE SIMPLE RANDOM SAMPLING (STUDI KASUS KOTA LUBUKLINGGAU). *Jurnal ISD*, 3(1), 8–15.
- Sarwar, M., & Rahim Soomro, T. (2013). Impact of Smartphone's on Society. In *European Journal of Scientific Research* (Vol. 98, Issue 2). <http://www.europeanjournalofscientificresearch.com>
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). RELIABILITAS KUISIONER PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI) VERSI BAHASA INDONESIA DALAM MENGUKUR KUALITAS TIDUR LANSIA. *Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 3(2), 30–38.

- Suseno, A., Sulianti, A., Verina, A., & Riyadhi, M. N. F. (2020). Prokrasntinasi dan Pola Tidur Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 66–75.
- Tristianingsih, J., & Handayani, S. (2021). Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(2), 121–128.
- Ulfa, R., Sarni, R. P., & Wibisono, H. A. Y. G. (2021). HUBUNGAN PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI PERUMAHAN KUTABUMI TANGERANG. *Nusantara Hasana Journal*, 69–76.
- Wafa, S. A., & Yulianti. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Dewasa Awal yang Kecanduan Menonton Drama Korea. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*, 6(2), 60–70.
- Wahyudi, R. (2020). KONTROL SOSIAL ORANG TUA TERHADAP DAMPAK PENGGUNAAN SMARTPHONE PADA ANAK REMAJA DI MANGKUPALAS KECAMATAN SAMARINDA SEBERANG. *EJournal Sosiatri-Sosiologi*, 2020(1), 231–244.
- Wicaksono, D. W., Yusuf, A., & Widyawati, I. Y. (2012). *Faktor Dominan yang berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.*
- Yanica, N. L. (2014). *Korelasi antara Kebutuhan Afiliasi dan Keterbukaan Diri dengan Intensitas Menggunakan Jejaring Sosial pada Siswa Kelas VII SMP 15 Yogyakarta.*
- Yuliandri, A. (2022). *HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN SMARTPHONE ADDICTION PADA SISWA SMAN X PINGGIR SKRIPSI.*