

Original Article

## Hubungan Kecanduan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Semester 7 S1 Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2022

Maulana Iskandar Dinata<sup>1</sup>, Aisyah Safitri<sup>2</sup>, Hari Ghanessia Istiani<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Keperawatan, Universitas Indonesia Maju

Jl. Harapan No.50, RT.2/RW.7, Lenteng Agung, Kec. Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan

Email: iskandarmaul9@gmail.com<sup>1</sup>

Editor: WK

Diterima: 01/08/2023

Direview: 22/04/2024

Publish: 30/04/2024

Hak Cipta:

©2024 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah Lisensi Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International.

### Abstract

**Latar Belakang:** Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah. Definisi kecanduan *smartphone* adalah salah satu bentuk umum dari kecanduan teknologi hingga mengganggu kehidupan pengguna sehari-hari.

**Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester 7 S1 keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2022.

**Metode:** Penelitian ini yaitu desain penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner. Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa semester 7 S1 Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2022 dengan jumlah sampel berjumlah 116 mahasiswa. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan total sampling. Uji statistic pada penelitian ini menggunakan *statistic sperman rank*.

**Hasil:** Didapatkan hubungan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa semester 7 S1 Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2022 bahwa nilai sig  $0,00 < 0,05$ . Nilai koefisien korelasi sebesar 0,666.

**Kesimpulan:** Terdapat hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester 7 S1 Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2022. Tingkat hubungan korelasi kecanduan *smartphone* dan kualitas tidur adalah dinyatakan kuat.

**Kata Kunci:** kecanduan *smartphone*, kualitas tidur, mahasiswa

### Pendahuluan

*Smartphone* merupakan telepon yang dilengkapi dengan koneksi internet dan menyediakan fungsi *Personal Digital Assistant* (PDA) seperti kalender, buku agenda, kalkulator, catatan dan berbagai aplikasi canggih untuk membantu kegiatan sehari-hari.<sup>1</sup> Lebih dari separuh penduduk di dunia menggunakan *smartphone* dan pasarnya berkembang pesat. Pada tahun 2014, diperkirakan sebanyak 6,9 miliar orang menggunakan *gadget*. Dari total populasi dunia sebanyak 7,676 milyar, 5,112 milyar diantaranya merupakan pengguna *smartphone*. Indonesia dengan jumlah penduduk sebanyak 268,2 juta, 150 juta diantaranya merupakan pengguna internet, jumlah tersebut meningkat 13% dari tahun 2018 dimana akses

internet menggunakan *smartphone*.<sup>2</sup>

Masalah penggunaan *gadget* telah menimbulkan kekhawatiran karena dapat menurunkan kualitas sehat dan kehidupan sosial remaja. Gangguan kesehatan akibat penggunaan *gadget* diantaranya gangguan pada mata, kurang tidur dan saraf sehingga sering pusing. Berdasarkan *National Sleep Foundation*, kebutuhan tidur yang normal pada remaja adalah 8-10 jam dan kebutuhan tidur yang sehat bagi remaja akan menghasilkan istirahat yang lebih baik. Bagi anak dan remaja, kecukupan tidur diharapkan bisa menunjang tumbuh kembang dan menjaga konsentrasinya saat bersekolah karena itulah setiap orang harus memenuhi kebutuhan tidur yang durasinya disesuaikan dengan usia.<sup>3</sup>

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah. Kualitas tidur yang buruk juga dapat menyebabkan tekanan darah yang abnormal dan aktifitas rutin di setiap harinya menjadi terganggu. Selain itu jika setiap individu mengalami masalah pada tidur maka akan terjadi masalah-masalah pada aspek yang lain. Kualitas tidur mempengaruhi kontrol diri dari individu, tidur yang tidak memadai juga dapat menyebabkan individu merasa kurang bahagia, lebih tertekan, lemah secara fisik, dan merasa sangat lelah secara fisik dan mental. Dampak kualitas tidur yang buruk antara lain akan mengalami berbagai hal negatif diantaranya rentan mengalami kecelakaan, masalah kesehatan fisik, gangguan memori dan pembelajaran, beresiko tinggi mengalami obesitas serta masalah kesehatan mental.<sup>4</sup> Masalah gangguan tidur itu tidak hanya dialami oleh pelajar secara umum. Mahasiswa kesehatan umumnya yang mempunyai jadwal kuliah yang cukup padat dapat beresiko mengalami kualitas tidur yang buruk. Mahasiswa keperawatan memiliki jadwal perkuliahan yang cukup banyak, karena profesi sebagai seorang perawat diuntut untuk teliti dan cekatan. Profesi keperawatan juga berhubungan langsung dengan manusia. Dalam menempuh pendidikan sebagai mahasiswa keperawatan tentu banyak waktu yang akan tersita. Hal ini akan mempengaruhi jam tidur mahasiswa, selain dari faktor akademik terdapat juga faktor aktifitas sosial, pengaruh teknologi juga sangat berefek kepada jam tidur mahasiswa.<sup>5</sup>

Berbagai temuan dan inovasi pada teknologi komunikasi telah membawa kita semua ke peradaban baru karena era digital yang sangat *modern* menjadikan teknologi komunikasi sebuah keuntungan. Salah satu perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yaitu penggunaan *gadget* atau yang dikenal dengan *smartphone*, Hal yang membuat penggunaan *smartphone* ini tidak efektif adalah waktu penggunaannya yang tidak terkontrol yang membuat waktu tidur terganggu dan membuat kualitas tidur menjadi tidak baik. Hal itu bisa menyebabkan mahasiswa mengalami gangguan kehidupan sehari-hari yang mencakup tidak mengerjakan pekerjaan yang telah di rencanakan, sulit berkonsentrasi dalam kelas, menderita sakit kepala ringan, pengelihatn kabur, menderita sakit di pergelangan tangan atau di belakang leher. Kecanduan *smartphone* menjadi isu yang semakin serius, terutama di kalangan generasi muda. Kecanduan *smartphone* dapat mengarah pada pola tidur yang tidak teratur karena penggunaan yang berlebihan, serta menjadi faktor stres tambahan karena ketergantungan pada teknologi tersebut.<sup>6</sup> Mahasiswa semester 7 S1 Keperawatan, yang telah memasuki tahap akhir pendidikan mereka, seringkali dihadapkan pada tekanan akademik yang tinggi, yang dapat memperburuk kondisi kecanduan *smartphone* mereka.

Mengingat pentingnya kualitas tidur dalam menjaga kesejahteraan mahasiswa, kajian mengenai hubungan antara kecanduan *smartphone* dan kualitas tidur pada mahasiswa semester 7 S1 Keperawatan menjadi relevan dan penting untuk dilakukan. Dengan memahami hubungan

ini, dapat dikembangkan strategi intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesadaran akan penggunaan *smartphone* yang sehat dan mempromosikan tidur yang berkualitas di kalangan mahasiswa Keperawatan. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester 7 S1 keperawatan Universitas Indonesi Maju Tahun 2022.

### Metode

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu desain penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross-sectional* desain korelasi adalah penelitian yang menghubungkan variable yang satu dengan yang lainnya, dan pendekatan *cross-sectional* adalah penelitian yang mendesain pengumpulan datanya dilakukan pada satu titik waktu (*at one point in time*).<sup>7</sup> Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa semester 7 S1 Keperawatan Univesitas Indonesia Maju Tahun 2022 sebanyak 116 mahasiswa. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan total sampling. Uji statistic pada penelitian ini menggunakan *statistic sperman rank*. Penelitian ini di lakukan di fakultas ilmu kesehatan Universitas Indonesia maju pada bulan November 2022 sampai dengan Januari 2023.

### Hasil

#### Analisa Univariat

**Tabel 1.** Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Tingkat Kecanduan *Smartphone*, dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Semester 7 S1 Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2022

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	19	16,4
Perempuan	97	83,6
<b>Kecanduan <i>Smartphone</i></b>		
Rendah	4	3,4
Sedang	20	17,2
Tinggi	92	79,4
<b>Kualitas Tidur</b>		
Baik	18	15,5
Buruk	98	84,5

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan sebagian besar responden adalah perempuan sebanyak 97 responden dengan persentase (83,6%). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan sebagian besar responden mempunyai tingkat kecanduan *smartphone* yang tinggi sebanyak 92 responden dengan persentase (79,4%). Karakteristik responden berdasarkan kualitas tidur menunjukkan sebagian besar responden mempunyai kualitas tidur yang buruk sebanyak 98 responden dengan persentase (84,5%).

## Analisa Bivariat

**Tabel 2.** Uji Rank *Spearman* (*Spearman's rho*) Hubungan Kecanduan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Semester 7 S1 Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2022.

Variabel	N	Correlation Coefficient	Sig. (2-tailed)
Kecanduan <i>Smartphone</i>	116	,666	0,000
Kualitas tidur	116	,666	0,000

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan nilai uji statistik yaitu uji *Rank Spearman* di dapatkan, Hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester 7 S1 Keperawatan Universitas Indonesia Maju tahun 2022, diketahui nilai signifikansi atau sig sebesar (0,00). Karena nilai sig <lebih kecil dari 0,05 maka artinya ada hubungan yang signifikan antara Kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester 7 S1 Keperawatan Universitas Indonesia maju tahun 2022. Diperoleh angka koefisien kolerasi sebesar 0,666. Artinya, tingkat huubungan (korelasi) antara variabel kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur adalah 0,666 atau kuat, angka koefisien korelasi diatas bernilai positif yaitu 0,666, sehingga hubungan kedua variabel tersebut searah, dengan demikian dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan *smartphone* maka kualitas tidur juga akan meningkat.

## Pembahasan

**Gambaran Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin, Tingkat Kecanduan *Smartphone*, dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Semester 7 S1 Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2022**

Berdasarkan data jenis kelamin diatas menunjukan bahwa rata-rata responden adalah perempuan sebanyak 97 responden dengan persentase (83,6%). Perempuan menggunakan *smartphone* lebih untuk kepuasan berorientasi sosial dari pada laki-laki. Perempuan lebih memelihara hubungan pribadi bahkan dengan orang yang berada jauh darinya. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Puput Dwi Martiana (2021) yang menyatakan bahwa hasil penlitian pada siswa SMP Budi Cendikia menunjukan bahwa dari 113 responden, rata-rata responden laki-laki sebanyak 59 dengan persentase (52,7%).<sup>8</sup>

Berdasarkan data tingkat kecanduan *smartphone* menunjukan tinggi yaitu 92 responden (79,2%) dari 116 responden yang mengakibatkan seseorang menggunakan *smartphone* secara kompulsif dan tidak wajar. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2012-2015) definisi *addiction* atau kecanduan sendiri berarti kejangkitan suatu kegemaran hingga lupa dengan hal-hal yang lain, sedangkan dalam kamus kesehatan kecanduan dikatakan sebagai kebutuhan yang kompulsif untuk menggunakan suatu zat pembentuk kebiasaan, atau dorongan tak tertahankan untuk terlibat dalam perilaku.<sup>9</sup>

Ada beberapa aspek dalam kecanduan yaitu *daily life disturbace*, *positive anticipation*, dan *withdrawal*. *Daily life disturbance* mencakup gagal melakukan pekerjaan yang sudah direncanakan, sulit berkonsentrasi ketika belajar, menderita sakit kepala ringan, pengelihatan kabur, menderita sakit di pergelangan tangan atau di belakang leher dan gangguan tidur. *Positive anticipation* merupakan perasaan bersemangat dari pengguna dan menjadikan *smartphone* sebagai sarana untuk mengurangi atau menghilangkan stress dan perasaan hampa tanpa *smartphone*. *Withdrawal* kondisi dimana pengguna *smartphone* merasa tidak sabar, resah

dan intolerable tanpa *smartphone*.<sup>10</sup> Penelitian ini sejalan dengan penelitian Muhammad F (2019) yang menyatakan bahwa penelitian pada mahasiswa kedokteran Universitas Nusa Cendana dari 75 responden, didapatkan hasil 45 responden (60%) mengalami kecanduan penggunaan *smartphone* dan 30 responden (40%) tidak mengalami kecanduan *smartphone*.<sup>11</sup>

Hasil penelitian mengenai gambaran kualitas tidur pada mahasiswa semester 7 s1 keperawatan Universitas Indonesia Maju tahun 2022 menunjukkan bahwa responden mempunyai kualitas tidur yang buruk sebanyak 98 responden dengan persentase (84,5%). Dimana sebagian besar reponden mengalami gangguan kualitas tidur yang bisa menyebabkan responden mengalami gangguan kehidupan sehari-hari yang mencakup tidak mengerjakan pekerjaan yang telah di rencanakan, sulit berkonsentrasi dalam kelas, menderita sakit kepala ringan, pengelihatn kabur, menderita sakit di pergelangan tangan atau di belakang leher. Kualitas tidur merupakan suatu keadaan tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif dari tidur. Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM yang pantas.<sup>12</sup>

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur, diantaranya: Faktor penyakit, ketika seseorang sedang sakit kondisi fisik berada dalam keadaan yang tidak sehat sehingga dapat menyebabkan gangguan tidur seperti terbangun tiba-tiba. Faktor lingkungan yang tidak kondusif atau tidak nyaman dapat menghambat seseorang tidur. Faktor kelelahan dapat menyebabkan siklus tidur REM yang dilalui semakin pendek padahal siklus ini sangat penting karena pada siklus inilah seseorang merasakan ketenangan. Gaya hidup, seseorang yang memiliki aktivitas yang padat perlu mengatur aktivitasnya supaya tetap mendapatkan tidur yang cukup dan berkualitas. Asupan nutrisi yang masuk kedalam tubuh, seperti mengkonsumsi makanan yang kaya akan protein dapat mempercepat proses tidur.<sup>13</sup>

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rizki Yulia (2022) yang menyatakan bahwa penelitian pada pelajar SMP Negeri 1 Sempu Banyuwangi didapatkan 123 responden (78,3%) mengalami kualitas tidur yang buruk.<sup>14</sup> Peneliti berasumsi bahwa Kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kondisi kesehatan, lingkungan tidur, kelelahan, gaya hidup, dan asupan nutrisi. Misalnya, kondisi kesehatan yang buruk dan lingkungan tidur yang tidak nyaman dapat mengganggu siklus tidur yang penting untuk istirahat yang optimal. Sebaliknya, asupan nutrisi yang baik dapat meningkatkan kualitas tidur. Dengan memahami faktor-faktor ini, dapat diambil langkah-langkah untuk meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan umum individu.

### **Hubungan Kecanduan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Semester 7 S1 Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2022.**

Berdasarkan hasil uji *sperman rho* menyatakan bahwa di dapatkan nilai signifikansi atau sig sebesar (0,00). Karena nilai sig < lebih kecil dari 0,05 maka artinya ada hubungan yang signifikan antara Kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester 7 S1 keperawatan Universitas Indonesia maju tahun 2022. Diperoleh angka koefisien kolerasi sebesar 0,666. Artinya, tingkat hubungan (korelasi) antara variabel kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur adalah 0,666 atau kuat, angka koefisien korelasi diatas bernilai positif yaitu 0,666, sehingga hubungan kedua variabel tersebut searah, dengan demikian dapat

diartikan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan *smartphone* maka kualitas tidur juga akan meningkat.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori bahwa *smartphone* bisa dibilang sudah menjadi gaya hidup mereka sehari-hari, bahkan remaja tidak bisa hidup dan terlepas dari *smartphone*. Gaya hidup seseorang sangat berpengaruh terhadap pola tidur seseorang. Hal ini dikarenakan rutinitas seseorang disiang hari akan mempengaruhi istirahatnya di malam hari.<sup>15</sup> Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Pandey Clauthya M (2019) yang dilakukan di SMA Negeri 1 Maesaan bahwa dari 153 siswa di dapatkan hasil dengan kecanduan *smartphone* 92 responden kecanduan *smartphone* (60.1%) dan memiliki kualitas tidur yang buruk dengan jumlah 75 responden (49,0%), hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Maesaan mengenai hubungan Kecanduan *smartphone* dan kualitas tidur siswa, memperlihatkan hasil dari uji statistik *chi-square* antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur menunjukkan bahwa nilai  $p = 0,000$ . Adanya Hubungan antara Kecanduan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur disebabkan karena penggunaan *smartphone*, terlebih pada saat malam hari akan mengganggu jadwal tidur seseorang, selain itu jika terlalu lama bertatap dengan layar *smartphone* dalam waktu lama maka akan menimbulkan kesulitan untuk tertidur karena sinar biru yang menyerupai cahaya pada siang hari menyebabkan seseorang tetap terjaga, dimana tubuh seseorang akan mudah mengantuk jika dalam keadaan cahaya redup.<sup>16</sup>

Peneliti berasumsi bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan tidur karena paparan cahaya biru dan kurangnya waktu tidur yang cukup, terutama pada mahasiswa yang merasa tertekan oleh tuntutan akademik dan menggunakan *smartphone* sebagai alat pelarian dari stres. Selain itu, penggunaan *smartphone* untuk interaksi sosial juga dapat mengganggu waktu tidur yang memadai karena terlalu banyak waktu yang dihabiskan untuk berkomunikasi *online*.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa nilai  $\text{sig } 0,00 < 0,05$ . Maka  $H_a$  diterima, artinya terdapat hubungan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa semester 7 S1 Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2022. Berdasarkan koefisien korelasi sebesar 0,666 artinya tingkat hubungan korelasi kecanduan *smartphone* dan kualitas tidur adalah kuat.

### Konflik Kepentingan

Penelitian ini independent dari konflik kepentingan individu dan organisasi

### Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada seluruh pihak atas bantuannya baik secara moril maupun materiil terhadap kelancaran penelitian ini.

### Pendanaan

Penelitian ini di danai oleh peneliti

### References

1. Irfan I, Aswar A, Erviana E. Hubungan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Sma Negeri 2 Majene. *Journal of Islamic Nursing*. 2020;5(2):95.

2. Elly Purnamasari N, Hermawan A, Intan Asri Nurani N. Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tangerang. Universitas Muhammadiyah Tangerang. 2021;6(1):52–61.
3. Ati NU, Abidin AZ. GADGET DAN MAHASISWA (Studi Tentang Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Mahasiswa di Universitas Brawijaya). Respon Publik. 2019;13(3):21–9.
4. Nashori, F., dan Wulandari ED. Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia. Yogyakarta.: Universitas Islam Indonesia; 2017.
5. Yaremchuk YuE, Katayev VS, Sinyugin V V. Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Jaka. Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. 2015;17(3):56–64.
6. Kurniawati D. Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Prestasi Siswa. Jurnal Ilmu Pendidikan. 2020;2(1).
7. DEWI NPRI, Lestari NKY, Dewi NLPT. Korelasi Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia. Bali Medika Jurnal. 2020;7(1):61–8.
8. Supartini Y, Martiana PD, Sulastri T. Dampak Kecanduan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Siswa SMP. Jkep. 2021;6(1):69–85.
9. Nurhaliza S, Nasution FZ. Hubungan kecanduan smartphone dengan aktivitas belajar anak. Jurnal FPsi. 2021;2(1):91–100.
10. Krissiyana N, Muhibah S, Handoyo AW. Program Hipotetik Bimbingan dan Konseling untuk Tingkat Smartphone Addiction pada Siswa. Prophetic : Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal. 2020;3(2):157.
11. Firmansyah MF, Rante SDT, Hutasoit RM. Hubungan Kecanduan Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Tahun 2019. Cendana Medical Journal. 2019;18(3):535–43.
12. Hastuti RY, Sukandar A, Nurhayati T. Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten. Jurnal Motorik. 2016;11(22):9–21.
13. Susanti S, Qomaruzzaman B, Tamami T. Dampak Terapi Murottal Al-Qur’an terhadap Kualitas Tidur (Studi Kasus pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018). Jurnal Riset Agama. 2022;2(1):244–57.
14. Kamelia R, Purwitaningtyas RY, Prayitno SH. Pengaruh Smartphone Addiction Terhadap Kualitas Tidur Siswa. Ilmiah Kesehatan Rustida. 2022;09(02):131–40.
15. Keswara UR, Syuhada N, Wahyudi WT. Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. Holistik Jurnal Kesehatan. 2019;13(3):233–9.
16. Pandey CM, Ratag BT, Langi FLFG. Hubungan antara kecanduan smartphone dengan kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 1 Maesaan Kabupaten Minahasa Selatan. Kesmas. 2019;8(2).