

KUALITAS TIDUR ANAK USIA SEKOLAH DALAM PENGGUNAAN GADGET DI PANCORAN MAS, DEPOK

Nurbaiti Indah Lestari¹, Resi Putri Naulia², Muhamad Ridlo³

¹ DIII Keperawatan Politeknik Karya Husada, Jakarta-Indonesia

^{2,3} Dosen DIII Keperawatan Politeknik Karya Husada, Jakarta-Indonesia

Email: resipn15@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur anak adalah faktor elektronik seperti *gadget*. Pemakaian *gadget* dalam waktu lama menyebabkan mereka lebih lama untuk tertidur dari pada waktu biasanya. Oleh karena itu, para anak ini akan cenderung tidur terlambat dari biasanya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kualitas tidur anak usia sekolah pengguna *gadget* di Pancoran Mas Depok. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Responden berjumlah 33 anak di Pancoran Mas Depok. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner berjumlah 31 pertanyaan secara *online* dan diolah menggunakan Microsoft Excel dan SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 22 orang (66,7%) dan mayoritas responden berusia 12 tahun yaitu sebanyak 14 orang (42,4%). Responden pengguna *gadget* pada semua anak usia sekolah berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 33 orang (100%). Responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 25 anak (75,8%). Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dan sebagian responden berusia 12 tahun. Hasil penelitian juga menunjukkan penggunaan *gadget* semua responden berada dalam kategori sedang dan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk.

Kata Kunci: Anak, Kualitas tidur, Pengguna *Gadget*

ABSTRACT

One of the factors that can affect a child's sleep quality is electronic factors such as gadgets. The use of gadgets for a long time causes them to live longer than usual. Therefore, these children will tend to sleep later than usual. The study aim is to find out the description of the sleep quality of school-age children using gadgets at Pancoran Mas Depok. This study used a quantitative descriptive design. The sampling technique used was total sampling. Respondents found 33 children in Pancoran Mas Depok. The data were collected using questions collected online and using Microsoft Excel and SPSS version 25. The selection of female respondents was 22 people (66.7%) and the largest number of respondents was 12 years old, which was 14 people (42.4%). Respondents who use gadgets at all school ages are in the moderate category as many as 33 people (100%). Respondents who have poor sleep quality are 25 children (75.8%). Most of the respondents are female and most of the respondents are 12 years old. The results also show that all respondents' use of gadgets is in the moderate category and most of the respondents have poor sleep quality.

Keyword: Children, sleep quality, gadget users

Pendahuluan

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, kualitas tidur seseorang yang baik akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran pada saat seseorang terbangun dari tidur. Tidur yang tidak berkualitas baik dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis (Mubarak *et al.*, 2015). *American Academy of Pediatrics* yaitu sebuah lembaga yang menangani masalah anak usia sekolah di Amerika menyatakan bahwa anak usia sekolah membutuhkan waktu tidur yang cukup, berdasarkan hasil penelitian yaitu anak usia sekolah yang kurang tidur akan mengalami berbagai hal

negatif diantaranya gangguan memori dan pembelajaran, masalah kesehatan fisik, masalah pada kesehatan mental dan beresiko tinggi mengalami obesitas (Huda, 2016). Waktu yang dibutuhkan untuk tidur pada anak usia 6-12 tahun adalah 10-11 jam tidur, terdiri dari 8-9 jam tidur pada malam hari dan 2 jam di siang hari. Kurang tidur akan menghambat kerja otak untuk informasi baru. Secara keseluruhan anak-anak yang tidak mempunyai kebiasaan tidur secara teratur memiliki skor yang lebih rendah dalam matematika, tes membaca dan kepedulian disekitarnya (Sacker, 2013). Pemakaian *gadget* dalam waktu lama menyebabkan mereka memerlukan sekitar 60 menit lebih lama untuk tertidur dari pada waktu biasanya. Oleh karena itu, para anak ini akan cenderung tidur terlambat dari biasanya. Kecanggihan dan kemudahan yang disediakan *gadget* saat ini menyebabkan banyak orang terperangkap untuk selalu beraktifitas menggunakan *gadget* (Mawitjere *et al.*, 2017).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2016 didapatkan penggunaan gadget berdasarkan klasifikasi usia, yaitu usia 10-24 tahun 75,5% pengguna, 25-34 tahun 75,8% pengguna, 35-44 tahun 54,7% pengguna, 45-54 tahun 17,2% pengguna, dan >55 tahun 2% pengguna. (APJII, 2016 dalam Novitasari & Khotimah, 2016). Data yang diambil pada tahun 2014 menunjukkan bahwa pengguna aktif *gadget* adalah sekitar 47 juta penggunaan *gadget* dari segi usia, anak usia dini, anak usia sekolah dan remaja menduduki tempat yang cukup tinggi yaitu 79,9%. *Gadget* yang digunakan pada anak-anak mempunyai dampak positif dan negatif. Dampak positif dari penggunaan *gadget* yaitu untuk memudahkan seseorang anak dalam mengasah kreativitas dan kecerdasan anak. Dampak negatif dari penggunaan *gadget* dapat terbagi menjadi dua yaitu dampak terhadap psikologis dan kesehatan. Oleh karena itu akan berdampak buruk pada perkembangan tumbuh anak dan kesehatan anak, salah satu masalah kesehatan anak tersebut adalah kurangnya kebutuhan akan tidur (Iswidharmanjaya & Agency, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian Hariani *et al.*, (2019) yang menyatakan bahwa 60% mengalami kualitas tidur yang buruk. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Hablaini *et al.*, (2020) yang menyatakan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 92,7%. Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan oleh penulis pada tanggal 13 Juni 2021, melalui wawancara pada 25 anak tersebut, didapatkan 20 anak menggunakan *gadget* dengan milik pribadi. Sementara 8 anak mengaku dibelikan *gadget* pribadi sejak umur 10-11 tahun dan 12 anak mengatakan dibelikan *gadget* pribadi oleh orang tua untuk belajar dan sekolah secara *online* dirumah. Selama belajar *online* dirumah, anak diharuskan mempunyai *gadget* untuk belajar. Akan tetapi faktanya penggunaan *gadget* bukan

hanya dirumah saja ketika jam pelajaran sedang berlangsung, tetapi juga dibawa keluar rumah untuk bermain *game online* bersama teman. Anak juga menggunakan *gadget* sebelum tidur sampai pukul 22.00 WIB dan terkadang sampai pukul 24.00 WIB untuk bermain *game*, membuka sosial media, menonton video, hingga *chatting*, sehingga anak sulit dibangunkan di pagi hari, hasil wawancara dengan orang tua yang mempunyai anak usia sekolah didapatkan data 6 anak sangat sulit untuk dibangunkan, anak menjadi tidak berkonsentrasi saat jam pembelajaran berlangsung dan selebihnya anak sering mengantuk pada saat belajar. Sedangkan 5 anak yang menggunakan *gadget* dengan punya ibu anak tersebut, saat diwawancarai mengaku menggunakan *gadget* secara terbatas karena punya ibu tapi anak itu memainkan *gadget* hingga malam sampai pukul 22.00 WIB untuk memainkan *game*, menonton video. Pada saat anak belajar *online* dirumah, *gadget* menjadi salah satu alat komunikasi anak kepada guru dan juga digunakan untuk belajar sehingga seseorang sering menggunakannya. Bahkan sudah menjadi kebiasaan dan kecanduan serta mengganggu kualitas tidur pada setiap individu, hal ini tidak hanya terjadi pada dewasa, tetapi juga terjadi pada anak.

Metodologi

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif, populasi dalam penelitian ini adalah anak usia sekolah berusia 6-12 tahun dengan jumlah 33 orang dan sampel penelitian ini menggunakan total sampling. Instrumen penelitian ini menggunakan format kuesioner *smartphone addiction* yang diadopsi dan dimodifikasi oleh Nurdiani (2015) menggunakan skala likert pernyataan positif yaitu 4 = sangat setuju, 3 = setuju, 2 = tidak setuju, 1 = sangat tidak setuju dan pernyataan negatif yaitu 1 = sangat setuju, 2 = setuju, 3 = tidak setuju, 4 = sangat tidak setuju. Interpretasi yang diperoleh adalah rendah jika skor <42, sedang jika skor 42-63, tinggi jika skor >63. Dan instrumen penelitian dengan menggunakan format kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* oleh Buysee *et al.*, (1989), Pada akhir penjumlahan skor dari seluruh pertanyaan dan hasilnya diklasifikasikan menjadi dua kategori. Jika skor akhir ≤ 5 dikategorikan ke dalam kualitas tidur baik dan jika skor akhir > 5 dikategorikan ke dalam kualitas tidur buruk. Analisis deskriptif ini menggunakan *Software* analisis data spss versi 23 berbasis komputer untuk mempermudah proses pengolahan data. Setelah dianalisis tabel frekuensinya, selanjutnya dilakukan interpretasi secara deskriptif dalam bentuk tabel yang dijabarkan pada hasil penelitian.

Hasil Penelitian

Karakteristik Anak

Distribusi Karakteristik Anak Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin di Pancoran Mas Depok, April-Agustus 2021 (n=33)

Data Responden	Frekuensi	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	22	66,7
Laki-laki	11	33,3
Usia		
8 Tahun	1	3,0
9 Tahun	1	3,0
10 Tahun	8	24,2
11 Tahun	9	27,3
12 Tahun	14	42,4

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 22 orang (66,7%). Berdasarkan tingkat usia mayoritas responden berusia 12 tahun yaitu sebanyak 14 orang (42,4%).

Frekuensi Penggunaan *Gadget*

Distribusi Frekuensi Penggunaan *Gadget* dan kualitas tidur pada anak di Pancoran Mas Depok, April-Agustus 2021 (n=33)

Penggunaan <i>Gadget</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Sedang	33	100,0
Kualitas Tidur		
Baik	8	24,2
Buruk	25	75,8
Total	33	100%

Berdasarkan hasil analisa di atas, dapat dilihat bahwa pengguna *gadget* pada semua anak usia sekolah berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 33 orang (100%), sementara kualitas tidur dapat dilihat bahwa anak usia sekolah yang memiliki kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 8 anak (24,2%) dan anak usia sekolah yang memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 25 anak (75,8%).

Frekuensi Kualitas Tidur Berdasarkan Jenis Kelamin

Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Berdasarkan Jenis Kelamin pada anak di Pancoran Mas Depok, 2021 (n=33)

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Perempuan		
Baik	6	27,3
Buruk	16	72,7
Laki-Laki		
Baik	2	18,2
Buruk	9	81,8

Berdasarkan hasil penelitian diatas, dapat dilihat bahwa sebagian besar anak usia sekolah yang berjenis kelamin perempuan memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 16 anak

(72,7%) dan sebagian besar anak usia sekolah yang berjenis kelamin laki-laki memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 9 anak (81,8%).

Frekuensi Kualitas Tidur Berdasarkan Usia

Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Berdasarkan Usia pada anak di Pancoran Mas Depok, 2021 (n=33)

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
8 Tahun		
Buruk	1	100,0
9 Tahun		
Buruk	1	100,0
10 Tahun		
Baik	4	50,0
Buruk	4	50,0
11 Tahun		
Baik	3	33,3
Buruk	6	66,7
12 Tahun		
Baik	1	7,1
Buruk	13	92,9

Berdasarkan hasil penelitian diatas, dapat dilihat bahwa anak usia 8 tahun memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 1 anak (100,0%), anak usia 9 tahun memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 1 anak (100,0%), anak usia 10 tahun memiliki kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 4 anak (50,0%) dan memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 4 anak (50,0%), anak usia 11 tahun memiliki kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 3 anak (33,3%) dan memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 6 anak (66,7%), hampir seluruh anak usia 12 tahun memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 13 anak (92,9%).

Pembahasan

Tidur sangat penting untuk proses belajar, daya ingat, kinerja sekolah, dan kesejahteraan anak (Beebe, 2011). Menurut Masyeni (2010) anak memiliki kualitas tidur yang buruk ketika usia sekolah yaitu usia 10-12 tahun. Kualitas tidur buruk dipengaruhi oleh aktivitas sehari-hari dimana rasa ingin tahu anak yang tinggi untuk melakukan segala sesuatu yang belum diketahui (Asy, 2018). Menurut suatu lembaga yang menangani masalah anak usia sekolah di Amerika yaitu *American Academy of Pediatrics* menyatakan bahwa anak usia sekolah membutuhkan waktu tidur yang cukup, berdasarkan hasil penelitian yaitu anak usia sekolah yang kurang tidur akan mengalami berbagai hal negatif diantaranya gangguan memori dan pembelajaran, masalah kesehatan fisik, masalah pada kesehatan mental dan beresiko tinggi mengalami obesitas (Huda, 2016). Hasil survei yang dilakukan oleh peneliti pada bulan juni

2021 didapatkan bahwa anak menggunakan *gadget* sebelum tidur sampai pukul 22.00 WIB dan terkadang sampai pukul 24.00 WIB untuk bermain *game*, membuka sosial media, menonton video, hingga *chatting*, sehingga anak sulit dibangunkan di pagi hari, hasil wawancara dengan orang tua yang mempunyai anak usia sekolah didapatkan data 6 anak sangat sulit untuk dibangunkan, anak menjadi tidak berkonsentrasi saat jam pembelajaran berlangsung dan selebihnya anak sering mengantuk pada saat belajar. Pada kualitas tidur seseorang dilakukan pengukuran untuk membedakan penilaian PSQI menjadi kualitas tidur yang baik dan kualitas tidur yang buruk. Kuesioner ini mengkaji 7 dimensi dalam kualitas tidur yaitu : kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur dan disfungsi tidur siang hari. Pada penggunaan *gadget*, dilakukan pengukuran untuk mengkategorikan penggunaan *gadget* seseorang termasuk dalam pengguna *gadget* yang rendah, sedang dan tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 22 orang (66,7%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Saifullah (2017) yang menyatakan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 37 anak (52,9%) namun bertentangan dengan hasil penelitian Retnaningsih *et al.*, (2019) yang menyatakan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 52 anak (56,5%). Perbedaan tersebut mungkin terkait dengan penggunaan dan tujuan menggunakan *gadget*. Perbedaan yang pertama yaitu terkait kebutuhan penggunaan *gadget* antara perempuan dan laki-laki berbeda. Pada anak laki-laki cenderung memainkan *game online* dan mencari informasi, sementara pada perempuan cenderung untuk *chatting*, memainkan *game online* dan mencari informasi sehingga lebih banyak fungsi penggunaan tingkat penggunaanya lebih besar (Wook *et al.*, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data bahwa sebagian besar responden berusia 12 tahun yaitu sebanyak 14 orang (42,4%). Hasil penelitian ini bertentangan dengan Retnaningsih *et al.*, (2019) yang menyatakan bahwa sebagian besar responden berusia 11 tahun yaitu sebanyak 63 anak (68,5%). Pada anak usia 10-12 tahun, banyak anak membutuhkan lebih banyak pengalaman dan kebebasan. Anak mulai mengasah kemampuan dan nalar berpikir mereka sehingga mereka akan membentuk nilai dan norma sendiri. Anak-anak juga perlu memahami bahwa tidak semua yang dilihat didalam *gadget* adalah benar dan bermanfaat, sebagaimana belum tentu apa yang disarankan oleh temannya memiliki nilai yang positif (Retnaningsih *et al.*, 2019). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data bahwa

pengguna gadget pada semua anak usia sekolah berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 33 anak (100%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Saifullah (2017) yang menyatakan bahwa sebagian besar responden yaitu sebanyak 36 anak (51,4%) pengguna gadget berada dalam kategori sedang namun bertentangan dengan hasil penelitian Hablaini (2020) yang menyatakan bahwa sebagian besar responden memiliki penggunaan gadget yang tinggi sebanyak 85 orang (56,7%). Menurut Prasetyaningsih (2017) anak menggunakan gadget pada saat pulang sekolah dan setelah belajar pada malam hari yaitu dalam waktu kurang lebih 3-6 jam per hari. Anak menggunakan *gadget* untuk bermain *game online*, untuk browsing mencari informasi atau tugas dan menggunakan *gadget* untuk sosial media. Menurut Saifullah (2017) menggunakan *gadget* lebih dari 12 jam dalam sehari dapat memicu terjadinya kecanduan penggunaan *gadget*. Tujuan menggunakan *gadget* untuk mengikuti tren dan gaya hidup masa kini dan menunjukkan karakteristik kecanduan *gadget* pada responden sehingga menganggap *gadget* yang paling penting dan tidak dapat mengontrol penggunaan *gadget* adalah keadaan yang mudah terjadi pada anak sekolah, karena usia sekolah adalah masa peralihan menuju masa remaja sehingga sangat penting dikontrol oleh orang tua.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data bahwa anak usia sekolah yang memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 8 anak (24,2%) dan anak usia sekolah yang memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 25 anak (75,8%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hablaini (2020) yang menyatakan bahwa sebagian besar responden anak usia sekolah memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 139 anak (92,7%) namun bertentangan dengan hasil penelitian Laela (2017) yang menyatakan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 38 anak (63,3%). Waktu tidur anak sekolah adalah 10 jam per hari, anak mempunyai kualitas tidur yang baik ditandai dengan tidur yang terlelap dan badan yang segar setelah bangun dari tidur (Poerwopoespito, 2010). Menurut Asy (2018) kualitas tidur yang buruk dipengaruhi oleh aktivitas sehari-hari, dimana rasa ingin tahu anak yang tinggi untuk melakukan segala sesuatu yang belum diketahui. Selain faktor sosial, faktor elektronik juga mempengaruhi kualitas tidur anak seperti penggunaan *gadget*.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya tentang Gambaran Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah dalam Penggunaan *Gadget* di Pancoran Mas, Depok dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dan sebagian responden berusia 12 tahun. Hasil penelitian juga menunjukkan penggunaan *gadget* semua

responden berada dalam kategori sedang dan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk.

References

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2016). Penetrasi&Perilaku Pengguna Internet Indonesia. Jounal Survey 2016.
- Asy, J. H. S, Herlina, Bayhakki. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Terjadinya Wasting Pada Anak Usia Sekolah. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/download/18806/18178>. Diakses pada tanggal 06 Juli 2019 pukul 01.05 wib.
- Beebe DW. (2011). Cognitive, behavioral, and functional consequences of inadequate sleep in children and adolescents. *Pediatr Clin North Am* 58(3):649-65.
- Buysee, D., Reynolds, C., Monk, T., et al. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): A new Instrument for Psychiatric Research and Practice. *Psychiatry Research*, 28, 193-213.
- Hablaini, S., Lestari, R,F., Niriayah, S. (2020). Jurnal Keperawatan Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kuantitas dan Kualitas tidur pada anak sekolah (kelas 1v dan V) di SD Negeri 182 Kota Pekanbaru.
- Hariani, Y. R. D., Mahardika, A., Wedayani, A. A. N. (2019). Hubungan antara Penggunaan Smarthphone dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMAN 1 Mataram di Kota Mataram dan SMAN 1 Gunungsari di Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Kedokteran*, 8(3): 33-39.
- Huda, N. (2016). *100 Fakta Seputar Tidur Yang Perlu Anda Tahu*, Kelompok Gramedia, Jakarta.
- Iswidharmanjaya, D & Beranda, A. (2014). *Bila Si Kecil Bermain Gadget*. Jakarta: Bisakimia.
- Laela, D, N., (2017) Hubungan Perilaku Bermain Virtual Game Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah kelas V di SDN Ngupasan Yogyakarta.
- Mawitjere, O. T., Onibala, F., & Ismanto, Y. A. (2017). Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Siswi Di SMA Negeri 1 Kawangkoan. *Jurnal Keperawatan*, 5(1).
- Mubarak, W.I, Indrawati, L., & Susanto, J. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar Buku 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Poerwopoespito, EX. O. S. (2010). *Mencegah dan Mengatasi Krisis Anak Melalui Perkembangan Sikap Menta Orang Tua*. Jakarta : Dasar Segala Pelatihan.
- Retnaningsih, D., Qonita., Arifianto. (2019) *Pola Interaksi Sosial Anak Usia Sekolah Terhadap Penggunaan Gadget*. *Widya Husada Nursing Conference*, Semarang.
- Sacker (2013). *Pengaruh Jam Tidur Pada Otak Anak* dalam M.bbc.uk/Indonesia/majalah, diakses pada tanggal 24 Desember 2016.
- Saifullah, M. (2017). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Pola Tidur Pada Anak Sekolah di UPT SD Negeri Gadingrejo II Pasuruan.repository.unair.ac.id/79251/2/FKP.N.251-18%20Sai%20h.pdf. Diakses pada tanggal 18 Juli 2019.
- Wook, C. S: Jin, K. M: Seok, C.J:Heejune,A:Jeung, C.E Young, S. W: Soehee, K: Hyunchul, Y, (2015). *Journal of Behavioral Addictions*. Comparison of Risk and Protective Factors Associated With Smarthphone Addiction and Internet Addiction. Pp:308-314.