

Dampak Sleep Call Sebagai Social Support Pada Generasi Zoomer Dengan Kecendrungan Insomnia

Elok Alfiah Mawardi^{1*} | Atika Jatimi² | Mery Eka Yaya Fujianti¹

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nazhatut Thullab Al-Muafa Sampang

² Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Wiraraja Madura

* Corresponding Author: elokmawardi@gmail.com

ARTICLE INFORMATION

Article history

Received 5 February 2026

Revised 30 March 2026

Accepted 31 March 2026

Keywords

Sleep call, social support, zoomer generation, insomnia, sleep quality

Kata Kunci

Sleep call, dukungan sosial, generasi zoomer, insomnia, kualitas tidur

Indonesian Health Science Journal

Website: <http://ojsjournal.unt.ac.id/>

ABSTRACT

Introduction: High screen time intensity in the Zoomer generation, such as sleep calls, can impact individual emotional stability and sleep duration. **Objectives:** Therefore, this study aims to identify the relationship between sleep call activities and insomnia tendencies experienced by adolescents. **Methods:** The research method used is a quantitative approach with a cross-sectional design. Respondents were selected using a random sampling method from December 2024 to March 2025. Data analysis was carried out using univariate analysis with the Spearman correlation test. **Results:** The results showed a Spearman correlation coefficient value of 0.462, indicating a moderate and positive relationship between sleep call patterns and insomnia tendencies. **Conclusions:** The habit of sleeping with a tendency towards insomnia in the Zoomer generation affects individual growth and development in several aspects, so it is considered necessary to take preventive measures.

ABSTRAK

Latar Belakang: Intensitas penggunaan screen time yang tinggi pada generasi zoomer seperti sleep call dapat berdampak pada kestabilan emosi individu serta durasi jam tidur. **Tujuan:** sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi keterkaitan kegiatan sleep call terhadap kecendrungan insomnia yang dialami oleh remaja. **Metode:** Metode penelitian yang digunakan ialah pendekatan kuantitatif dengan design *cross-sectional*. Responden dipilih menggunakan metode *random sampling* dalam rentang waktu Desember 2024 hingga Maret 2025. Analisis data dilakukan menggunakan analisis univariat dengan uji korelasi Spearman. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan Nilai koefisien korelasi Spearman sebesar 0,462 menunjukkan bahwa hubungan antara pola *sleep call* dan kecendrungan insomnia berada pada kategori hubungan sedang dan bersifat positif. **Kesimpulan:** Kebiasaan *sleep call* dengan kecendrungan insomnia pada generasi *zoomer* berpengaruh terhadap tumbuh kembang individu dalam beberapa aspek sehingga dianggap perlu untuk dilakukan pencegahan.

1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi komunikasi digital telah mengubah pola interaksi sosial, khususnya pada generasi Zoomer yang tumbuh bersamaan dengan masifnya penggunaan smartphone dan media sosial (Siahaan & Juniah, 2023). Salah satu fenomena yang semakin populer di kalangan generasi ini adalah *sleep call*, yaitu kebiasaan melakukan panggilan suara atau video hingga tertidur sebagai bentuk kedekatan emosional dan rasa aman (Olla et al., 2024). Praktik ini sering dianggap sebagai cara untuk mengurangi kesepian dan meningkatkan kualitas hubungan interpersonal, terutama pada hubungan romantis atau pertemanan dekat. Namun, di sisi lain, kebiasaan *sleep call* berpotensi memengaruhi kualitas

dan pola tidur (Hale et al., 2019). Paparan layar sebelum tidur (Noyed & Truong, 2025), stimulasi kognitif akibat percakapan yang berkelanjutan (Nakshine et al., 2022), serta ketergantungan emosional terhadap kehadiran orang lain saat akan tidur dapat mengganggu proses relaksasi alami tubuh (Shechter et al., 2019). Kondisi tersebut berisiko menghambat onset tidur, menurunkan kualitas tidur (Muppalla et al., 2023), dan memicu gangguan tidur seperti insomnia (Dwiyanti et al., 2023).

Berdasarkan data survei kesehatan nasional, insomnia diperkirakan dialami oleh sekitar 10% dari total populasi Indonesia, yang berarti sekitar 28 juta orang dari 238 juta penduduk mengalami masalah tidur seperti insomnia (Noyed & Truong, 2025). Prevalensi insomnia di kalangan remaja diperkirakan dapat bervariasi antara sekitar 15% sampai lebih dari 30% tergantung definisi dan metode pengukuran dari total populasi remaja di Indonesia (Dwiyanti et al., 2023). Insomnia sendiri merupakan masalah kesehatan yang semakin banyak ditemukan pada generasi muda, termasuk generasi Zoomer (Damaiyanti et al., 2023), yang ditandai dengan kesulitan memulai tidur (Suwanti et al., 2024), mempertahankan tidur (Herwawan et al., 2021), atau bangun terlalu dini (Olla et al., 2024). Keterkaitan antara kebiasaan penggunaan gadget pada kegiatan *sleep call* dan kecenderungan insomnia pada generasi zoomer menjadi isu penting untuk dikaji (Noyed & Truong, 2025), mengingat dampaknya terhadap kesehatan mental (Kurniati et al., 2021), performa akademik (Susanti & Rusdani, 2023), serta produktivitas sehari-hari (Isnainingsih & Sari, 2022).

Berdasarkan konteks fisiologis, paparan layar sebelum tidur memengaruhi ritme sirkadian karena dapat menekan produksi melatonin dan menunda fase tidur (Ayyash et al., 2026). Dampak ini diperkuat oleh penelitian eksperimental yang menemukan bahwa penggunaan *smartphone* sebelum tidur selama beberapa hari berturut-turut dapat menurunkan kualitas tidur serta berdampak pada performa kognitif dan fisik keesokan harinya (Dridi et al., 2026). Selain itu, penggunaan layar sebelum tidur juga dikaitkan dengan peningkatan risiko kualitas tidur yang buruk hingga 33% dibandingkan individu yang tidak menggunakan perangkat elektronik sebelum tidur (Zhong et al., 2025). *Sleep call* juga mempengaruhi aspek perilaku dan psikologis seseorang, dimana aktivitas *sleep call* dapat meningkatkan stimulasi kognitif dan emosional, sehingga menghambat proses relaksasi sebelum tidur. Studi terbaru menunjukkan bahwa aktivitas seperti berbicara, mengirim pesan, atau berinteraksi melalui perangkat digital sebelum tidur cenderung menyebabkan individu tidur lebih larut dan memiliki durasi tidur yang lebih pendek (Advisory Board, 2026). Hal ini menunjukkan bahwa *sleep call* berpotensi menjadi faktor risiko tambahan dalam gangguan tidur, terutama jika dilakukan secara terus-menerus.

Dengan demikian, fenomena *sleep call* pada generasi Zoomer tidak hanya perlu dipahami sebagai bentuk dukungan sosial, tetapi juga sebagai perilaku digital yang memiliki implikasi terhadap kesehatan tidur. Di satu sisi, praktik ini dapat memberikan rasa aman dan mengurangi kesepian, namun di sisi lain berpotensi mengganggu kualitas tidur dan meningkatkan risiko insomnia. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis keterkaitan antara kegiatan *sleep call* dan insomnia pada generasi zoomer sehingga dapat dilakukan pencegahan yang efektif untuk mengatasi kecenderungan insomnia.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik observasional melalui studi potong lintang (*cross-sectional*) untuk menganalisis dampak *sleep call* sebagai *social support* terhadap kecenderungan insomnia pada generasi Zoomer. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa keperawatan tingkat 1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nazhatut Thullab Al-Muafa Sampang sebanyak 103 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* dengan metode *simple random sampling*. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa aktif yang menggunakan *smartphone* dan

pernah melakukan *sleep call*, sedangkan kriteria eksklusi adalah responden yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap. Besar sampel ditentukan berdasarkan total populasi yang tersedia dengan mempertimbangkan tingkat kepercayaan dan kesalahan penelitian yang dapat diterima.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah kebiasaan *sleep call* sebagai bentuk *social support* yang diukur berdasarkan frekuensi, durasi, dan persepsi dukungan sosial, sedangkan variabel dependen adalah kecenderungan insomnia yang diukur menggunakan *Insomnia Severity Index* (ISI). Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring berbasis skala Likert, dan data dianalisis menggunakan analisis univariat serta uji korelasi Spearman untuk mengetahui hubungan antarvariabel. Penelitian ini dilaksanakan pada Desember 2024 hingga Maret 2025 dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, termasuk persetujuan responden dan kerahasiaan data.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Distribusi Pola *Sleep Call*

Berdasarkan hasil analisis univariat menggunakan SPSS pada 98 responden, distribusi pola *sleep call* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi Pola *Sleep Call*

No.	Sleep Call	Jumlah	
		N	%
1	Tinggi	58	59.2
2	Sedang	30	30.6
3	Rendah	10	10.2
	Total	98	100

Responden memiliki pola *sleep call* dalam kategori tinggi sebanyak 58 mahasiswa dengan presentase 59,2%, sedangkan kategori rendah sebanyak 10 mahasiswa dengan presentase 10,2%. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa keperawatan tingkat 1 memiliki intensitas *sleep call* yang tinggi sebagai bagian dari interaksi sosial dalam membangun relasi emosi sebelum tidur dengan individu lain.

Distribusi Kecendrungan Insomnia

Sebanyak 93 responden dengan presentase 94,9% mengalami batasan susah tidur, 5,1% responden dengan kondisi tidur yang baik pada kategori tidak ada insomnia yang signifikan berjumlah 5 mahasiswa, sedangkan kategori insomnia sedang dan parah berjumlah 0 responden dari total responden. Sebagaimana tabel berikut :

Tabel 2. Distribusi Kecendrungan Insomnia

No.	Pola Tidur	Hasil	
		N	%
1	Tidak Ada Insomnia yang Signifikan	5	5.1
2	Batasan Susah Tidur	93	94.9
3	Clinical Insomnia (Sedang)	0	0
4	Klinis Insomnia (Parah)	0	0
	Total	98	100

Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kecenderungan insomnia yang cukup tinggi pada kategori batasan susah tidur dengan penilaian menggunakan *Insomnia Severity Index* (ISI).

Hasil Uji Korelasi

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Spearman antara Pola *Sleep Call* dan Kecenderungan Insomnia

Variabel	r Spearman	p-value (Sig. 2-tailed)	Keterangan
Pola *Sleep Call* × Insomnia	0,462	0,000	Bermakna

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman* antara pola *sleep call* dengan kecenderungan insomnia pada mahasiswa keperawatan tingkat 1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nazhatut Thullab Al-Muafa Sampang, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,462 dengan nilai signifikansi (p -value) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan adanya hubungan yang bermakna secara statistik antara kebiasaan *sleep call* sebagai bentuk *social support* dengan kecenderungan insomnia pada generasi Zoomer. Nilai koefisien korelasi Spearman sebesar 0,462 menunjukkan bahwa hubungan antara pola *sleep call* dan kecenderungan insomnia berada pada kategori hubungan sedang dan bersifat positif. Artinya, semakin tinggi intensitas *sleep call* yang dilakukan responden, maka kecenderungan terjadinya insomnia juga semakin meningkat. Nilai p -value = 0,000 ($< 0,05$) mengindikasikan bahwa hubungan tersebut signifikan secara statistik, sehingga hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara *sleep call* sebagai *social support* dengan kecenderungan insomnia dapat diterima.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki rutinitas *sleep call* dalam kategori tinggi (59,2%). Temuan ini mengindikasikan bahwa *sleep call* telah menjadi bagian dari kebiasaan interaksi sosial pada generasi Zoomer, khususnya dalam membangun kedekatan emosional sebelum tidur. Aktivitas *sleep call* pada generasi zoomer ini, dilakukan sebagai bentuk untuk membangun kedekatan secara personal yang lebih intensif atau salah satu bukti *caring* dengan individu lain sehingga muncul rasa aman dan nyaman untuk memenuhi kebutuhan kasih sayang (Henisaputri, 2022). Perilaku tersebut dapat meningkatkan durasi *screen time* sebelum tidur pada remaja (Hale et al., 2019) sehingga dapat memicu adanya gangguan pola tidur (Mawardi et al., 2024) dan insomnia (Kurniati et al., 2021). Insomnia ditandai dengan beberapa gejala seperti sulit memulai tidur (Hidayat et al., 2023), sulit mempertahankan tidur dan sering terbangun saat tidur (Dwiyanti et al., 2023).

Pada distribusi kecenderungan insomnia, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (94,9%) berada pada kategori batasan susah tidur. Hal ini menandakan adanya kecenderungan insomnia ringan pada mayoritas responden. Gejala insomnia dalam kategori batasan susah tidur yaitu seperti ketidakstabilan *mood* di siang hari, ketidakpuasan tidur dan bangun terlalu pagi (Nasution et al., 2022). Gejala tersebut disebabkan oleh berbagai perilaku *screen time* berupa *sleep call* menjelang waktu tidur (Nakshine et al., 2022). Generasi zoomer dengan intensitas *screen time* yang tinggi dapat mengalami penurunan fungsi kognitif (Dwiyanti et al., 2023), gangguan pola tidur (Kurniati et al., 2021), ketergantungan terhadap kehadiran individu lain (Susanti & Rusdani, 2023) serta kecendrungan insomnia (Shechter et al., 2019). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan antara kebiasaan *sleep call* dengan kecendrungan insomnia.

Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara pola *sleep call* dengan kecenderungan insomnia ($r = 0,462$; $p < 0,05$) dengan kekuatan hubungan sedang dan arah positif. Artinya, semakin tinggi intensitas *sleep call*, maka semakin tinggi pula kecenderungan insomnia pada responden. Temuan ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa aktivitas komunikasi digital sebelum tidur dapat meningkatkan stimulasi kognitif dan emosional, sehingga menghambat proses relaksasi yang dibutuhkan untuk memulai tidur. Selain itu, keterlibatan emosional dalam *sleep call* juga dapat menyebabkan individu menjadi lebih terjaga (*alert*), sehingga memperpanjang waktu terjaga di malam hari (Izquierdo-condoy et al., 2025).

Di sisi lain, *sleep call* sebagai bentuk *social support* memang memiliki manfaat psikologis, seperti memberikan rasa aman, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kualitas hubungan interpersonal (Keles et al., 2020). Namun, jika dilakukan secara berlebihan dan tidak terkontrol, praktik ini dapat berkembang menjadi ketergantungan emosional terhadap kehadiran orang lain saat akan tidur (Hananta & Syamzaimar, 2025). Ketergantungan ini berpotensi mengganggu kemandirian individu dalam mengatur pola tidurnya, sehingga meningkatkan risiko gangguan tidur dalam jangka panjang. Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa kebiasaan *bedtime digital interaction* yang berlebihan berkaitan dengan penurunan fungsi kognitif, gangguan konsentrasi, serta penurunan produktivitas pada generasi muda (Shalash et al., 2024).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa fenomena *sleep call* pada generasi Zoomer memiliki dua sisi, yaitu sebagai bentuk *social support* yang memberikan manfaat emosional, namun juga sebagai faktor risiko terhadap gangguan tidur, khususnya insomnia. Tingginya prevalensi kecenderungan insomnia pada responden menunjukkan perlunya perhatian terhadap pola penggunaan teknologi sebelum tidur. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi terkait *sleep hygiene*, pembatasan penggunaan *smartphone* sebelum tidur, serta pengelolaan *social support* yang lebih adaptif agar tidak berdampak negatif terhadap kesehatan tidur (Ayyash et al., 2026).

4. Kesimpulan

Kecendrungan insomnia yang ditunjukkan oleh responden dalam penelitian ini memiliki keterkaitan yang kuat dengan kebiasaan *sleep call*, sebagai aplikasi dari penggunaan *screen time* yang tinggi sehingga membutuhkan penanganan dan pencegahan secara efektif seperti manajemen pola tidur dan terapi komplementer

Acknowledgments

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada seluruh responden yang telah berkenan untuk menjadi bagian dari penelitian ini dan bersifat kooperatif selama rentang waktu pengambilan data penelitian.

Daftar Pustaka

- Advisory Board. (2026). *Beyond blue light: The real reason your phone keeps you up*. https://www.advisory.com/daily-briefing/2025/08/26/blue-light-sleep?utm_source=chatgpt.com
- Ayyash, M., Dagash, R., Jaber, K., Ismail, O., & Al-bustanji, B. (2026). Sleep habits and melatonin use among health college students in Jordan : A cross-sectional study. *Sleep Epidemiology*, 6(February), 100131. <https://doi.org/10.1016/j.sleepe.2026.100131>

- Damaiyanti, S., Pratama, E. R., & Putri, A. R. D. (2023). HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUANTITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMP N 6 BUKITTINGGI. *Jurnal Ners*, 7(1), 13–19.
- Dridi, A. N., Souissi, M. A., Dridi, R., Ceylan, H. İ., Dergaa, I., Souissi, N., Stefanica, V., & Żmijewski, P. (2026). Evening smartphone exposure impairs sleep quality and next-day performance in elite soccer players : a randomized controlled trial. *Biology Of Sport*, 43, 227–242.
- Dwiyanti, P. W., Saputri, M. E., & Rifiana, A. J. (2023). ANALISIS FAKTOR KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA DIKELURAHAN CIPEDAK JAKARTA SELATAN. *MANUJU: MALAHAYATI NURSING JOURNAL*, 5(7), 2159–2171. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/mnj.v5i7.9014>
- Hale, L., Kirschen, G. W., Lebourgeois, M. K., Gradisar, M., Garrison, M. M., Montgomery-downs, H., Kirschen, H., Susan, M., Chang, A., Buxton, O. M., Medicine, B., Brook, S., Program, S. T., Medicine, S. B., Brook, S., Psychiatry, A., Practice, P. P., & Studies, F. (2019). Youth screen media habits and sleep: sleep-friendly screenbehavior recommendations for clinicians, educators, and parents. *HHS Public Access*, 27(2), 1–20. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2017.11.014>. Youth
- Hananta, F., & Syamzaimar. (2025). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Remaja di Pasir Pengaraian. *Rnal Pendidikan Islam QAYID: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 462–467.
- Henisaputri, R. W. (2022). Analisis Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Kecemasan Sosial dan Hubungan Interpersonal pada Remaja. *Journal of Digital Ecosystem for Natural Sustainability (JoDENS)*, 2(1), 22–28. <https://doi.org/https://doi.org/10.63643/jodens.v2i1.80>
- Herwawan, J. H., Chairani, R., & Anwar, S. (2021). Pengaruh Penerapan Sleep Hygiene dan Sleep Diary Terhadap Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah di Kota Ambon. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(5), 178–181.
- Hidayat, M., Jatimi, A., & Ali, F. R. (2023). Penanganan Pasien dengan Gangguan Pola Tidur Menggunakan Terapi Bekam Basah: Laporan Kasus. *Indonesian Health Science Journal*, 3(1), 12–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.52298/ihsj.v3i1.35>
- Isnaningsih, T., & Sari, F. W. (2022). Hubungan Perilaku dan Frekuensi Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Formosa Journal of Science and Technology*, 1(4), 205–216.
- Izquierdo-condoy, J. S., Paz, C., Gollini-mihalopoulos, R., Caicedo, J. F., Loaiza-guevara, V., Camila, D., & Salazar-santoliva, C. (2025). Impact of Mobile Phone Usage on Sleep Quality Among Medical Students Across Latin America : Multicenter Cross-Sectional Study. *JOURNAL OF MEDICAL INTERNET RESEARCH*, 27(60630), 1–13. <https://doi.org/10.2196/60630>
- Keles, B., Mccrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review : the influence of social media on depression , anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>

- Kurniati, Y. D., Sari, L. A., & Octavia, D. (2021). Hubungan Lama Penggunaan Gawai dengan Gangguan Pola Tidur pada Siswa Siswi di SMA Negeri Kota Jambi Pendahuluan Teknologi informasi dan komunikasi di dunia berkembang semakin pesat . Bentuk teknologi informasi dan komunikasi yang banyak beredar di masyara. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 3(1), 8–17.
- Mawardi, E. A., Harista, D. R., Jatimi, A., & Sarida, I. (2024). Laporan Kasus : Penanganan Pada Klien Lanjut Usia Dengan Gangguan Pola Tidur Menggunakan Terapi Benson. *Indonesian Health Science Journal*, 3(2), 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.52298/ihsj.v3i2.38>
- Muppalla, S. K., Vuppalapati, S., Pulliahgaru, A. R., & Sreenivasulu, H. (2023). Effects of Excessive Screen Time on Child Development : An Updated Review and Strategies for Management. *DMIHER School of Epidemiology and Public Health*, 15(6). <https://doi.org/10.7759/cureus.40608>
- Nakshine, V. S., Thute, P., Khatib, M. N., & Sarkar, B. (2022). Increased Screen Time as a Cause of Declining Physical , Psychological Health , and Sleep Patterns : A Literary Review. *DMIHER School of Epidemiology and Public Health*, 14(10), 1–9. <https://doi.org/10.7759/cureus.30051>
- Nasution, M. A., Mardhiati, R., Hamal, D. K., Studi, P., Masyarakat, K., Muhammadiyah, U., & Hamka, P. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gejala Insomnia Pada Siswa Menengah Atas. *Buletin Kesehatan*, 6(2), 173–186.
- Noyed, D., & Truong, K. (2025). *How Electronics Affect Sleep*.
- Olla, W., Hartati, I., & Ajmain. (2024). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMP Negeri 1 Simpang Ulim. *Public Helath Journal*, 1(3), 61–76. <https://doi.org/https://doi.org/10.62710/t6xppt36>
- Shalash, R. J., Arumugam, A., Qadah, R. M., & Al-Sharman, A. (2024). Night Screen Time is Associated with Cognitive Function in Healthy Young Adults : A Cross-Sectional Study. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 17, 2093–2104.
- Shechter, A., Kim, E. W., St-Onge, M.-P., & Westwood, A. J. (2019). Blocking nocturnal blue light for insomnia: A randomized controlled trial. *HHS Public Access*, 98, 196–202. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2017.10.015>.Blocking
- Siahaan, E. R., & Juniah. (2023). HUBUNGAN GADGET PADA KEBUTUHAN TIDUR REMAJA (LITERATURE REVIEW). *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 5(2), 1–12.
- Susanti, R., & Rusdani. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Laki – Laki Tingkat Akhir Akademik Fakultas Kedokteran Universitas Batam. *Zona Kebidanan*, 13(2), 78–93.
- Suwanti, I., Indrawati, & Lactona, I. D. (2024). TRANSFER IPTEK PENGARUH GADGET TERHADAP PEMENUHAN KEBUTUHAN TIDUR PADA ANAK PRESCHOOL. *JURNAL MASYARAKAT MANDIRI DAN BERDA*, III(3), 7–17.
- Zhong, C., Masters, M., Donzella, S. M., Diver, W. R., & Patel, A. V. (2025). Electronic Screen Use and Sleep Duration and Timing in Adults. *Jama Network Open*, 8(3), 1–13. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2025.2493>