

# HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA DI SMPN 1 BALONGAN

*Bambang Eryanto<sup>1</sup>, Wenny Nugrahati Carsita<sup>2</sup>, Muhammad Fitraturahman<sup>3</sup>*  
*<sup>1,2,3</sup>Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indramayu*  
*E-mail : [benkbenkners@gmail.com](mailto:benkbenkners@gmail.com) - 085724442030*

## ABSTRAK

Insomnia merupakan gangguan tidur yang menyebabkan penderitanya sulit tidur atau tidak cukup tidur, meskipun terdapat cukup waktu untuk melakukannya. Insomnia menyebabkan kondisi penderita tidak bugar untuk melakukan aktivitas keesokan harinya. Salah satu penyebab insomnia pada remaja ialah penggunaan media sosial yang berlebihan. Aktivitas penggunaan media sosial dapat berasal dari segala usia dan sebagian besar yang sangat aktif menggunakan media sosial adalah kalangan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMPN 1 Balongan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif desain analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa/i kelas VII dan VIII yang berjumlah 670 responden, adapun teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sebanyak 250 responden. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar kuesioner. Analisa data menggunakan uji *pearson chi-square*. Hasil penelitian didapatkan bahwa dari 137 responden yang menggunakan media sosial kategori tinggi sebanyak 79 (57,7%) mengalami insomnia ringan, dari 113 responden yang memiliki media sosial dengan kategori rendah sebanyak 79 (69,9%) mengalami insomnia ringan. Hasil analisis uji *pearson chi-square* didapatkan nilai *p value* = 0,000 ( < 0,05). Simpulan pada penelitian ini yaitu ada hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja. Diharapkan kepada pelayanan kesehatan dapat bekerjasama dengan pihak sekolah dalam memberikan edukasi dan sosialisasi kepada remaja terkait mencegah terjadinya insomnia yang disebabkan oleh penggunaan media sosial.

**Kata Kunci** : Insomnia, Media Sosial, Remaja

## ABSTRACT

*Insomnia is a sleep disorder that causes sufferers to have difficulty falling asleep or not getting enough sleep, even though there is enough time to do so. Insomnia causes the sufferer to be unfit to carry out activities the next day. One of the causes of insomnia in adolescents is excessive use of social media. Activities used social media can come from all ages and most of those who are very active in used social media are adolescents. This study aims to determine the relationship between social media used and the incidence of insomnia in adolescents at SMPN 1 Balongan. This research used a quantitative analytical design method with a cross sectional approach. The population in this study was students of classes VII and VIII, totaling 670 respondents. The sampling technique used purposive sampling for 250 respondents. This research instrument used a questionnaire sheet. Data analysis used the Pearson chi-square test. The research results showed that of the 137 respondents who used social media in the high category, 79 (57.7%) experienced mild insomnia, of the 113 respondents who used social media in the low category, 79 (69.9%) experienced mild insomnia. The results of the Pearson chi-square test analysis showed that the *p value* = 0.000 ( < 0.05). The conclusion of this research is that there is a relationship between the used of social media and the incidence of insomnia in adolescents. It is hoped that health services can collaborate with schools in providing education and outreach to adolescents regarding preventing insomnia caused by the used of social media.*

**Keywords** : Adolescents, Insomnia, Social Media

## 1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia 10 tahun sampai 18 tahun (Kemenkes, 2020). Pada masa ini, remaja yang baru mengalami pubertas seringkali menampilkan beragam gejala emosi, menarik diri dari keluarga, serta mengalami banyak masalah, baik di rumah, sekolah, atau di lingkungan rumah maupun di lingkungan pertemanannya (Karlina, 2020). Bentuk permasalahan yang sering terjadi pada remaja seperti penggunaan narkoba, *bullying* dan perilaku merokok (Wega dkk, 2023; Purbanto

& Hidayat, 2023; Wirmando dkk, 2021). Seringkali juga remaja bergadang hanya untuk menjelajahi internet sekedar mengakses media sosial hingga larut malam, sehingga memicu sakit kepala, kesulitan interaksi dan mengalami insomnia (Ema, Kusuma & Widiani, 2020). Kualitas dan kuantitas tidur memengaruhi kesehatan dan kualitas hidup. Manusia umumnya membutuhkan 8 jam tidur per hari; kurang tidur dapat menyebabkan gangguan fisik dan mental (Huda, 2020).

Sleep Foundation (2023) melaporkan bahwa 60% remaja usia 13–18 tahun tidur kurang dari 8 jam per hari. Salah satu penyebab insomnia adalah kebiasaan menggunakan gadget dan menghabiskan waktu di media sosial, terutama pada malam hari. Kejadian insomnia pada remaja dikarenakan kebiasaan mengakses media sosial yakni sebanyak 1,9% termasuk dalam kategori tidak insomnia, 31% insomnia ringan, 56,8% kategori insomnia sedang dan 10,2% dengan kategori insomnia berat (Purnawinadi & Salii, 2020).

Media sosial adalah platform online yang memungkinkan pengguna terhubung, berbagi, dan membuat konten dalam jejaring sosial serta dunia maya. Dapat diakses kapan saja dan oleh siapa saja, media sosial memfasilitasi partisipasi dan interaksi di internet (Basri & Sugiarto, 2020). Penggunaan media sosial oleh remaja memiliki dampak positif seperti menjaga hubungan dengan keluarga, sumber belajar, penyebaran informasi, memperluas jaringan pertemanan, dan pengembangan keterampilan. Namun, dampak negatifnya termasuk kesulitan bersosialisasi, kejahatan maya, berkurangnya waktu belajar, dan paparan pornografi (Yuhandra dkk., 2021).

Penggunaan media sosial melibatkan paparan sinar biru dari perangkat digital seperti *smartphone* dan laptop. Survei menunjukkan bahwa sembilan dari sepuluh anak muda yang terpapar sinar biru di malam hari mengalami gangguan tidur dan risiko peningkatan berat badan, serangan jantung, diabetes, dan kanker (Stiawan dkk, 2021).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 18 Maret 2024 dengan cara wawancara pada 10 siswa SMPN 1 Balongan dengan rincian 3 siswa dari kelas 7, 3 siswa dari kelas 8 dan 4 siswa

dari kelas 9. 10 siswa mengatakan hampir setiap malam susah memulai untuk tidur, siswa merasakan gelisah kalau jauh dari Hp dan cemas kalau tidak bermain media sosial. Siswa sering menggunakan media sosial (*Whatsapp, instagram, Tiktok* dan *Youtube*) dengan durasi lebih dari 5 jam per hari. Beberapa siswa diantaranya mengatakan sering menguap, mengantuk, dan susah berkonsentrasi saat pembelajaran siang hari.

Penelitian ini bertujuan mengetahui tentang hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMPN 1 Balongan

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, desain penelitian ini menggunakan metode analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa/i kelas 7 dan kelas 8 SMPN 1 Balongan. Adapun teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*.

Penelitian ini menggunakan lembar kuesioner penggunaan media sosial ialah *Social Media Addiction Scale-Student Form* (SMA-SF) dengan jumlah sebanyak 22 item dan kejadian insomnia kelompok studi psikiatri biologi Jakarta-insomnia rating scale (KSPBJ-IRS) dengan jumlah sebanyak 10 item. Analisa data menggunakan menggunakan Uji statistik *chi-square*. Dalam penelitian ini menggunakan prinsip etik, kemudian melakukan uji etik penelitian di KEPK STIKes Indramayu dengan nomor surat 50/KEPK/STIKesIM/O/VI/2024

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

**Tabel 1 Karakteristik Responden berdasarkan Usia dan Lama Penggunaan Media Sosial di SMPN 1 Balongan.**

Variabel	N	Mean	Median	Std. Deviasi	Min-Max	95%CI
Usia	250	13,70	14,00	0,697	12-16	13,61 – 13,78
Penggunaan Medsos Per Hari	250	7,59	8,00	3,098	1-15	7,21 – 7,98

Pada tabel 1 didapatkan bahwa hasil rata-rata usia adalah 14 tahun dengan standar deviasi 0,697 dimana usia termuda 12 tahun dan tertua 16 tahun. Hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa rata-rata usia adalah 13,61-13,78 tahun. Selanjutnya didapatkan bahwa hasil nilai tengah penggunaan media sosial per hari adalah 8 jam dimana

penggunaan media sosial per hari paling sebentar 1 jam dan paling lama 15 jam. Hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa rata-rata penggunaan media sosial per hari adalah 7,21 – 7,98 jam.

**Tabel 2 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, jenis media sosial dan tujuan penggunaan media sosial**

Karakteristik	F	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	103	41,2
Perempuan	147	58,8
<b>Jenis Media Sosial</b>		
Facebook	11	4,4
Whatsapp	65	26
Instagram	37	14,8
Tiktok	102	40,8
Twitter	7	2,8
Youtube	28	11,2
<b>Tujuan Penggunaan Medsos</b>		
Bisnis Online	29	11,6
Menjalin Pertemanan	40	16
Mengeksplorasi Hobi	51	20,4
Berkomunikasi secara Virtual	44	17,6
Mencari Informasi Terkini	45	18
Menunjang Pendidikan	35	14

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa sebanyak 147 (58,8%) responden berjenis kelamin perempuan,

#### Analisis Bivariat

Hasil analisis bivariat dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut :

**Tabel 5 Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMPN 1 Balongan**

Penggunaan Media Sosial	Kejadian Insomnia								Total	P Value	
	Tidak Ada Keluhan		Ringan		Berat		Sangat Berat				
	F	%	F	%	F	%	F	%			
<b>Tinggi</b>	14	10,2	79	57,7	42	30,7	2	1,5	137	100	0,000
<b>Rendah</b>	28	24,8	79	69,9	5	5,3	0	0,0	113	100	
<b>Total</b>	42	16,8	158	63,2	48	19,2	2	0,8	250	100	

Berdasarkan tabel 5, dari 137 responden yang menggunakan media sosial kategori tinggi sebanyak 79 (57,7%) mengalami insomnia ringan, dari 113 responden yang menggunakan media sosial kategori rendah sebanyak 79 (69,9%) mengalami insomnia ringan. Berdasarkan hasil analisa dengan menggunakan uji *pearson chi-square* diperoleh nilai *p value* = 0,000 karena < 0,05 maka dapat disimpulkan  $H_0$  diterima, yang artinya ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan

sebanyak 102 (40,8%) responden menggunakan jenis media sosial tiktok, sebanyak 51 (20,4%) responden tujuan penggunaan media sosial untuk mengeksplorasi hobi

#### Analisa Univariat

**Tabel 3 Distribusi frekuensi penggunaan media sosial pada remaja di SMPN 1 Balongan**

Penggunaan Medsos	F	%
Tinggi	137	54,8
Rendah	113	45,2
<b>Total</b>	<b>250</b>	<b>100</b>

Pada tabel 3 sebanyak 137 (54,8 %) responden menggunakan media sosial kategori tinggi

**Tabel 4 Distribusi frekuensi kejadian insomnia pada remaja di SMPN 1 Balongan**

Kejadian Insomnia	F	%
Tidak ada keluhan	42	16,8
Ringan	158	63,2
Berat	48	19,2
Sangat berat	2	0,8
<b>Total</b>	<b>250</b>	<b>100</b>

Tabel 4 sebanyak 158 (63,2 %) responden memiliki kejadian insomnia kategori ringan.

kejadian insomnia pada remaja di SMPN 1 Balongan.

#### Penggunaan Media Sosial Pada Remaja di SMPN 1 Balongan

Media sosial adalah platform interaksi individu melalui teknologi web, yang mengubah komunikasi dari satu arah menjadi interaktif. Media ini mendukung berbagi informasi dan pembuatan konten daring, termasuk blog, forum, lingkungan virtual, dan jejaring sosial (Nabila, 2020).

Penelitian menunjukkan bahwa 137 (54,8%) responden menggunakan media sosial dalam kategori tinggi, sementara 113 (45,2%) berada di kategori rendah. Temuan ini konsisten dengan penelitian Sabekti (2019), yang mencatat bahwa dari 167 responden, 99 (59,3%) menggunakan media sosial kategori tinggi dan 68 (40,7%) kategori rendah. Analisis peneliti menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas VII dan VIII SMPN 1 Balongan menggunakan media sosial dalam kategori tinggi. Mereka rata-rata menghabiskan 8 jam per hari, sering menggunakan TikTok, dan memanfaatkan media sosial untuk mengeksplorasi hobi mereka.

### **Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMPN 1 Balongan**

Insomnia adalah gangguan tidur yang membuatenderitanya sulit tidur atau tidak cukup tidur, meskipun ada waktu. Gangguan ini menyebabkan kelelahan yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Umumnya, diperlukan 8 jam tidur per hari untuk menjaga tubuh tetap fit dan sehat (Huda, 2020).

Penelitian menunjukkan bahwa 158 (63,2%) responden mengalami insomnia ringan. Temuan ini konsisten dengan penelitian Damayanti (2021), yang melaporkan 50 (48,5%) remaja mengalami insomnia ringan. Hasil ini mengindikasikan prevalensi insomnia ringan yang tinggi di kalangan remaja.

Menurut Huda (2020), faktor penyebab insomnia meliputi jadwal tidur yang tidak konsisten, tidur terlalu cepat, kurangnya rutinitas tidur, konsumsi kopi berlebihan, aktivitas tengah malam, kecemasan, penggunaan media sosial sebelum tidur, nyeri kronis, pengaruh obat, kondisi kesehatan mental, dan alergi.

Peneliti berasumsi penyebab insomnia ringan yang dialami pada remaja karena penggunaan media sosial yang tinggi, dimana semakin lama menggunakan media sosial di saat jam tidur pada malam hari akan menunda waktu istirahat atau tidurnya dan mengakibatkan insomnia.

### **Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia Pada remaja di SMPN 1 Balongan**

Berdasarkan hasil penelitian dari 137 responden yang menggunakan media sosial kategori tinggi sebanyak 79 (57,7%) responden mengalami insomnia ringan, dan dari 113 responden yang menggunakan media sosial kategori rendah sebanyak 79 (69,9%) mengalami insomnia ringan.

Berdasarkan hasil analisa dengan menggunakan uji *pearson chi-square* diperoleh nilai  $p$  value = 0,000, yang artinya ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMPN 1 Balongan.

Hasil studi ini sesuai dengan yang dilakukan oleh Amaliasari (2018) di SMPN 01 Geger Kabupaten Madiun, dari 83 responden yang menggunakan media sosial kategori tinggi sebanyak 69 (83,1%) responden mengalami insomnia ringan, dan dari 40 responden yang menggunakan media sosial kategori rendah sebanyak 30 (75,0%) responden mengalami insomnia ringan. Berdasarkan hasil analisa diperoleh  $p$  value sebesar 0,000, yang artinya ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada siswa kelas VII di SMPN 01 Geger Kabupaten Madiun. Artinya menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMPN 1 Balongan.

Peneliti berasumsi bahwa remaja yang menggunakan media sosial dalam waktu lama, seperti 8 jam per hari, cenderung mengalami insomnia. Fokus berlebih pada media sosial menyebabkan mereka mengorbankan waktu tidur, yang dapat meningkatkan risiko terjadinya insomnia.

Setiawan (2021) menyatakan bahwa paparan sinar biru dari perangkat digital, seperti smartphone dan laptop, dapat mengganggu tidur. Survei menunjukkan bahwa sembilan dari sepuluh anak muda yang terpapar sinar biru di malam hari berisiko mengalami gangguan tidur, kenaikan berat badan, serangan jantung, diabetes, dan kanker. Media sosial menarik remaja karena menyediakan ruang untuk berbagi minat seperti kesehatan, musik, dan hobi. Akibatnya, mereka sering mengaksesnya pada malam hari, menunda waktu tidur, yang dapat mengganggu pola tidur dan meningkatkan risiko insomnia.

Saras (2023) menjelaskan bahwa faktor penyebab insomnia meliputi stres lingkungan, obat-obatan, zat adiktif, dan penggunaan media sosial. Stres dari suara bising, cahaya terang, serta perubahan lingkungan, serta obat-obatan seperti antidepresan, alkohol, nikotin, dan kafein dapat mengganggu kualitas tidur remaja dan memperburuk insomnia. Gangguan kronis seperti asma, alergi, dan GERD dapat meningkatkan risiko insomnia. Bermain media sosial di malam hari juga buruk, karena paparan cahaya biru mengirim sinyal agar tubuh tetap terjaga. Akibatnya, tidur terganggu,

dan seseorang mungkin bangun dengan rasa tidak puas terhadap kualitas tidurnya.

#### 4. SIMPULAN

1. Gambaran penggunaan media sosial pada remaja di SMPN 1 Balongan diketahui sebanyak 137 (54,8%) responden penggunaan media sosial kategori tinggi.

2. Gambaran kejadian insomnia pada remaja di SMPN 1 Balongan diketahui sebanyak 158 (63,2%) responden mengalami insomnia ringan.

3. Ada hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMPN 1 Balongan dengan hasil  $H_a$  diterima nilai  $p$  value  $0,000 < 0,05$

#### 5. SARAN

##### Bagi Institusi Pendidikan

Saran untuk institusi pendidikan yaitu dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai sumber informasi dalam rangka menambah referensi dan wawasan tentang penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja.

##### Bagi Pelayanan Kesehatan

Saran untuk pelayanan kesehatan dapat memberikan edukasi dan sosialisasi ke pihak sekolah untuk mencegah terjadinya insomnia pada remaja yang disebabkan oleh media sosial.

##### Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian tentang media edukasi apa efektif untuk menurunkan penggunaan media sosial pada remaja untuk menurunkan kejadian insomnia.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amaliasari, N. (2023). Hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada siswa kelas vii di SMPN 01 Geger kecamatan Geger kabupaten Madiun.
- Basri, N. F., & Sugiarto. (2023). A. Hubungan kecanduan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan magelang poltekkes kemenkes semarang, *jurnal psimawa*, 6(1), 59, Retrieved from [Http://Jurnal.Uts.Ac.Id/Index.Php/Psimawa](http://Jurnal.Uts.Ac.Id/Index.Php/Psimawa).
- Damayanti, C. (2021). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Risiko Insomnia Mahasiswa Stikes Medistra Indonesia Di Bekasi. Retrieved from [\[repository.stikesmedistraindonesia.ac.id/xmlui/handle/123456789/115\]\(http://repository.stikesmedistraindonesia.ac.id/xmlui/handle/123456789/115\).](http://e-</a></p></div><div data-bbox=)

- Ema, A. M., Kusuma, F. H. D., & Widiani, E. (2020). Hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada remaja pengguna media sosial di mts mu-p0-hammadiyah malang. *Nursing News*, 2, 11-12, doi <https://doi.org/10.33366/nn.v2i3.563>.
- Huda, M. (2020). *Mengatasi Insomnia Secara Alami*. Lampung: New Media.
- Karlina & Lilis (2020). Fenomena Terjadinya Kenakalan Remaja, *jurnal edukasi nonformal*, 1(1), 148 Retrieved from <https://ummaspul.e-journal.id/JENFOL/article/view/434>.
- Kementerian kesehatan Republik Indonesia. (2020). Kementerian Kesehatan. Retrieved from [https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/remaja#:~:text=Remaja%20merupakan%20kelompok%20usia%2010%20tahun%20sampai%20sebelum%20berusia%2018%20tahun.\(diakses%20hari%20senin,%205%20Februari%202024,%20jam%2021.23\)](https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/remaja#:~:text=Remaja%20merupakan%20kelompok%20usia%2010%20tahun%20sampai%20sebelum%20berusia%2018%20tahun.(diakses%20hari%20senin,%205%20Februari%202024,%20jam%2021.23)).
- Nabila, D., dkk. (2020). *Peradaban media sosial di era industri 4.0*. Malang: Prodi Ilmu Komunikasi Universitas Muhammadiyah Malang bekerjasama dengan Inteli-gensia Media Intrans Publishing Group.
- Purbanto, H., & Hidayat, B. (2023). Systematic Literature Review: Penyalahgunaan Narkoba di Kalangan Remaja dalam Perspektif Psikologi dan Islam. *Al-Hikmah, Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 20(1), 1–13. [https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2023.vol20\(1\).11412](https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2023.vol20(1).11412).
- Purnawinadi, I. G., & Salii, S. (2020). Durasi Penggunaan Media Sosial Dan Insomnia Pada Remaja. *Klabat Journal of Nursing*, 2(1), 37. <https://doi.org/10.37771/kjn.v2i1.430>.
- Sabkti, R. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial (Jejaring Sosial) Dengan Kecenderungan Narsisme Dan Aktualisasi Diri Remaja Akhir. <https://repository.unair.ac.id/84034/4/FKP.N.%2041-19%20Sab%20h.pdf>.
- Saras, T. (2023). *Mengatasi Insomnia Panduan Praktis Untuk Tidur Berkualitas*, Semarang: Tiram Media.
- Sleep Foundation. (2023). Remaja dan berapa jam tidur Retrieved from <https://www.sleepfoundation.org/teens-and-sleep>. (diakses hari Senin, 5 Februari 2024, jam 21.48).

- Stiawan, D.V.H., Putra, A. P., Sari, A. K., Putri, D. A., Hariady, F. ., Fadilah, F., Nur, R. A., Putri, S. M., Septianti, S., Mardiyana, S., & Hidayati, T. . (2021). Bahaya Radiasi Sinar Biru (Blue Light) Pada Perkembangan Anak. *Praxis: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 26–33. Retrieved from <http://pijarpemikiran.com/index.php/praxis/article/view/21>.
- Wega, Gaharpung, Reong, Mbari & Nufus. (2023). Gambaran Pola Asuh Orang Tua Yang Memiliki Remaja Perokok. *Jurnal keperawatan stikeskendal*, 15(4), 182, <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i4.1927>.
- Wirmando, Anita, Fransiska, Hurat, Verawati Sibiliana, Korompis, Verent Vanda Nontje. (2021). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Bullying pada remaja, *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 1(3), 118, doi 10.56742/nchat.v1i3.19.
- Yuhandra, E., Akhmaddhian, S., Fathanudien, A., & Tendiyanto, T. (2021). Penyuluhan hukum tentang dampak positif dan negatif penggunaan gadget dan media sosial, *Jurnal pengabdian masyarakat*, 04, 80-81, doi <https://journal.uniku.ac.id/index.php/empowerment/article/view/4>