



E-ISSN 3032-601X & P-ISSN 3032-7105

Vol. 2, No. 2, Tahun 2025

MISTER

Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science,
Technology and Educational Research

**Jurnal Penelitian Multidisiplin dalam Ilmu
Pengetahuan, Teknologi dan Pendidikan**

**UNIVERSITAS SERAMBI MEKKAH
KOTA BANDA ACEH**

mister@serambimekkah.ac.id

Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science Technology
and Educational Research

Journal of MISTER

Vol. 2, No. 2, Tahun 2025

Pages : 3094–3100

Efektivitas Digital Detoks terhadap Kualitas Tidur

Muhammad Luthfan Rais, Tuti Rahmi, Utari Febriani

Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

Article in Journal of MISTER

Available at : <https://jurnal.serambimekkah.ac.id/index.php/mister/index>

DOI : <https://doi.org/10.32672/mister.v2i2.3092>

How to Cite this Article

APA : Luthfan Rais, M., Rahmi, T. ., & Febriani, U. . (2025). Efektivitas Digital Detoks terhadap Kualitas Tidur. *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research*, 2(2), 3094 – 3100. <https://doi.org/10.32672/mister.v2i2.3092>

Others Visit : <https://jurnal.serambimekkah.ac.id/index.php/mister/index>

MISTER: *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research* is a scholarly journal dedicated to the exploration and dissemination of innovative ideas, trends and research on the various topics include, but not limited to functional areas of Science, Technology, Education, Humanities, Economy, Art, Health and Medicine, Environment and Sustainability or Law and Ethics.

MISTER: *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research* is an open-access journal, and users are permitted to read, download, copy, search, or link to the full text of articles or use them for other lawful purposes. Articles on Journal of MISTER have been previewed and authenticated by the Authors before sending for publication. The Journal, Chief Editor, and the editorial board are not entitled or liable to either justify or responsible for inaccurate and misleading data if any. It is the sole responsibility of the Author concerned.



ISSN 3032-7105

ISSN 3032-601X



Efektivitas Digital Detoks terhadap Kualitas Tidur

Muhammad Luthfan Rais¹, Tuti Rahmi², Utari Febriani³

Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang^{1,2,3}

*Email Korespondensi: muhammadluthfanrais@gmail.com

Diterima: 13-02-2025

| Disetujui: 14-02-2025

| Diterbitkan: 15-02-2025

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of digital detox on sleep quality in a young adult population. Digital Detox is the practice of temporarily eliminating the use of gadgets and social media to reduce distractions and improve sleep quality. The control group experimental method with pretest-posttest design was used in this study. The study participants consisted of 30 young adults who were randomly divided into two groups, namely the experimental group and the control group. Before and after the digital detox period, each participant's sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), which consists of several dimensions of sleep quality. The pretest results showed that the two groups had similar levels of sleep quality before the intervention. After the digital detox period, the experimental group experienced significant improvement in sleep quality compared to the control group. Data analysis using the t-Independent test showed significant differences between the two groups in aspects of sleep quality, including sleep duration, effective sleep time, and overcoming sleep disturbances. These findings indicate that digital detox is effective in improving sleep quality in the young adult population. The implication of this research is the importance of awareness of the negative impact of gadgets and social media on sleep.

Keywords: Digital detox, sleep quality, experiment, social media.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas digital detoks terhadap kualitas tidur pada populasi dewasa muda. Digital Detox adalah praktik sementara menghilangkan penggunaan gadget dan media sosial untuk mengurangi gangguan dan meningkatkan kualitas tidur. Metode eksperimen control group dengan desain pretest-posttest digunakan dalam penelitian ini. Peserta penelitian terdiri dari 30 dewasa muda yang secara acak dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sebelum dan setelah periode digital detoks, kualitas tidur masing-masing peserta diukur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang terdiri dari beberapa dimensi kualitas tidur. Hasil pretest menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki tingkat kualitas tidur yang serupa sebelum intervensi. Setelah periode digital detoks, kelompok eksperimen mengalami peningkatan signifikan dalam kualitas tidur dibandingkan dengan kelompok kontrol. Analisis data menggunakan uji t-Independent menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok dalam aspek-aspek kualitas tidur, termasuk lamanya waktu tidur, waktu tidur yang efektif, dan mengatasi gangguan tidur. Temuan ini menunjukkan bahwa digital detoks memiliki efektivitas dalam meningkatkan kualitas tidur pada populasi dewasa muda. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya kesadaran akan dampak negatif gadget dan media sosial terhadap tidur.

Katakunci: Digital detoks, kualitas tidur, eksperimen, media sosial

PENDAHULUAN

Sebagai manusia tidur adalah kebutuhan utama bagi kelangsungan hidup individu untuk bisa menyimpan dan memulihkan energi untuk beraktivitas di hari berikutnya (Crivello et al., 2019). Tidur memiliki banyak manfaat, namun sekarang banyak dari individu mengalami permasalahan tidur. Salah satu permasalahan yang timbul dalam proses tidur di era modern ini adalah kekurangan tidur. Sekarang banyak dari individu mengalami permasalahan tidur sehingga menyebabkan menurunnya kualitas tidur individu. Proses seseorang tidur dan kondisi saat tidur berlangsung yang optimal menggambarkan tidur yang berkualitas tinggi (Nshori, Fuad 2017).

Salah satu permasalahan yang timbul dalam proses tidur di era modern ini adalah kekurangan tidur. Pada tahun 1900 perkiraan tidur rata-rata orang dewasa di AS adalah sembilan jam, pada tahun 1980 tujuh jam, pada tahun 2000 enam setengah jam (Tobaldini et al., 2017). *National Institutes of Health* merekomendasikan setidaknya 10 jam tidur untuk anak-anak, 9-10 jam untuk remaja, dan 7-8 jam untuk orang dewasa. Telah dilaporkan bahwa pada tahun 2014 hampir 1/3 orang dewasa tidur kurang dari 7-8 jam sehari (Tobaldini et al., 2017). Individu yang dikatakan memiliki waktu tidur yang kurang adalah mereka yang tidur kurang dari 7-8 jam sehari. Individu yang mengalami kurang tidur dapat berdampak pada kondisi psikologis yaitu gangguan mood yang terlihat dalam bentuk mudah marah (*Irritability*), kurang motivasi, cemas dan simptom depresi.

Tidak hanya pada kondisi psikologis saja namun juga pada kondisi kognisi individu dalam bentuk kurangnya konsentrasi, waktu reaksi yang lama, mudah teralihkan, kurang energy, lelah, gelisah, kurang koordinasi, dan lupa. Pada era modern ini faktor yang membuat kekurangan tidur pada individu adalah *smartphone addiction* (Al-Barashi et al., 2015). *Smartphone* menjadi semakin diperlukan dalam kehidupan sehari-hari dan menawarkan berbagai macam aplikasi seluler untuk tujuan informasi, komunikasi, pendidikan, dan hiburan. Berdasarkan hasil studi literatur peneliti mencoba mengusulkan intervensi detox digital sebagai solusi permasalahan kualitas tidur pada mahasiswa yang disebabkan oleh *smartphone addiction*. Detox digital pertama kali dikemukakan oleh Maushart (2010) dalam bukunya yang berjudul *The Winner of Our Disconnect* yang menceritakan pengalaman keluarganya 2 melakukan puasa media selama enam bulan. Penerapan digital detoks telah diusulkan sebagai solusi untuk mengurangi efek negatif dari penggunaan teknologi pada hasil seperti kesejahteraan atau hubungan sosial. Detoksifikasi digital didefinisikan sebagai penggunaan perangkat elektronik dalam waktu terbatas (misalnya *smartphone*) baik sepenuhnya atau untuk penggunaan tertentu dari *smartphone*. Namun, belum jelas apakah intervensi detoks digital efektif dalam mempromosikan gaya hidup sehat di era digital. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini sebagai upaya dalam menjaga kesehatan psikologis individu di era digital. Sehingga, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas digital detoks terhadap kualitas tidur pada populasi dewasa muda.

METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain eksperimen *two group pretest-posttest*. Partisipan yang tergabung dalam proses penelitian ini terdiri dari kelompok yang bertugas sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol melakukan pengukuran *pretest* dan *posttest* setelah kelompok eksperimen menjadi rangkaian intervensi. Teknik yang

digunakan dalam pengambilan sampel partisipan dalam penelitian ini adalah random sampling. Partisipan terdiri dari 26 orang mahasiswa yang dibagi menjadi 13 kelompok kontrol dan 13 kelompok eksperimen.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan peneliti untuk mengumpulkan data dan informasi terkait penelitian ini yaitu dengan melakukan pemberian angket *berupa pretest dan posttest*. Hasil dari pengujian *pretest* ini nanti akan dijadikan sebagai acuan dalam pemberian perlakuan kepada subjek. Sedangkan hasil *posttest* akan digunakan peneliti untuk menguji hipotesis dari penelitian.

Metode yang digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian ini teknik uji t. Teknik uji t digunakan untuk membandingkan rata-rata dua sampel yang memiliki hubungan atau pasangan (*paired sample t-test*). Dengan melakukan pengujian ini kita dapat menentukan signifikansi perbedaan rata-rata dua kelompok sampel yang saling terkait. Jika signifikansi $> 0,05$ maka hipotesis nol (H_0) diterima. Namun jika Signifikansi $< 0,05$ maka hipotesis alternatif (H_a) diterima. Untuk menghitung teknik analisis data ini, dapat menggunakan rumus yang disebutkan oleh (Sugiyono, 2006: 135). Terdapat dua persyaratan yang harus dipenuhi dalam uji t ini, yaitu kedua kelompok harus homogen dan distribusi data harus berdistribusi normal. Sebelum dilakukan pengujian homogenitas dan distribusi normal, instrumen penelitian akan diuji terlebih dahulu validitas dan reliabilitasnya.

Semua data yang di dapat dilapangan lalu diproses yang akan diarahkan pada satu titik temu yang fokus pada pembahasan dan hasil penelitian. Pada tahap ini akan menghasilkan kesimpulan dari semua kumpulan data yang telah diperoleh dan diolah yang berisi langkah-langkah yang dipaparkan sebelumnya. Setelah melalui rangkaian analisis data yang berulang-ulang dan melakukan verifikasi akhir, maka dapat dilakukan penarikan kesimpulan berdasarkan hasil verifikasi dan penyajian data dalam bentuk narasi. Penarikan kesimpulan ini sebagai tahap terakhir dalam pengolahan data, sehingga dapat didapatkan kesimpulan sementara yang punya kredibilitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data menunjukkan bahwa sebelum intervensi, kedua kelompok memiliki tingkat kualitas tidur yang serupa. Namun, setelah periode digital detoks, kelompok eksperimen mengalami peningkatan signifikan dalam kualitas tidur dibandingkan dengan kelompok kontrol. Analisis statistik menggunakan uji t-Independent menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok dalam aspek-aspek kualitas tidur yang diukur menggunakan PSQI. Penelitian ini terdiri dari 2 variabel yaitu variabel bebas (variabel independen) dan variabel terikat (Variabel dependen). Variabel bebas penelitian ini yaitu “efektivitas digital detoks” sebagai X dan variabel terikat penelitian ini yaitu “kualitas tidur”.

Temuan ini menunjukkan bahwa digital detoks efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada populasi dewasa muda yaitu mahasiswa. Kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan dalam kualitas tidur, sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan yang signifikan. Berdasarkan Hasil uji T-Test (Paired Samples T-Test) yang dilakukan terdapat perbedaan yang signifikan, hasilnya Kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan dalam kualitas tidurnya setelah dilakukan intervensi kualitas tidur. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya kesadaran akan dampak negatif *gadget* dan media sosial terhadap tidur, serta perlunya praktik digital detoks sebagai strategi untuk meningkatkan kualitas tidur.

Temuan ini menunjukkan bahwa digital detoks efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada populasi dewasa muda yaitu mahasiswa. Kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan

dalam kualitas tidur, sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan yang signifikan. Berdasarkan Hasil uji T-Test (Paired Samples T-Test) yang dilakukan terdapat perbedaan yang signifikan, hasilnya Kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan dalam kualitas tidurnya setelah dilakukan intervensi kualitas tidur. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya kesadaran akan dampak negatif *gadget* dan media sosial terhadap tidur, serta perlunya praktik digital detoks sebagai strategi untuk meningkatkan kualitas tidur.

Penelitian ini memberikan dasar empiris yang penting untuk mendukung rekomendasi penggunaan yang bijak terhadap *gadget* dan media sosial demi kesehatan tidur yang optimal. Dalam era yang terus terhubung secara digital, pemahaman tentang manfaat digital detoks sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas tidur dapat memberikan kontribusi yang berharga dalam mengelola dampak negatif dari paparan teknologi modern.

Paired Samples T-Test

Paired Samples T-Test

Measure 1		Measure 2	t	df	p
Pretest eksperimen	-	Posttest eksperimen	5.645	12	< .001
Pretest Kontrol	-	Posttest kontrol	3.589	12	0.004

Note. Student's t-test.

Assumption Checks

Test of Normality (Shapiro-Wilk)

			W	p
Pretest eksperimen	-	Posttest eksperimen	0.954	0.663
Pretest Kontrol	-	Posttest kontrol	0.964	0.821

Note. Significant results suggest a deviation from normality.

Setelah dilakukan uji T-test hasil skor kualitas tidur *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen didapat hasil seperti di tabel yaitu kelompok <0,001 artinya kelompok eksperimen terdapat perbedaan signifikan setelah diberi intervensi. Dan didapatkan hasil Uji normalitas *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen yaitu >0,063 dengan kata lain nilai p lebih dari 0,05 yang berarti asumsi normalitasnya terpenuhi.

Penggunaan media digital pada mahasiswa tidak dapat dihindari hari karena semua individu terpaksa harus terkoneksi dengan media digital secara langsung untuk menunjang kehidupan sehari-hari individu hari ini. Fakta dilapangan menunjukkan penggunaan media digital secara berlebihan menyebabkan

menurunnya kualitas tidur sehingga menyebabkan penurunan kemampuan akademik mahasiswa. Temuan ini tersebut didukung oleh penelitian sebelumnya yang meneliti hubungan kualitas tidur dengan stres pada mahasiswa yang menyebabkan turunnya kemampuan akademik. Kualitas tidur yang buruk sangat mempengaruhi kinerja yang dimediasi oleh efek negatif stres pada tidur. Atau, kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan stres akibat kurang tidur. Stres dan tidur mungkin secara independen mempengaruhi kinerja akademik (Ahrberg et al., 2012).

Pada era modern ini faktor yang membuat kekurangan tidur pada individu adalah *smartphone addiction* (Al-Barashi et al., 2015). Peneliti memilih intervensi digital detoks untuk menyelesaikan permasalahan kualitas tidur individu. Pada buku *The Winner of Our Disconnect* yang ditulis oleh Maushart (2010) digital detoks merupakan pembatasan waktu untuk penggunaan media elektronik (misalnya *smartphone*) baik sepenuhnya atau dalam taraf tertentu. Penelitian digital detoks ini sejalan dengan penelitian Menurut Basu (2019) detoks digital dikenal luas sebagai proses menahan diri dari penggunaan media elektronik pada periode waktu tertentu. Penelitian yang telah dilakukan oleh Universitas Gothenburg (2012) menemukan bahwa efek dari penggunaan media digital yang berlebihan dapat menyebabkan stres dan gangguan tidur. Digital detoks dapat meningkatkan kesejahteraan dan menjadi solusi pencegahan masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, depresi, dan penggunaan media sosial yang bermasalah (SUTHIKMAN E,A,B,M, 2022).

Penelitian (Anrijs et al., 2018) juga menemukan penurunan tingkat stres selama minggu detoks digital. Temuan tersebut memberikan bukti bahwa detoks digital dapat menjadi mekanisme penanggulangan yang menarik bagi orang-orang yang mengalami penggunaan *smartphone* yang bermasalah. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian (Ahrberg et al., 2012) tentang kualitas tidur yang buruk disebabkan oleh stres. Penelitian (Amez et al., 2020) menemukan pengaruh signifikan antara penggunaan gadget terhadap kualitas tidur. Meskipun hasil ini mengkonfirmasi harapan, kami menemukan perbedaan dengan penelitian sebelumnya, penelitian yang dilakukan oleh (Amez et al., 2022) tidak menemukan hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan durasi atau frekuensi penggunaan *smartphone* sehari-hari siswa namun menemukan pengaruh siswa yang kecanduan gadget mengalami kualitas tidur yang lebih buruk. Penelitian terkait memberikan fakta empiris bahwa digital detoks belum dapat digeneralisasikan untuk semua partisipan.

KESIMPULAN

Temuan ini mengindikasikan bahwa praktik sementara menghilangkan penggunaan *gadget* dan media sosial dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan tidur yang berkualitas. Lamanya waktu tidur, waktu tidur yang efektif, dan kemampuan mengatasi gangguan tidur adalah beberapa aspek kualitas tidur yang terbukti meningkat secara signifikan setelah periode digital detoks.

Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya kesadaran akan dampak negatif *gadget* dan media sosial terhadap tidur, serta perlunya praktik digital detoks sebagai bagian dari kebiasaan sehari-hari. Para profesional kesehatan dan masyarakat secara umum dapat mengambil manfaat dari penelitian ini untuk memberikan rekomendasi dan edukasi tentang pentingnya penggunaan yang bijak terhadap teknologi digital. Meskipun penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih baik tentang efektivitas digital detoks terhadap kualitas tidur. Penelitian ini perlu memperluas cakupan faktor-faktor untuk mendapatkan hasil

yang bisa digeneralisasikan, karena sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menemukan hasil yang tidak significant terhadap penggunaan *gadget* ke kualitas tidur. .

Dalam era yang terus terhubung secara digital, praktik digital detoks dapat menjadi strategi yang bermanfaat untuk mengurangi gangguan tidur yang disebabkan oleh penggunaan gadget dan media sosial yang berlebihan. Mengenali pentingnya waktu tidur yang berkualitas dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan kita, langkah-langkah untuk mengurangi paparan teknologi sebelum tidur dan melaksanakan digital detoks secara teratur dapat menjadi langkah awal untuk memperbaiki kualitas tidur dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

SARAN

Peneliti melakukan kampanye edukasi tentang pengaruh negatif Peneliti melakukan kampanye edukasi tentang pengaruh negatif perangkat digital terhadap kualitas tidur untuk menyebarkan informasi yang berguna membantu individu memiliki kebiasaan yang lebih sehat. Dampak negatif dari penggunaan perangkat digital sebelum tidur yang membuat kualitas tidur terganggu mengharuskan kesadaran individu masyarakat tentang manfaat dari digital detoks. Peneliti menyarankan dalam melakukan digital detoks individu membuat aturan terkait penggunaan perangkat digital seperti tidak melihat media sosial sebelum tidur, mematikan notifikasi, mengaktifkan mode “tidur”, meletakkan perangkat digital jauh dari tempat tidur. Individu juga disarankan untuk mempertahankan pola tidur sehat dengan membuat jadwal tidur yang konsisten sebagai bagian dari digital detoks, serta melakukan kebiasaan self improvement sebagai bentuk pengembangan digital detoks yang dilakukan seperti halnya membaca buku, olahraga, meditasi dll. Peneliti menyarankan pada peneliti lanjutan untuk mengembangkan penelitian ini mengingat pentingnya topik ini. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode yang lebih canggih seperti pemantauan tidur menggunakan perangkat khusus. Peneliti menyarankan untuk Melibatkan kelompok kontrol yang lebih besar guna membantu memperluas pemahaman tentang efektivitas digital detoks terhadap kualitas tidur dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

REFERENSI

- Al-Barashdi, H., Bouazza, A., & Jabur, N. 2015. Smartphone Addiction among University Undergraduates: A Literature Review. *Journal of Scientific Research and Reports*, 4(3), 210–225. <https://doi.org/10.9734/JSRR/2015/12245>
- Crivello, A., Barsocchi, P., Girolami, M., & Palumbo, F. (2019). The Meaning of Sleep Quality: A Survey of Available Technologies. *IEEE Access*, 7, 167374–167390. <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2019.2953835>
- Dhamayanti, Meita & Bukkar, Faisal & Maghfirah, Elma. 2019. Hubungan Kualitas Tidur dan Masalah Mental Emosional pada Remaja Sekolah Menengah. *Sari Pediatri*. 20. 283. 10.14238/sp.20.5.2019.283-8.
- Goodwin, K. A., & Goodwin, C. J. 2017. *Research in Psychology: Methods and Design* (8th ed.). New Jersey: Wiley.
- Khavari. 2000. *The Art Of Happiness (Mencapai Kebahagiaan Dalam Setiap keadaan)*. Jakarta: Mizan Pustaka.

- Lee H, Ahn H, Choi S, Choi W. The SAMS: Smartphone Addiction Management System and verification. *J Med Syst*. 2014 Jan;38(1):1. doi: 10.1007/s10916-013-0001-1. Epub 2014 Jan 7. PMID: 24395031.
- Moleong, L. J. 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya Bandung.
- Maushart, S. 2010. *The Winter of Our Disconnect*. Sydney: Random House Australia
- Maas, J. B. 2002. *Power Sleep: Kiat-kiat sehat untuk mencapai kondisi dan prestasi puncak*. Bandung: Kaifa
- Nashori, Fuad, Wulandari, Etik Dwi. 2017. *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia. 94 halaman.
- Radtke, Theda & Apel, Theresa & Schenkel, Konstantin & Keller, Jan & von Lindern, Eike. 2021. Digital detox: An effective solution in the smartphone era A systematic literature review. *Mobile Media & Communication*. 10. 205015792110286. 10.1177/20501579211028647.
- Sulistiyan, C. 2012. Beberapa Faktor yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat FKM Undip*, 1(2), 280-292
- Syvvertsen, T. 2020. *Digital Detox: The Politics of Disconnecting*. Bingley: Emerald Publishing Limited.
- Syvvertsen, T. 2017. "Caught in the net": Online and social media disappointment and detox. *Media Resistance*, 77–97. https://doi.org/10.1007/978-3-319-46499-2_5
- Syvvertsen, T., & Enli, G. (2019). Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity. *Convergence*. <https://doi.org/10.1177/1354856519847325>
- Tobaldini, E., Costantino, G., Solbiati, M., Cogliati, C., Kara, T., Nobili, L., & Montano, N. 2017. Sleep, sleep deprivation, autonomic nervous system and cardiovascular diseases. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 74, 321–329. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.07.004>
- Žilinskas, E., Puteikis, K., & Mameniškienė, R. 2022. Quality of Sleep and Work Productivity among White-Collar Workers during the COVID-19 Pandemic. *Medicina*, 58(7), 883.