

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR

THE CORRELATION BETWEEN THE INTENSITY OF SMARTPHONE USE AND THE QUALITY OF SLEEP OF FINAL YEAR NURSING STUDENTS

<sup>1</sup> Deni Iswanto | <sup>2</sup> Apriyani Puji Hastuti\* | <sup>3</sup> Ratna Roesardhyati

<sup>1</sup> Program Studi Keperawatan, ITSK RS dr. Soepraoen, e-mail: [ners@itsk-soepraoen.ac.id](mailto:ners@itsk-soepraoen.ac.id)

<sup>2</sup> Program Studi Keperawatan, ITSK RS dr. Soepraoen, e-mail: [apriyani.puji@itsk-soepraoen.ac.id](mailto:apriyani.puji@itsk-soepraoen.ac.id)

<sup>3</sup> Program Studi Keperawatan, ITSK RS dr. Soepraoen, e-mail: [ratnares@itsk-soepraoen.ac.id](mailto:ratnares@itsk-soepraoen.ac.id)

\*Corresponding Author: [apriyani.puji@itsk-soepraoen.ac.id](mailto:apriyani.puji@itsk-soepraoen.ac.id)

ARTICLE INFO

Article Received: January, 2025

Article Accepted: February, 2025

Article Published: January, 2026

ABSTRAK

**Latar belakang:** Banyak mahasiswa yang cenderung kecanduan dalam penggunaan *smartphone* dikarenakan fitur dan aplikasi mempermudah semua aktivitasnya. *Smartphone* yang bentuknya lebih praktis membuat seseorang lebih mudah menggunakannya. Pengguna *smartphone* memanfaatkan alat tersebut untuk kebutuhan *daily life*, berburu informasi maupun bermain game. Mahasiswa sering kali menghadapi tantangan dalam menjaga kualitas tidur yang baik akibat tekanan akademik, penggunaan teknologi, dan gaya hidup yang padat. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif pada konsentrasi, kinerja akademik, dan kesehatan mental mahasiswa.

**Tujuan:** Mengetahui hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan tingkat akhir di salah satu perguruan tinggi di Malang

**Metode:** Desain dalam penelitian ini adalah analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa S1 Keperawatan tingkat akhir sejumlah 52 orang dengan teknik total sampling sehingga besar sampel 52 orang. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner kualitas tidur Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan skala guttman. Analisa data menggunakan analisis data bivariat *Contingency coefficient* dengan software SPSS 27.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan dari 52 responden terdapat 41 (78,8%) responden yang memiliki penggunaan *smartphone* tidak normal. Berdasarkan hasil kualitas tidur sebanyak 12 (21,2%) responden memiliki kualitas tidur yang baik, dan 40 responden (76,9%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur, dengan nilai  $p < 0,01$  dengan  $r = 0,640$ .

**Implikasi:** intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi pada mahasiswa mempengaruhi kualitas tidur. Semakin tinggi intensitas penggunaan *smartphone* mahasiswa, akan semakin buruk pula kualitas tidur. Serta perlunya membatasi intensitas penggunaan *smartphone* yang tidak penting untuk memperbaiki kualitas tidur yang buruk.

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

ABSTRACT

**Background:** Many students tend to be addicted to use smartphones because the features and applications facilitate all of their activities. Smartphones that are more practical make it easier for someone to use them. Smartphone users utilize the tool for various purposes, such as daily life, searching for information or playing games. Students often face challenges in maintaining good sleep quality due to academic pressure, technology use, and a busy lifestyle. Poor sleep quality can negatively affect students' concentration, academic performance and mental health.

**Purpose:** To determine the relationship between the intensity of smartphone use and sleep quality in final year undergraduate nursing students at one of University in Malang

**Methods:** The research design in this study was observational analytic with a cross-sectional approach. The population in this study consisted of all 52 final-year undergraduate nursing students. The entire population was used as the research sample using total sampling technique. Data collection in this study using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) sleep quality questionnaire and guttman scale. Data analysis using Contingency coefficient using SPSS 27 software.

**Result:** The results showed that out of 52 respondents, 41 (78.8%) had abnormal smartphone use. Based on sleep quality, 12 (23.1%) respondents had good sleep quality, and 40 respondents (76.9%) had poor sleep quality. Statistical test results show a significant relationship between smartphone use and sleep quality, with a  $p$ -value of 0.01 and  $r = 0.640$ .

ISSN (Print): 2088-6098

ISSN (Online): 2550-0538

Website:

<https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/>

E-mail:

[jkm Malang@gmail.com](mailto:jkm Malang@gmail.com)

DOI:

<https://doi.org/10.36916/jkm>

**Implication:** *high intensity of smartphone use in college students will affect sleep quality, The higher the intensity of student smartphone use, the worse the quality of sleep. As well as the need to limit the intensity of smartphone use that is not important to improve poor sleep quality.*

**Keywords:** *sleep quality; smartphone; university students*

## LATAR BELAKANG

Ponsel pintar atau *smartphone* adalah sebuah perangkat atau produk teknologi berupa telepon genggam (*mobile*) modern yang memiliki kelebihan dimana spesifikasi *software* dan *hardware* lebih pintar, fungsi yang lebih cerdas dan fitur-fitur yang lebih smart dari ponsel versi biasa sebelumnya (Nurannisa et al., 2023.). Seiring dengan tingginya pemakaian *smartphone* di Indonesia, maka tinggi pula intensitas penggunaan *smartphone*. Keberadaan berbagai aplikasi dalam *smartphone* turut mendorong perubahan perilaku komunikasi, terutama di kalangan remaja. Saat ini, *smartphone* tidak hanya digunakan untuk sarana komunikasi melalui suara saja tapi juga untuk berbagai sarana lain seperti mengabadikan foto, mengecek dan mengirimkan *email* bahkan dapat melakukan transaksi perbankan. Maka tidaklah aneh bila *smartphone* saat ini menjadi bagian yang tidak terpisahkan oleh kehidupan manusia di era modern seperti sekarang ini khususnya mahasiswa (Asnan & Sukma, 2022; Honanda & Arianti., 2023).

Kurangnya waktu tidur akan berakibat pada buruknya kualitas tidur. Kualitas tidur menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat yang sesuai dengan kebutuhannya. Kualitas tidur yang baik ditandai oleh rasa nyenyak selama tidur (tidak mengalami gangguan tidur). Waktu tidur minimal 8 jam, tidak memperoleh mimpi buruk, dan merasa segar saat terbangun. Dampak fisiologis yang muncul akibat buruknya kualitas tidur meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, kondisi neuromuskular yang buruk, proses penyembuhan menjadi lambat, daya tahan tubuh menurun, dan ketidakstabilan tanda vital. Gangguan-gangguan yang dialami karena kualitas tidur yang buruk ini dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari (Wahyuni, 2021).

Hasil survey APJII (Asosiasi Penyelenggara Jaringan Internet Indonesia) 2018 menyebutkan bahwa Indonesia memiliki jumlah penduduk sekitar 268,2 juta jiwa. Di antara jumlah tersebut, pengguna *smartphone* di Indonesia juga bertumbuh dengan pesat mencapai 150 juta. Jumlah tersebut meningkat 13% dari tahun 2018 dimana jumlah pengguna *smartphone* berjumlah 143,26 juta jiwa atau sekitar 54,68% dari total penduduk Indonesia yang saat itu berjumlah 256,2 juta. Sementara berdasarkan spasial, Jawa masih menjadi wilayah pengguna internet terbesar dibandingkan dengan Sumatra yaitu

(21%) (Risna & Wahyuni, 2020). Selain itu, menurut data WHO (2021) kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur (Nurannisa et al., 2023)

Berdasarkan studi pendahuluan, *smartphone* telah menjadi alat yang sangat penting bagi mahasiswa karena perangkat ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai sumber informasi, media pembelajaran, dan *platform* untuk berinteraksi sosial dengan penggunaan rata-rata lebih dari 9 jam. Penggunaan *smartphone* yang intensif di kalangan mahasiswa dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk kualitas tidur. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengelola waktu penggunaan *smartphone* agar dapat memaksimalkan manfaatnya tanpa mengorbankan kualitas tidur mereka.

Banyak mahasiswa yang cenderung kecanduan dalam menggunakan *smartphone* karena fitur dan aplikasi yang dimiliki dalam *smartphone* mempermudah semua aktivitas sehari-hari mahasiswa seperti *daily life*, berburu informasi maupun bermain game (Murwani & Umam, 2021; Ulfa et al., 2021). Kondisi tersebut dapat berdampak pada kualitas tidur, terutama bagi mahasiswa tingkat akhir yang berisiko mengalami gangguan tidur akibat tuntutan tugas akademik yang tinggi. Risiko tersebut muncul karena durasi panjang dan intensitas studi yang tinggi, tugas klinis yang mencakup tugas panggilan malam, pekerjaan yang menantang secara emosional, dan pilihan gaya hidup (Jumilia, 2020; Ulfa et al., 2021). Oleh karena itu, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur mahasiswa S1 Keperawatan tingkat akhir di Kampus Kesehatan Malang.

## **METODE**

Desain penelitian ini adalah analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa S1 Keperawatan tingkat akhir di salah satu perguruan tinggi di Malang sejumlah 52 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah Mahasiswa S1 Keperawatan tingkat akhir yaitu 52 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *Total Sampling* yaitu seluruh mahasiswa S1 Keperawatan tingkat akhir yang berjumlah 52 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) dengan hasil (skor <5 kualitas tidur baik) dan (skor >5 kualitas tidur buruk). Variabel dependen dalam penelitian ini menggunakan skala *Guttman* dengan hasil (<6 jam intensitas penggunaan *smartphone* normal) dan (>6 jam intensitas penggunaan *smartphone* tidak normal). Kedua instrumen dibagikan dalam bentuk *google*

form yang dilakukan setelah kegiatan perkuliahan. Selanjutnya Analisa data menggunakan analisis data bivariat *Contingency coefficient* dengan menggunakan software SPSS 27 untuk mengetahui adanya hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur. Penelitian ini telah melalui uji kelayakan etik dengan nomor 016/029/VI/EC/KEPK/2024 yang dikeluarkan oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan ITSK RS dr Soepraoen Malang.

## HASIL

Hasil penelitian didapatkan karakteristik responden sebagai berikut:

**Tabel 1** Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
20 tahun	1	1,9
21 tahun	30	57,7
22 tahun	17	32,7
23 tahun	3	5,8
24 tahun	1	1,9
Total	52	100
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki- laki	11	21,2
Perempuan	41	78,8
Total	52	100
<b>Intensitas Penggunaan Smartphone</b>		
Normal	11	21,2
Tidak Normal	41	78,8
Total	52	100
<b>Kualitas Tidur</b>		
Baik	12	23.1
Buruk	40	76.9
Total	52	100

Sumber: data primer, 2024 (n=52)

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 52 responden terdapat paling banyak mahasiswa yang berusia 21 tahun sejumlah 30 mahasiswa (57,7%), terbanyak kedua mahasiswa yang berusia 22 tahun sejumlah 17 mahasiswa (32,7%), mahasiswa berusia 23 tahun sejumlah 3 mahasiswa (5,8%), mahasiswa berusia 20 tahun sejumlah 1 mahasiswa. Selain itu menurut jenis kelamin dapat diketahui bahwa dari 52 responden hampir seluruhnya perempuan sejumlah 41 responden (78,8%), dan Sebagian kecil 11 responden (21,2%) adalah laki-laki.

Sesuai dengan Tabel 1, terkait dengan intensitas penggunaan *smartphone* dapat diketahui bahwa dari 52 responden Sebagian besar 41 mahasiswa (78,8%) intensitas penggunaan *smartphone* tidak normal, dan hanya 11 mahasiswa (21,2%) intensitas penggunaan *smartphone* normal dan sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 40 mahasiswa (76.9%)

Tabel 2 Analisis Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur

Variabel	p- value	r
Hubungan Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> dengan Kualitas Tidur	0.01	0.640

Sumber: data primer, 2024 (n=52)

Berdasarkan Tabel 2 diatas didapatkan hasil perhitungan *contingency coefficient* dengan menggunakan spss didapatkan p value = 0,01 dengan r= 0.640 (kekuatan sedang).

## PEMBAHASAN

Pada era globalisasi seperti sekarang ini *smartphone* sudah menjadi kebutuhan utama oleh masyarakat. Ditandai dengan tingginya grafik konsumsi *smartphone*, kini masyarakat Indonesia sudah peka terhadap perkembangan teknologi masa kini. Seperti diketahui, *smartphone* menjadi kebutuhan utama di samping pangan, sandang dan papan. Pesatnya pertumbuhan *smartphone* menjadi fenomena yang tidak bisa dihindari, karena masyarakat membutuhkan informasi dan dipakai juga untuk mengakses internet. Seiring dengan tingginya penggunaan *smartphone* di Indonesia, maka semakin tinggi pula intensitas penggunaannya di kalangan masyarakat. Tersedianya berbagai macam aplikasi pada *smartphone* telah mengubah perilaku komunikasi masyarakat, khususnya remaja. *Smartphone* saat ini tidak hanya digunakan untuk sarana komunikasi melalui suara saja tapi juga untuk berbagai sarana lain seperti mengabadikan foto, mengecek dan mengirimkan *email* bahkan dapat melakukan transaksi perbankan. Maka tidaklah aneh bila *smartphone* saat ini menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia di era modern, terutama di kalangan remaja. Banyak remaja kini menghabiskan sebagian besar waktu mereka dengan memainkan *smartphone*. Fenomena ini patut diwaspadai karena pemakaian *smartphone* dalam waktu lama dapat mengganggu kesehatan mereka. Berdasarkan Penelitian, pemakaian *smartphone* dalam waktu lama dapat mengganggu kualitas tidur di kalangan remaja (Risna & Wahyuni, 2020).

Kualitas tidur yang buruk ini disebabkan oleh tugas akhir yang menyebabkan mahasiswa menghabiskan waktu dalam pemakaian *smartphone* untuk mengerjakan tugas akhir selain itu mahasiswa sering menghabiskan waktu untuk membuka sosial media, bermain *game online*. Hal ini mengisyaratkan bahwa *smartphone* menyediakan fitur canggih seringkali memberikan efek candu, yang membuat penggunaanya lupa waktu. Penggunaan *smartphone* sebelum waktu tidur dan tengah malam dapat menyita waktu untuk beristirahat. Memainkan *smartphone* pada tengah malam menyebabkan waktu tidur menjadi berkurang dan beresiko tinggi mengalami gangguan tidur.

Kebutuhan tidur remaja berperan dalam pembentukan hormon pertumbuhan, imunitas, mental, emosional serta kemampuan kognitif yang setiap harinya harus dipenuhi sekitar 8,5- 9,25 jam (Jumilia, 2020; Risna & Wahyuni, 2020). Tidur pada usia remaja berbeda dibandingkan dengan tahap perkembangan usia lainnya karena remaja sedang mengalami pubertas dengan kecenderungan melakukan aktivitas di malam hari yang mengurangi waktu tidur. Remaja usia 18 tahun ke atas mengeluhkan rasa kantuk di siang hari ketika mereka sekolah. Penelitian yang dilakukan menyatakan terdapat hubungan antara stres, lingkungan dan gaya hidup remaja dengan kualitas tidur. Penggunaan *smartphone* merupakan salah satu bentuk dari gaya hidup pada remaja. Penggunaannya yang berlebih pada siang hari menimbulkan gangguan tidur yang memperburuk kualitas tidur, begitupun penggunaannya pada malam hari dapat berdampak pada efisiensi tidur serta lamanya waktu untuk tertidur. Banyak remaja yang menggunakan *smartphone* dengan durasi yang lama untuk aktivitas jejaring sosial, *chatting*, dan *game online* yang menimbulkan kecanduan sebelum tidur (Aminarti, 2023; Shabir, 2022; Murwani & Umam, 2021; Nurannisa et al., 2023).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur mahasiswa. Hal ini mencerminkan adanya hubungan intensitas penggunaan *smartphone* yang tidak normal pada mahasiswa menyebabkan waktu tidur yang berkurang dan beresiko tinggi mengalami gangguan tidur. Pernyataan ini didukung melalui pengujian statistik *Chi-square* dengan menggunakan SPSS didapatkan hasil *p value*  $<0,01$  dengan alpha 0,05 (Utari & Indawati, 2025; Wijayanto & Suib, 2021). Analisis hubungan *p value*  $(0,01) < \alpha (0,05)$  dengan *contingency coefficient* (0,640) yang berarti hubungan kuat dan searah berarti  $H_1$  diterima terdapat hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur mahasiswa S1 Keperawatan tingkat akhir. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Murwani dan Umam (2021) yang menunjukkan arah koefisien positif yang mengindikasikan adanya hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur mahasiswa. Semakin rendah intensitas penggunaan *smartphone* maka kualitas tidur cenderung semakin baik, begitu juga sebaliknya (Nugraha et al., 2023; Rahman et al., 2024; Daeng et al., 2017; Wulandari & Pranata, 2024). Korelasi yang diperoleh menunjukkan tingkat kekuatan hubungan yang lemah (Hastuti et al., 2019). Nilai signifikansi sebesar 0,04 menunjukkan bahwa *p value*  $< \alpha 0,05$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur dengan

tingkat keamatan lemah (Murwani & Umam, 2021; Alamsyah, 2023; Shidiq et al., 2023). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi pada mahasiswa dapat mempengaruhi kualitas tidur. Semakin tinggi intensitas penggunaan *smartphone*, semakin buruk pula kualitas tidur mahasiswa.

Upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk menangani masalah intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur adalah dengan cara mengurangi waktu penggunaan *smartphone* yang tidak terlalu penting dan kegiatan-kegiatan yang tidak menguntungkan (Yuliastrin et al., 2023; Fauziah et al., 2021; Ardhyana et al., 2020). Edukasi tentang pentingnya jadwal penggunaan *smartphone* dan istirahat tidur, juga perlu diberikan kepada mahasiswa agar mengerti dan memahami pentingnya kualitas tidur.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki Intensitas penggunaan *smartphone* dalam kategori tidak normal, sedangkan untuk kualitas tidur sebagian besar mahasiswa dalam kategori buruk. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur dengan  $p\text{-value}=0.01$  dan  $r=0.64$  (kekuatan sedang). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* yang tidak normal pada mahasiswa menyebabkan waktu tidur berkurang dan beresiko tinggi mengalami gangguan tidur. Oleh karena itu, diperlukannya pemberian edukasi kepada mahasiswa mengenai pentingnya pengaturan penggunaan *smartphone* yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alamsyah, S.M., Oktavia, A.R., Lestari., D.A. (2023). Hubungan Tingkat Stress Dan Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smk Nusantara 02 Kesehatan. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 12(2), 551-560. <https://doi.org/10.47492/jih.v12i2.2958>
- Aminarti, Dini. (2023). *Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan* (Skripsi). UIN Alauddin Makassar.
- Ardhyana, V.W., Sugiyanto, Ruslaeni, Supriadi. (2020). Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Diploma Iii Analis Kimia Jurusan Teknik Kimia. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 1(1). 101-105. <https://doi.org/10.34011/jks.v1i1.533>
- Asnan, M., & Sukma, F.I. (2022). Pemanfaatan Smartphone sebagai Media Komunikasi Wali Siswa dalam Pembelajaran pada Masa Pandemi Covid 19. *Journal of New Media and Communication*, 1(1), 74–85. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.11026>

- Daeng, I.T.M., Mewekang, N.N., Kalesaran, E.R. (2017). Penggunaan Smartphone Dalam Menunjang Aktivitas Perkuliahan Oleh Mahasiswa Fispol Unsrat Manado. *Acta Diurna*, *IV*(1), 1-15. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/actadiurnakomunikasi/article/view/15482>
- Fauziah, A., Afriza, N., Husna, A., Rahmi, N., & Safitri, F. (2021). Meningkatkan Peran Generasi Muda (Mahasiswa Kesehatan Masyarakat) Sebagai Leader Public Health. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (kesehatan)*, *3*(2), 104–112. <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/jpkmk/article/view/1810>
- Jumilia. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Pgri 2 Padang. *Ensiklopedia of Journal*, *2*(3). <https://doi.org/10.33559/eoj.v2i3.760>
- Hariaty, Elita, V., & Dilaluri, A. (2023). Gambaran Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)*, *11*(1). <https://doi.org/10.33650/jkp.v11i1.5539>
- Hastuti, D.T., Prastiani, D.B., Khodijah. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Stikes Bhamada Slawi. *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, *10*(1), 73-78. <https://doi.org/10.36308/jik.v10i1.113>
- Honanda, M. V., Arianti, R., (2023). Student Sleep Quality during a Pandemic and its Relationship with Smartphone Use Intensity. *Jurnal Imiah Psikologi*, *11*(1), 8–15. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i1.9262>
- Murwani, A., Umam, M. K. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Angkatan 2017 Program Studi Ilmu Keperawatan di Stikes Surya Global Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah Respati)*, *6*(1), 79–90. <https://doi.org/10.35842/formil.v6i1.339>
- Nugraha, F.A, Aisyiah, & Wowor, T.J.F. (2023). ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA. *Malahayati Nursing Journal*, *5*(9), 3063–3076. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i9.9242>.
- Nurannisa, S., Anam, A., Nuriya. (2023). INTENSITAS PENGGUNAAN SMARTPHONE BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKI): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, *11*(3), 565-572. <https://doi.org/10.26714/jkj.11.3.2023.565-572>
- Rahman, A.F., Fitriyani, Mandala, Z., Anggorotomo, W. (2024). GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PENDIDIKAN PROFESI DOKTER DI RUMAH SAKIT PERTAMINA BINTANG AMIN. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, *11*(6), 1244-1251. <https://doi.org/10.33024/jikk.v11i6.15329>.
- Risna & Wahyuni. (2020). Pengaruh intensitas penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur pada siswa di SMA Negeri 1 Sigli Kabupaten Pidie. Dalam C. M. Sari (Ed), *Prosiding Seminar Nasional Multi Disiplin Ilmu Jabal Ghafur Conference on Research and Community Services (JGCR+)* (hlm. 467-479). LPPM Universitas Jabal Ghafur.
- Shabir, Fatimah Farah Nur Suci. (2022). *Hubungan Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin (Skripsi)*. Universitas Hasanuddin Makassar.
- Shidiq, M. A., Aryani, A., & Murtutik, L. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Perawat. *SENRIABDI*, 158–175. <https://jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/SENRIABDI/article/view/1598>

- Ulfa, R., Sari, R. P., & Wibisono, H. A. Y. G. (2021). HUBUNGAN PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA. *Nusantara Hasana Journal*, 1(7), 69-79. <https://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/180>
- Utari, S. A. N., & Indawati, E. (2025). Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone terhadap Kualitas Tidur Remaja. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 5(4), 1432–1441. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i4.16962>
- Yuliastrin, A., Vebrianto, R., Efendi, S., & Yovita. (2023). PENGEMBANGAN INSTRUMEN UNTUK MENGUKUR KETERAMPILAN KREATIF PADA MATERI PENCEMARAN LINGKUNGAN. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 10(2), 285–292. <https://doi.org/10.38048/jipcb.v10i2.1307>
- Wahyuni, Putri, R.M. (2023). PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN SMARTPHONE TERHADAP PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(2), 376-387. <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v21i2.8223>
- Wijayanto, I., & Suib. (2021). Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Intensitas Interaksi Sosial Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 3(1), 28-38. <https://doi.org/10.32807/jkt.v3i1.88>
- Wulandari, S., & Pranata, R. (2024). Deskripsi Kualitas Tidur dan Pengaruhnya terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 101–108. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3414>