

ABSTRAK

Remaja menghabiskan sebagian besar kehidupan sehari-hari mereka menggunakan smartphone, sehingga berakibat terhadap kualitas tidur yang buruk. Untuk mengurangi penggunaan ponsel yaitu memantau dan membatasi penggunaan ponsel mereka dengan Digital detox. *Literature Review* ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Digital Detox* terhadap kejadian insomnia pada remaja yang ketergantungan media sosial (Internet).

Pencarian dalam *literature review* ini menggunakan empat *database* yaitu (*Scopus, google scholar, El-Sevier dan Scindirect*) untuk desain studi yang digunakan adalah cross-sectional, observasional, true eksperimental yang diterbitkan pada lima tahun terakhir. Protokol dan evaluasi dari *literature review* ini menggunakan daftar periksa PRISMA *checklist* untuk menentukan penyeleksian studi yang telah ditemukan dan disesuaikan dengan tujuan dari *literature review*.

Hasil dari analisa *literature review* remaja dapat mengontrol diri dalam menggunakan smartphone, memantau dan membatasi penggunaan ponsel mereka dengan menyetel pengatur waktu dan pemblokir, serta ada peran orang tua.

Penggunaan sosial media yang berlebihan akan berakibat terjadinya insomnia. *Self-efficacy* terhadap penggunaan smartphone yang diarahkan pada tujuan harus berperan dalam proses perubahan perilaku, dengan peran dan dukungan orang tua. *Digital Detox* mempengaruhi kejadian insomnia pada remaja yang ketergantungan media sosial(Internet).

Kata Kunci : *Digital Detox, Insomnia, Media sosial, Remaja*