

HUBUNGAN ANTARA ADIKSI INTERNET DENGAN INSOMNIA PADA MAHASISWA UNIVERSITAS TARUMANAGARA YANG BUKAN FAKULTAS KEDOKTERAN SELAMA PEMBELAJARAN JARAK JAUH (PJJ) DI ERA COVID-19

Oleh:

Leny Sulistia Ningrum¹, Djung Lilya Wati²

¹ Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta

² Bagian Ilmu Penyakit Saraf Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta

Korespondensi email: lenisulistya91@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Kecanduan internet secara umum dikenal sebagai "kecanduan teknologi". Kecanduan internet dicirikan oleh keasyikan yang berlebihan atau tidak terkontrol dengan baik, kompulsi atau perilaku terkait penggunaan komputer dan akses internet yang dapat menyebabkan gangguan atau kesusahan. Di masa pandemi COVID-19 yang mengharuskan adanya pembatasan sosial, banyak siswa yang harus melakukan pembelajaran jarak jauh (PJJ). Keharusan penggunaan internet dengan durasi yang lebih lama untuk pembelajaran online selama pembelajaran jarak jauh (PJJ) dilakukan di era covid-19 yang mungkin tidak disadari yang dapat mengakibatkan kecanduan internet pada siswa. Banyak masalah yang dapat ditimbulkan oleh seseorang yang kecanduan internet, salah satunya adalah kurang tidur sehingga menyebabkan gangguan tidur.

Tujuan: Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan kecanduan internet dengan kejadian insomnia pada mahasiswa non fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara era Covid-19 selama pembelajaran jarak jauh (PJJ).

Metodologi Penelitian: Penelitian ini menggunakan cross sectional test dengan melakukan penilaian kecanduan internet menggunakan kuesioner IAT (Internet Addiction Test) dan penilaian insomnia menggunakan ISI (Insomnia Saverity Index), sampel diambil secara consecutive sampling, kemudian uji chi-square dilakukan. Dari 168 responden mahasiswa ditemukan 84,5% responden mengalami kecanduan internet dan 15,5% tidak mengalami kecanduan internet. Ditemukan 70,2% responden mahasiswa mengalami insomnia dan 29,8% tidak mengalami insomnia.

Hasil: Berdasarkan uji statistik didapatkan nilai p-value 0,001 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan internet dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Universitas Tarumanagara yang bukan fakultas kedokteran.

Kata-kata kunci: Kecanduan Internet, Insomnia, dan PJJ

ABSTRACT

Background: Internet addiction is generally known as "technology addiction". Internet addiction is characterized by excessive or poorly controlled preoccupations, compulsions or behaviors regarding computer use and Internet access that can cause disturbance or distress. During the COVID-19 pandemic, which required social restrictions, many students had to do distance learning (PJJ). The necessity of using the internet with a longer duration for online learning during distance learning (PJJ) is carried out in the covid-19 era which may not be realized which can lead to internet addiction in students. Many problems can be caused by someone with internet addiction, one of which is bad sleep, causing sleep disturbances.

Objective: This study was conducted to determine the relationship between internet addiction and the incidence of insomnia in students who were not from the medical faculty of Tarumanagara University in the Covid-19 era during distance learning (PJJ).

Research Methodology: This study used a cross sectional test by conducting an internet addiction assessment using the IAT (Internet Addiction Test) questionnaire and insomnia assessment using the ISI (Insomnia Severity Index), the sample was taken by consecutive sampling, then chi-square test was performed. From 168 student respondents, it was found that 84.5% of respondents had internet addiction and 15.5% did not have internet addiction. It was found that 70.2% of student respondents experienced insomnia and 29.8% did not experience insomnia.

Results: Based on statistical tests, the p-value is 0.001 which means that there is a significant relationship between internet addiction and the incidence of insomnia in Tarumanagara University students who are not medical faculty.

Keywords: Internet Addiction, Insomnia, and PJJ

PENDAHULUAN

Pada akhir tahun 2019, dunia dikejutkan dengan munculnya virus baru, yakni *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS CoV-2) yang menyebabkan *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) yang pertama kali muncul di kota Wuhan China, yaitu penyakit pernapasan akut dengan masa inkubasi singkat dan juga memiliki penularan yang cepat.¹ Di Indonesia, pada bulan juli 2020 kementerian kesehatan melaporkan terdapat lebih dari 70 ribu kasus terkonfirmasi COVID-19 dengan lebih dari 3 ribu jumlah kematian. Berbagai upaya yang dilakukan pemerintah untuk penanggulangan COVID-19 salah satunya adalah melaksanakan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang pada prinsipnya dilaksanakan untuk menekan penyebaran COVID-19 semakin meluas.² Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) adalah pembatasan kegiatan tertentu penduduk dalam suatu wilayah yang diduga terinfeksi COVID-19. Pelaksanaan pembatasan sosial berskala besar meliputi peliburan tempat sekolah dan kerja, pembatasan kegiatan keagamaan, pembatasan kegiatan di tempat fasilitas umum, pembatasan kegiatan sosial budaya, pembatasan moda transportasi, dan pembatasan kegiatan lainnya.³

Pembatasan kegiatan sekolah mengharuskan dilakukannya pembelajaran jarak jauh (PJJ) bagi pelajar atau mahasiswa dengan menggunakan macam-macam metode pembelajaran yang memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi, terutama yang berupa elektronik. Pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi erat hubungannya dengan penggunaan internet. Pada pelaksanaannya pembelajaran jarak jauh lebih banyak memanfaatkan internet untuk media komunikasi pada sistem pembelajaran. Penggunaan internet yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan kondisi psikologis individu secara mental dan emosional yang lebih sering disebut adiksi internet.⁴

Adiksi internet diartikan sebagai ketidakmampuan seseorang dalam mengontrol penggunaan internet yang dapat mengakibatkan kerusakan yang serius berbagai aspek kehidupan seseorang. Menurut penelitian yang dilakukan oleh departemen ilmu kesehatan jiwa FKUI mengenai adiksi internet selama masa pandemi COVID-19 yaitu durasi online meningkat sebesar 52% dibandingkan sebelum pandemi terjadi. Pada penelitian tersebut menyebutkan prevalensi populasi dewasa Indonesia yang mengalami adiksi internet selama masa pandemi COVID-19 mencapai 14,4%. Situasi ini patut diwaspadai karena penggunaan internet berlebih justru dapat memperberat rasa cemas, depresi, dan mendorong perilaku kompulsi yang akhirnya semakin memperparah adiksi internet. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara adiksi internet dengan penurunan waktu dan kualitas tidur.⁵

Penurunan waktu dan kualitas tidur dapat mengakibatkan seseorang mengalami gangguan tidur. Insomnia adalah gangguan nokturnal yang sangat mempengaruhi kinerja seseorang jam bangun, yang dapat menghilangkan sifat *restorative physical* dan kognitif yang disediakan selama jam tidur seseorang. Hal ini digambarkan sebagai masalah onset atau pemeliharaan dalam pengaturan kesempatan yang memadai untuk tidur, dengan beberapa gangguan pada siang hari. Penyebab insomnia multifaktorial yaitu faktor genetik, biologis, lingkungan dan sosial. Gangguan tidur yang sering terjadi pada usia remaja yaitu insomnia. Prevalensi insomnia pada remaja dalam kisaran perkiraan 23,8% .Ini menunjukkan bahwa adalah gangguan tidur jenis insomnia paling umum pada kelompok usia remaja. Jenis insomnia yang terjadi adalah insomnia primer dan insomnia kronis. Insomnia primer setidaknya terjadi dalam waktu satu bulan seseorang mengalami kesulitan mengenai onset tidur, pemeliharaan tidur, dan sensasi bangun yang menyegarkan setelah tidur dan untuk insomnia kronis hal tersebut terjadi selama kurun waktu tiga bulan.⁶

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Putra (2019) mengenai hubungan antara adiksi internet dan insomnia pada mahasiswa, dalam penelitian tersebut ditemukan hubungan yang signifikan anantara adiksi internet dan insomnia yaitu sebanyak 37,4% mahasiswa mengalami adiksi internet, dan 10,6% mengalami adiksi internet dengan insomnia.⁷

Di Indonesia, penelitian tentang hubungan antara penggunaan internet dengan insomnia telah banyak dilakukan dan menghasilkan hubungan yang bermakna. Hal ini umumnya disebabkan oleh tingginya durasi penggunaan internet yang dapat mengganggu irama sirkadian. Penggunaan internet yang meningkat selama pandemi COVID-19 yang mendasari penulis untuk melihat apakah terdapat hubungan antara adiksi internet dengan insomnia pada mahasiswa Universitas Tarumanagara yang bukan fakultas kedokteran selama pembelajaran jarak jauh (PJJ) di era COVID-19.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan analisa penelitian menggunakan desain analitik *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Tarumanagara pada bulan Desember 2020-Januari 2021. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 168 orang yang diperoleh dengan menggunakan rumus analitik kategorik tidak berpasangan. Kriteria inklusi dari penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas Tarumanagara bukan fakultas kedokteran yang aktif mengikuti proses perkuliahan selama PJJ dilakukan. Kriteria eksklusi mahasiswa yang tidak bersedia mengikuti penelitian dan tidak mengisi penuh kuesioner yang dibagikan. Pengambilan sampel yang dilakukan dengan menggunakan cara non-random sampling dengan teknik *consecutive non-random sampling* yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Data yang dikumpulkan terdiri dari data primer. Data diambil melalui pengisian kuesioner dengan *google form*. Variabel bebas pada penelitian ini adalah adiksi internet sedangkan variabel terikat adalah insomnia. Data yang diperoleh akan dianalisis secara deskriptif dengan table, grafik dan narasi dan akan dilakukan uji statistik analisis bivariat dengan uji *chi-square* dengan semua hasil data akan diolah dengan menggunakan aplikasi SPSS edisi 25.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan pengumpulan data responden yang berjenis kelamin laki – laki dalam penelitian ini sebesar 54 orang dari 168 orang responden dengan persentase sebesar 32,1% sedangkan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 114 orang dari 168 orang dengan persentase sebesar 67,9% dan usia rata-rata responden adalah 20 tahun dengan standar deviasi 1,196.

Mayoritas responden berdomisili di perkotaan 157 orang responden (93,5%) dan responden yang berdomisili di pedesaan 11 orang (6,5%). Responden banyak yang tinggal bersama keluarga 155 orang (92,3%) dibandingkan yang tidak tinggal bersama keluarga yaitu 13 orang (7,7%). Sebagian besar responden menggunakan wifi dan operator telepon seluler untuk koneksi internet yaitu sebesar 109 orang (64,9%) dan yang menggunakan wifi atau jaringan operator telepon seluler saja untuk koneksi internet sebesar 59 orang (35,1%). *Screen time* mayoritas responden yang lebih dari 2 jam yaitu sebesar 160 orang (95,2%) dan 8 orang (4,8%) yang *screen time* kurang dari 2 jam. Berdasarkan hasil perhitungan *Internet Addiction Test* (IAT) di dapatkan skor rata-rata adalah $48,18 \pm (19,028)$ dengan rentang skor 9-100, berdasarkan pengelompokan didapatkan mayoritas responden memiliki adiksi internet yaitu sebesar 142 orang responden (84,5%). Berdasarkan hasil perhitungan kuesioner *Insomnia Severity Index* (ISI), didapatkan total skor rata-rata adalah $10,29 \pm (5,26)$ dengan rentang skor 0-26, berdasarkan pengelompokan terdapat 118 orang responden (70,2 %) menderita insomnia. Hasil uji *chi square* yang dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS (*Statistical Package for the Social Sciens*) versi 25 didapatkan bahwa terdapat hubungan secara statistik antara adiksi internet yang dinilai menggunakan IAT dengan insomnia yang dinilai dengan menggunakan ISI dengan nilai *p-value* 0,001 hasil tersebut memenuhi ambang *p value* $\leq 0,05$. Pengukuran *prevalence risk ratio* (PRR) dilakukan untuk menentukan asosiasi dari hubungan kedua variabel. Nilai PRR yang diperoleh adalah 1,93 yang menunjukkan bahwa responden dengan adiksi internet 1,93 kali lebih beresiko mengalami insomnia daripada responden yang tidak memiliki adiksi internet.

PEMBAHASAN

Karakteristik Subjek Penelitian

Berdasarkan pengumpulan data menggunakan kuesioner didapatkan mayoritas responden adalah berjenis kelamin perempuan sebanyak 114 orang dari 168 orang dengan persentase sebesar 67,9%. Sebagian besar responden berdomisili di daerah perkotaan sebesar 157 orang responden dengan persentase 93,5% lebih besar dari responden yang berdomisili di pedesaan yaitu 11 orang dengan presentase 6,5%. Menurut riset yang dilakukan Kominfo pada tahun 2014 mengenai penggunaan

internet di Indonesia, wilayah perkotaan lebih mendominasi dalam penggunaan internet dibandingkan dengan yang tinggal di wilayah pedesaan. Hal ini dapat dikarenakan fasilitas dan layanan yang lebih terpenuhi di wilayah perkotaan dibandingkan dengan pedesaan dalam mengakses internet. Pada akhir tahun 2014 jaringan 4G sudah mulai masuk ke Indonesia sehingga lebih memudahkan dalam mengakses internet. Hal ini dapat dilihat dari kesenjangan penggunaan internet antara wilayah perkotaan dengan pedesaan dari tahun ke tahun semakin berkurang. Pada tahun 2019 kesenjangan penggunaan internet antara wilayah perkotaan dan pedesaan sebesar 10,3%.⁸ Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan domisili tempat tinggal antara perkotaan atau pedesaan terhadap kejadian adiksi internet. Menurut peneliti, tidak terdapat hubungan antara domisili tempat tinggal dengan kejadian adiksi internet dikarenakan sudah mulai meratanya fasilitas dan layanan dalam penggunaan internet pada wilayah pedesaan dengan wilayah perkotaan dan hal ini menjadikan domisili tempat tinggal bukanlah tolak ukur utama dalam penggunaan internet yang dapat menyebabkan kejadian adiksi internet.

Sebagian besar responden tinggal bersama keluarga (ayah, ibu, adik, kakak, dan asisten rumah tangga) yaitu sebesar 155 orang responden dengan persentase 92,3% dibandingkan dengan responden yang tidak tinggal bersama keluarga yaitu hanya sebesar 13 orang responden dengan persentase 7,7 %. Peranan keluarga (terutama ayah dan ibu) sangat penting dalam pemantauan aktivitas misalnya bagaimana mereka dalam menghabiskan waktu luang yang kemudian diikuti oleh pola pengasuhan orang tua yang baik seperti kehangatan emosional dalam keluarga berhubungan dalam penggunaan internet.⁹

Fungsi keluarga sangat penting bagi seorang remaja dalam penggunaan internet. Fungsi keluarga yang berjalan dengan baik, penggunaan internet dapat rendah dan fungsi keluarga yang berjalan kurang baik dapat mengakibatkan peningkatan penggunaan internet seorang remaja, peningkatan penggunaan internet dapat mengakibatkan kejadian adiksi internet.¹⁰ Pada penelitian ini didapatkan hasil mengenai hubungan responden yang tinggal bersama keluarga dan responden yang tidak tinggal bersama keluarga terhadap kejadian adiksi internet adalah tidak berhubungan secara statistik, dikarenakan keterbatasan penelitian yang

dilakukan oleh peneliti dan peneliti juga tidak melakukan penelitian lebih lanjut untuk faktor dari fungsikeluarga terhadap kejadian adiksi internet.

Penggunaan koneksi internet dengan wifi dan jaringan operator telepon seluler lebih mendominasi yaitu sebanyak 109 orang responden dengan persentase 64,9% dibandingkan yang menggunakan wifi atau jaringan operator telepon seluler saja yang sebanyak 59 orang responden dengan persentase 35,1%. Penggunaan wifi dan jaringan operator telepon seluler lebih memudahkan dalam mengakses internet dibandingkan hanya menggunakan salah satu koneksi jaringan. Selain penggunaan 2 jenis koneksi internet yang digunakan untuk mengakses internet, pengguna internet juga lebih mementingkan kecepatan koneksi internet dibandingkan dengan jenis koneksi jaringan internet yang dipakai. Faktor tersebut yang dapat mempengaruhi peningkatan penggunaan internet seseorang. Pada penelitian ini tidak ditemukan hubungan antara koneksi internet dengan kejadian adiksi internet dikarenakan peneliti hanya menilai koneksi internet yang dipakai oleh sebagian besar responden dan tidak menilai lebih jauh untuk kecepatan internet yang dipakai oleh responden.

Mayoritas responden pada penelitian ini memiliki *screen time* lebih dari 2 jam dalam sehari yaitu sebanyak 162 orang responden dengan persentase 95,2% dibandingkan dengan yang *screen time* kurang dari 2 jam dalam sehari yaitu sebanyak 8 orang responden dengan persentase 4,8%. Terdapat 135 orang responden yang *screen time* lebih dari 2 jam dalam sehari yang mengalami adiksi internet dan 25 orang responden dengan *screen time* lebih dari 2 jam dalam sehari namun tidak mengalami adiksi internet. Dalam uji korelasi yang dilakukan oleh peneliti, tidak didapatkan hubungan secara statistik antara jumlah *screen time* terhadap adiksi internet. Dalam penelitian ini tidak terdapat hubungan dapat dikarenakan oleh responden yang memiliki *screen time* kurang dari 2 jam dalam sehari yang mengalami adiksi internet sebanyak 7 orang dan hanya 1 orang yg tidak mengalami adiksi internet. Sebagian besar responden yang *screen time* kurang dari 2 jam dalam sehari juga mengalami adiksi internet sehingga *screen time* tidak berhubungan dengan adiksi internet. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ozen *et al* pada 469 responden, pada penelitiannya terdapat 40,7% responden yang memiliki *screen time* lebih dari 2 jam yang berhubungan secara signifikan terhadap adiksi internet.¹¹

Hubungan Adiksi Internet terhadap Kejadian Insomnia

Berdasarkan penelitian dari total responden 168 orang menunjukkan bahwa lebih banyak responden yang memiliki adiksi internet dan mengalami insomnia yaitu sebesar 107 orang responden dengan persentase 75,4% dibandingkan dengan responden yang memiliki adiksi internet namun tidak mengalami insomnia yaitu sebesar 35 orang responden dengan persentase 24,6%. Dari hasil pengujian *chi square* terdapat hubungan secara statistik antara adiksi internet dengan kejadian insomnia dengan *p-value* 0,001 dan *prevalence risk ratio* 1,93.

Mayoritas responden memiliki adiksi internet hal ini didapatkan dari salah satu faktor yaitu pembelajaran jarak jauh (PJJ) yang dilakukan selama masa pandemi *covid-19*. Salah satu dampak negatif dari pembelajaran jarak jauh (PJJ) adalah adiksi internet dimana hal ini dapat dipengaruhi oleh penggunaan internet yang tidak terkontrol selama pembelajaran jarak jauh (PJJ) dilakukan oleh pelajar.¹² Kecanduan internet dapat menyebabkan gangguan masalah kesehatan salah satunya memengaruhi kualitas dan durasi tidur yang akan meningkatkan kejadian insomnia.¹³

Pada penelitian yang dilakukan oleh Farah Younes yang dilakukan pada 600 mahasiswa di 3 fakultas yang menunjukkan terdapat korelasi hubungan yang signifikan antara adiksi internet dengan insomnia yang menggunakan 2 kuesioner yang telah tervalidasi yaitu untuk adiksi internet adalah *Internet Addiction Test* (IAT) dan untuk insomnia adalah *Insomnia Saverity Index* (ISI). Pada penelitian tersebut karakteristik yang berhubungan dengan kejadian mahasiswa yang mengalami adiksi internet adalah usia muda, kebiasaan merokok, dan asupan alkohol. Insomnia pada penelitian tersebut dapat terjadi sebagai akibat negatif atau komplikasi dari kecanduan internet, namun penyebab terbalik juga dapat terjadi. Gangguan tidur yang terjadi pada mahasiswa mengakibatkan waktu yang lebih lama untuk menghabiskan waktu di situs jejaring sosial sehingga menyebabkan adiksi internet.¹⁴

Keterbatasan pada penelitian ini yaitu pengambilan sampel bersifat *consecutive sampling*, pengisian kuisisioner yang dilakukan menggunakan *google form* yang telah dibagikan dan banyak dari responden yang terkadang menjawab tidak menunjukkan bagaimana keadaan yang sesungguhnya, Faktor-faktor yang mempengaruhi

kejadian insomnia dalam penelitian ini hanya adiksi internet sedangkan masih banyak faktor lain yang lebih penting yang dapat mempengaruhi kejadian insomnia.

Pada penelitian ini menggunakan kuesioner IAT yang dibuat sebelum masa pembelajaran jarak jauh (PJJ) dilakukan, perlu modifikasi dan tambahan dalam pertanyaan yang ada dalam kuesioner tersebut agar lebih akurat lagi dikarenakan kuesioner dipakai dalam masa pembelajaran jarak jauh (PJJ) yang banyak memanfaatkan internet.

KESIMPULAN

1. Sebagian besar responden memiliki adiksi internet sebanyak 84,5% dan 15,5% pada responden yang tidak memiliki adiksi internet.
2. Responden yang mengalami insomnia sebanyak 70,2 % dan 29,8% tidak mengalami insomnia.
3. Pada penelitian ini terdapat hubungan korelasi yang signifikan antara adiksi internet dengan kejadian insomnia dengan *p-value* 0,001.

DAFTAR PUSTAKA

1. Zhou W. The Coronavirus Prevention Handbook 101 Science Based-Tips That Could Save Your Life. China: Guangzhou, 2020. Diakses tanggal 25 September 2020 http://www.moreno-web.net/wordpress/wp-content/uploads/2020/03/Wang_Zhou_Nanshan_Zhong_Qiang_Wang_KeHu_ZaiqiZ_hang-Coronavirus_PreventionHandbook_101_Science-Based_Tips_That_Could_Save_Your_Life-Skyhorse.pdf
2. Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor HK.01.07/MENKES/413/2020 Tentang Pedoman Pencegahan dan Pengendalian COVID-19. Diakses tanggal 25 September 2020 <https://covid19.go.id/storage/app/media/Regulasi/KMK%20No.%20HK.01.07- MENKES-413-2020%20ttg%20Pedoman%20Pencegahan%20dan%20Pengendalian%20COVID-19.pdf>
3. Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 9 Tahun 2020 Tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan COVID-19. Diakses tanggal 25 September http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No_9_Th_2020_ttg_Pedoman_Pembatasan_Sosial_Berskala_Besar_Dalam_Penanganan_COVID-19.pdf
4. Yelvi L, Muhamad TH, Muhamad RU. Potensi Adiksi Penggunaan Internet Pada Remaja Indonesia Di Periode Awal Pandemi Covid-19. 2020. Diakses tanggal 30 November 2020. <http://journal-medical.hangtuah.ac.id/index.php/jurnal1/article/view/437>
5. Siste K, Hanafi E, Sen L, Christian H, Adrian, Siswidiani L et al. The Impact of Physical Distancing and Associated Factors Towards Internet Addiction Among Adults in Indonesia During COVID-19 Pandemic: A Nationwide Web-Based Study. *Frontiers in Psychiatry*. 2020 Diakses tanggal 2 Oktober 2020 <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyt.2020.580977/full>
6. Donskoy I, Loghmanee D. Insomnia in Adolescence. *Medical Sciences*. 2018 Diakses tanggal 28 November 2020 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30200388/>
7. Putra N Cahya. Hubungan Antara Adiksi Internet Dan Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. 2019 diakses tanggal 28 November 2020 <http://repository.um-palembang.ac.id/id/eprint/2870/>

8. Kepala Pusat Informasi dan Humas Kementerian Kominfo https://kominfo.go.id/content/detail/3834/siaran-pers-no17pihkominfo22014-tentang-riset-kominfo-dan-unicef-mengenai-perilaku-anak-dan-remaja-dalam-menggunakan-internet/0/siaran_pers
9. Faltýnková A, Blinka L, Ševčíková A, Husarova D. The Associations between Family- Related Factors and Excessive Internet Use in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020;17(5):1754. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7084393/>
10. Ni'mah, Rodyatun. Hubungan Fungsi Keluarga dengan Adiksi Penggunaan Media Internet Pada Remaja. <http://repository.untag-sby.ac.id/8447/>
11. Aşut Ö, Abuduxike G, Acar-Vaizoğlu S, Cali S. Relationships between screen time, internet addiction and other lifestyle behaviors with obesity among secondary school students in the turkish republic of northern cyprus. *The Turkish Journal of Pediatrics*. 2019;61(4):568. Doi: [10.24953/turkjped.2019.04.014](https://doi.org/10.24953/turkjped.2019.04.014)
12. Anastasya G. Ratulangi,1 Bernabas H. R. Kairupan,2 Anita E. Adiksi Internet Sebagai Salah Satu Dampak Negatif Pembelajaran Jarak Jauh Selama Masa Pandemi COVID-19. *Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. Jurnal Biomedik*. 2021 DOI:<https://doi.org/10.35790/jbm.13.3.2021.31957>
13. Kim K, Lee H, Hong J, Cho M, Fava M, Mischoulon D et al. Poor sleep quality and suicide attempt among adults with internet addiction: A nationwide community sample of Korea. 2017. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28384238/>
14. Younes F, Halawi G, Jabbour H, El Osta N, Karam L, Hajj A et al. Internet Addiction and Relationships with Insomnia, Anxiety, Depression, Stress and Self-Esteem in University Students: A Cross-Sectional Designed Study. 2016. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5019372/>