

**HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN *GADGET* DENGAN KUALITAS
TIDUR MAHASISWA FK UNISSULA ANGKATAN 2021**

SKRIPSI

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
guna mencapai gelar Sarjana Kedokteran



Disusun Oleh:

Donna Puspita Andien Marcella

30102100066

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN *GADGET* DENGAN KUALITAS TIDUR
MAHASISWA FK UNISSULA ANGGKATAN 2021**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

**Donna Puspita Andien Marcella
30102100066**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal, 13 Februari 2025
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Susunan Tim Penguji

Pembimbing I



dr. Reza Adityas Trisnadi, M.Biomed

Anggota Tim Penguji I



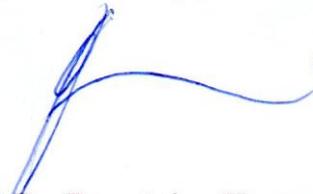
Dr. dr. Chodidjah, M.Kes

Pembimbing II



dr. H.Moch Agus Suprijono, M.Kes

Anggota Tim Penguji II



Prof. Dr. Dra. Atina Husaana, Apt., M.Si.

Semarang, 13 Februari 2025



Dr. Dr. H. Setyo Trisnadi, Sp.KF,SH.

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Donna Puspita Andien Marcella

Nim : 30102100066

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**“HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN *GADGET* DENGAN KUALITAS
TIDUR MAHASISWA FK UNISSULA ANGKATAN 2021”**

Adalah benar hasil karya saya dan penuh kesadaran bahwa saya tidak melakukan Tindakan plagiasi atau mengambil alih seluruh atau sebagian besar skripsi orang lain tanpa menyebutkan sumbernya. Jika saya terbukti melakukan Tindakan plagiasi, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan aturan yang berlaku.

Semarang, 8 Februari 2025

Yang menyatakan,



Donna Puspita Andien Marcella

PRAKATA

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Sagala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas berkat, rahmat, dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “ **HUBUNGAN KECANDUAN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA FK UNISSULA ANGKATAN 2021**” dibuat untuk memenuhi persyaratan kelulusan untuk mencapai gelar sarjana kedokteran di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Penulis menyadari akan keterbatasan yang ada dan skripsi ini dapat terselesaikan tidak lepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung yang telah membantu dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini. Untuk itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Dr H. Setyo Trisnadi, SH, S.KF. Selaku dekan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Dr. Reza Adityas Trisnadi, M.Biomed selaku Dosen Pembimbing I dan dr. Moch. Agus Suprijono M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
3. Dr. dr. Chodidjah M.Kes selaku penguji I dan Prof. Dr. Dra. Atina Husaana, M.Si., Apt selaku penguji II yang telah memberikan banyak masukan.

4. Kedua orang tua saya , papa Andi Kuntjoro dan mama Effy Mardiyani serta kakak saya Yovan Andika Marcelino yang selalu memberikan dukungan, motivasi dan doa tiada henti-hentinya .
5. Kepada sahabat-sahabat saya Aisa Anggun, Falentin Zata, dan Laurenz Diffa, terimakasih sudah menjadi tempat berbagi keluh kesah dan selalu memberikan semangat yang tidak henti-hentinya.
6. Dan kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya, semoga Allah SWT melimpahkan rahmat-Nya kepada saudara sekalian atas kebalikan dan dukungannya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih sangat terbatas dan jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan.

Semoga karya tulis ini bermanfaat bagi pembaca dan dapat menjadikan bahan acuan yang bermanfaat di kemudian hari. Selamat membaca

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Semarang 28 Januari 2025
Penulis,

Donna Puspita Andien Marcella

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
INTISARI.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	3
1.3. Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1. Tujuan Umum.....	4
1.3.2. Tujuan Khusus.....	4
1.4. Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2. Manfaat Praktis.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1. Tidur	5
2.1.1. Definisi	5
2.1.2. Kualitas Tidur	5
2.1.3. Fungsi Tidur.....	6
2.1.4. Fisiologi Tidur	7
2.1.5. Tahap-Tahap Tidur	8
2.1.6. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	10
2.2. Kecanduan <i>Gadget</i>	11
2.2.1. Definisi	11
2.2.2. Faktor Kecanduan <i>Gadget</i>	12

2.2.3. Dampak Kecanduan <i>Gadget</i>	14
2.3. Hubungan Antara Kecanduan <i>Gadget</i> Dengan Kualitas Tidur	15
2.4. Kerangka Teori	17
2.5. Kerangka Konsep	18
2.6. Hipotesis	18
BAB III METODE PENELITIAN	19
3.1. Jenis Penelitian dan Rencana Penilitan	19
3.2. Variabel dan Definisi Operasional	19
3.2.1. Variabel.....	19
3.2.2. Definisi Operasional	19
3.3. Populasi dan Sampel.....	20
3.3.1. Populasi.....	20
3.3.2. Sampel	21
3.3.3. Teknik <i>Sampling</i>	22
3.4. Intrumen dan Bahan Penelitian.....	22
3.5. Cara Penelitian.....	23
3.5.1. Persiapan Penelitian.....	23
3.5.2. Perencanaan	24
3.5.3. Pelaksanaan Penelitian.....	24
3.6. Tempat dan Waktu.....	24
3.7. Analisis Hasil.....	24
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	27
4.1. Hasil Penelitian.....	27
4.1.1. Analisis Bivariat	28
4.2. Pembahasan	29
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	32
5.1. Kesimpulan.....	32
5.2. Saran	32
DAFTAR PUSTAKA	33
LAMPIRAN	37

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Karakteristik Responden	27
Tabel 4.2. Hasil Analisis Bivariat	29



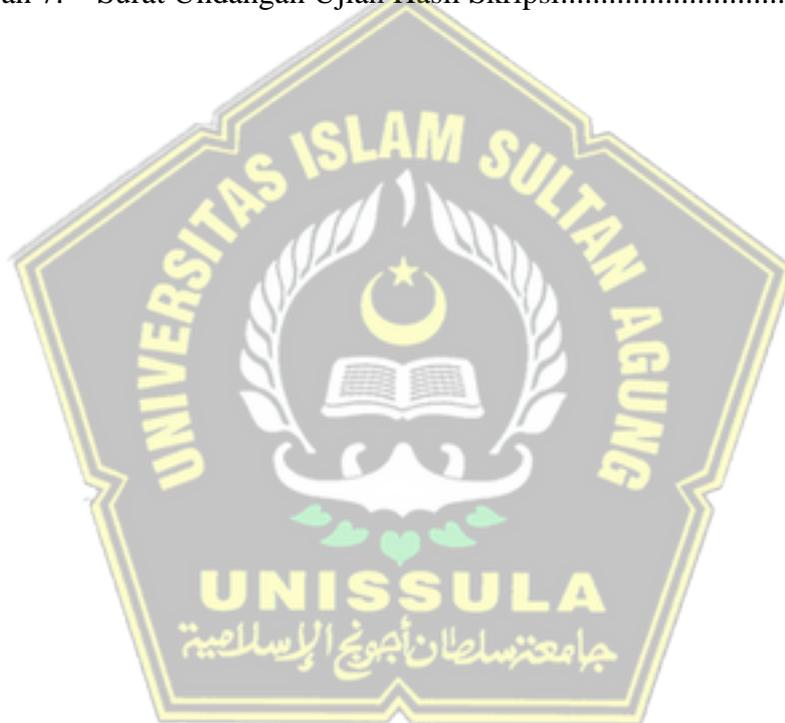
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Teori.....	17
Gambar 2.2. Kerangka Konsep.....	18
Gambar 3.1. Alur Penelitian.....	26



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Kuesioner.....	37
Lampiran 2.	Data Sampel Penelitian.....	43
Lampiran 3.	Hasil Analisis Univariat Dan Bivariat.....	47
Lampiran 4.	<i>Ethical Clereance</i>	49
Lampiran 5.	Surat Ijin Penelitian	50
Lampiran 6.	Dokumentasi.....	52
Lampiran 7.	Surat Undangan Ujian Hasil Skripsi.....	53



INTISARI

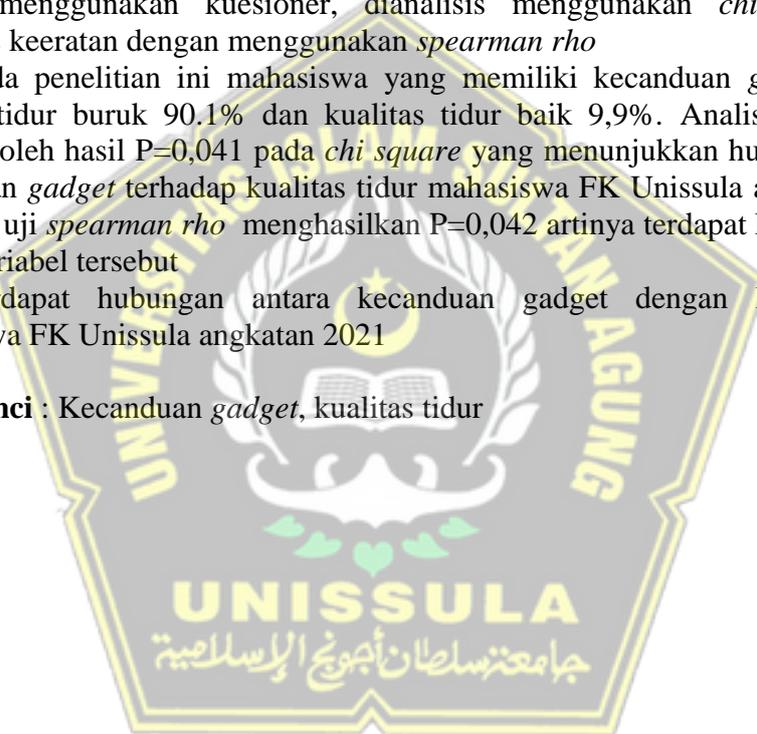
Teknologi yang berkembang dari zaman ke zaman mempunyai peran yang penting bagi manusia. Salah satu alat komunikasi paling berkembang saat ini adalah *gadget*. Penggunaan *gadget* sebelum tidur dapat mengurangi rasa kantuk karena produksi melatonin yang terhambat, kualitas tidur yang buruk juga dikaitkan dengan kurangnya aktivitas harian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecanduan *gadget* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa FK Unissula angkatan 2021.

Penelitian observasional analitik ini menggunakan metode *cross sectional*, dengan teknik *non probability sampling*, sebanyak 140 sampel. Data diambil dengan menggunakan kuesioner, dianalisis menggunakan *chi square* dan dianalisis keeratan dengan menggunakan *spearman rho*

Pada penelitian ini mahasiswa yang memiliki kecanduan *gadget* dengan kualitas tidur buruk 90.1% dan kualitas tidur baik 9,9%. Analisis *chi square* memperoleh hasil $P=0,041$ pada *chi square* yang menunjukkan hubungan antara kecanduan *gadget* terhadap kualitas tidur mahasiswa FK Unissula angkatan 2021 dan pada uji *spearman rho* menghasilkan $P=0,042$ artinya terdapat korelasi antara kedua variabel tersebut

Terdapat hubungan antara kecanduan *gadget* dengan kualitas tidur mahasiswa FK Unissula angkatan 2021

Kata kunci : Kecanduan *gadget*, kualitas tidur



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Teknologi yang berkembang dari zaman ke zaman mempunyai peran yang penting bagi manusia. Salah satu alat komunikasi paling berkembang saat ini adalah *gadget*, yang menunjukkan kemajuan yang luar biasa dalam teknologi dan informasi (Damaiyanti *et al.* 2023). *Gadget* yaitu alat moderen dengan berbagai aplikasi seperti berita, media sosial, informasi dan berbagai jenis hiburan. *Gadget* memiliki banyak manfaat salah satunya untuk komunikasi dan akses informasi menjadi lebih mudah, sehingga menjadi alat hiburan dan membantu belajar lebih banyak (Kusumawardani dan Yolanda 2023). *Gadget* memiliki efek positif dan negatif. Salah satu manfaat adalah memudahkan komunikasi lokal, nasional dan internasional dengan cara pesan singkat, telepon, dan video call. Keuntungan *gadget* dalam pendidikan, yaitu memudahkan akses ke berbagai sumber ilmu pengetahuan, situs web pendidikan dan buku elektronik. Kemudahan ini dapat membantu mahasiswa lebih memahami teori, prosedur praktik, tugas kuliah, hasil penelitian dan karya ilmiah (Parulian dan Soputri 2023). Pada efek negatif dari penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat membahayakan kesehatan indra penglihatan karena pantulan cahaya, sehingga menyebabkan timbulnya sakit kepala, pegal di daerah alis, dahi, pelipis dan leher, bahkan penglihatan menjadi ganda (Kusumawardani dan Yolanda 2023). Penggunaan *gadget* sebelum tidur dapat mengurangi rasa kantuk karena

produksi melatonin yang terhambat (Yuyun Priwahyuni 2023). Dampak negatif kurangnya tidur dapat mempengaruhi kesehatan, kurang atau berlebihan dalam waktu tidur dapat berisiko buruk untuk kesehatan (Damaiyanti *et al.* 2023).

Berdasarkan GoodStats survai kecanduan *gadget* pada tahun 2023 tertinggi diduduki oleh Indonesia dengan pemakaian *gadget* rata-rata terlama yaitu 6,05 jam / hari, kemudian disusul oleh Thailand 5,64 jam per hari. Pada posisi ketiga terdapat Argentina dengan durasi rata-rata 5,33 jam dalam satu hari. Arab saudi berada diperingkat ke empat dengan durasi 5,28 jam per hari, dan pada peringkat ke lima terdapat Brazil dengan rata-rata 5,02 jam per hari (Yonatan 2024).

Kualitas tidur yang buruk juga dikaitkan dengan kurangnya aktivitas harian (Damaiyanti *et al.* 2023). Buruknya kualitas tidur dapat menyebabkan gangguan pembelajaran, memori, emosi tidak stabil, percaya diri yang lebih rendah, apatis, respon yang kurang, lupa dan penurunan. Kualitas tidur buruk bisa berdampak pada keadaan fungsional tubuh dan kesehatan mental (Fatonah *et al.*, 2023).

Kualitas tidur buruk dapat diatasi menggunakan cara farmakologi dan nonfarmakologi. Benzodiazepin reseptor agonis, antihistamin dan antidepresan adalah beberapa obat farmak yang dapat dipakai mengobati insomnia. Jika terapi perilaku kognitif nonfarmakologi mencakup berbagai macam intervensi perilaku dan kognitif. Latihan relaksasi, seperti relaksasi otot progresif dapat menjadi intervensi perilaku yang dapat dilakukan satu

kali sehari dalam 1 minggu dengan durasi 20-30 menit dan akan meningkatkan kualitas tidur seseorang (Faridah Aini 2023). Pelatihan teknik pernapasan dalam atau tehnik terapi nafas dalam dapat membantu mengatasi kualitas tidur. Tehnik ini dapat meningkatkan konsentrasi, memudahkan pengaturan nafas, jumlah oksigen dalam darah dapat meningkat, dan memberikan tenangan, yang dapat menjadi lebih rileks dan terhindar dari gangguan tidur (Faridah Aini 2023).

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang terurai diatas, *gadget* yang memiliki banyak manfaat seperti komunikasi, dan mencari informasi, tapi disalahgunakan untuk bermain game, dan membuka sosial media yang terlalu lama hingga menyebabkan kecanduan. Kecanduan *gadget* yang dapat mengurangi rasa kantuk, sehingga mengganggu jam tidur. Pada malam hari yang seharusnya dapat dijadikan waktu untuk tidur, namun digunakan untuk membuka *gadget* dalam waktu yang lama, sehingga mahasiswa menjadi kurang tidur yang berdampak negatif pada pembelajaran, memori, emosi tidak stabil, dan respon yang kurang. Kualitas tidur yang buruk dapat diatasi dengan latihan relaksasi untuk meningkatkan kualitas tidur, dan tehnik terapi pernapasan untuk meningkatkan konsentrasi. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk mengkaji mengenai “ Hubungan Antara Kecanduan *Gadget* dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa FK Unissula angkatan 2021”.

1.2. Rumusan Masalah

“Apakah terdapat hubungan antara kecanduan *gadget* dengan kualitas tidur pada mahasiswa FK Unissula angkatan 2021?”

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kecanduan *gadget* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa FK Unissula angkatan 2021.

1.3.2. Tujuan Khusus

1.3.2.1. Untuk mengetahui jumlah mahasiswa FK Unissula angkatan 2021 yang kecanduan *gadget*.

1.3.2.2. Untuk melihat kualitas tidur mahasiswa FK Unissula angkatan 2021 dalam satu minggu.

1.3.2.3. Mencari hubungan dan keeratan antara kecanduan *gadget* dengan kualitas tidur.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

1.4.1.1. Dapat memberikan tambahan pengetahuan mengenai hubungan pengaruh *gadget* terhadap kualitas tidur.

1.4.1.2. Memberikan informasi kepada mahasiswa betapa bahayanya kecanduan *gadget* dan kualitas tidur yang buruk.

1.4.2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai landasan untuk memperhatikan penggunaan *gadget* secukupnya dan pola tidur yang cukup.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Tidur

2.1.1. Definisi

Tidur yang memiliki arti suatu kebutuhan fisiologi penting bagi manusia yang melibatkan proses pemulihan tubuh untuk mengembalikan energi, yang berdampak pada kesehatan fisik, mental dan koping (Dewi, *et al.* 2022). Faktor tidur yang sangatlah penting sebagai kesehatan adalah waktu, durasi, dan kualitas tidur. Durasi waktu tidur pada usia dewasa antara 7 hingga 9 jam tiap malam memiliki kualitas tidur yang baik (Tristianingsih dan Handayani 2021). Selain itu, tidur membantu tubuh memulihkan energi yang telah digunakan untuk beraktifitas seharian dan meningkatkan kondisi tubuh. Tidur dapat mengatur hormon, memperbaiki tubuh, memperbaiki sel-sel, memulihkan fisik, menguras stres, menghemat energi, meningkatkan konsentrasi, dan meningkatkan imun tubuh (Wulandari dan Pranata 2024).

2.1.2. Kualitas Tidur

Kualitas tidur yaitu kemampuan orang untuk tetap tidur hingga dapat memenuhi batas normal tidur, merasa nyaman saat tertidur dan tidak merasa lelah atau mengantuk saat beraktifitas sepanjang hari (Manoppo *et al.* 2023). Terdapat aspek kualitatif dan kuantitatif dari

tidur, semacam durasi tidur, waktu yang diperlukan untuk tidur, frekuensi terbangun, dan aspek subjektif, seperti kedalaman dan kepulasan tidur, membentuk kualitas tidur. Jika tidak menunjukkan kondisi kekurangan tidur dan masalah tidur maka kualitas tidur bisa dianggap baik (Nilifda 2016). Kurang tidur dapat mengganggu siklus tidur-bangun, seperti mengganggu sistem kerja otak dan menyebabkan berbagai masalah kesehatan (Dewi *et al.* 2022). Kekurangan tidur dapat menyebabkan penurunan kesehatan fisik dan mental. Penurunan fisiologi seperti penuruann sistem kekebalan tubuh, yang dapat memungkinkan terkena penyakit, gampang lelah dan letih, sedangkan penurunan psikologis seperti kehilangan fokus dalam belajar dan emosional yang tidak stabil (Wahyu Ardhyana *et al.* 2020).

2.1.3. Fungsi Tidur

Tidur memiliki fungsi untuk mengembalikan (memperbaiki) organ tubuh secara teratur (Widiyono *et al.* 2023). Tidur pada fase REM dapat membantu pemulihan kognitif karena berkaitan pada perubahan aliran darah ke korteks serebral, aktivitas kortikal yang meningkat, konsumsi oksigen yang meningkat, dan pelepasan epinefrin (Amelia *et al.* 2023). Tubuh akan melepas hormon pertumbuhan selama fase NREM, yang membantu sel epitel otak tertentu diperbarui dan diperbaiki (Tribakti 2022). Tubuh dapat menghemat energi selama tidur. Otot rangka menjadi lebih rileks,

yang mempertahankan energi kimia untuk proses seluler (Widiyono *et al.* 2023). Selain itu, tidur dapat membantu kesembuhan penyakit, mengontrol nyeri, meringankan rasa capek, sirkulasi darah di otak meningkat, sintesis protein bertambah, menyeimbangkan sistem kekebalan tubuh, membuat proses detoksifikasi alami tubuh untuk menghilangkan racun, meningkatkan pertumbuhan dan perbaikan sel, menurunkan ketegangan dan meningkatkan penyembuhan (Amelia *et al.* 2023).

2.1.4. Fisiologi Tidur

Mekanisme serebral menekan dan mengaktifkan area otak dan bertanggung jawab untuk tidur dan bangun secara bergantian, yang dikenal sebagai fisiologi tidur (Ardhiyanti *et al.* 2015). Bagian atas pons dan mesensefalon berfungsi sebagai pusat aktivitas kewaspadaan dan tidur. Selain itu, Sistem Aktivasi Retikular (SAR) di bagian batang otak atas dapat menerima rangsangan visual, pendegaran, nyeri, dan perabaan dari korteks serebri. Sistem ini juga dapat menerima rangsangan dari emosi dan proses pikir (Uliyah dan Hidayat 2021). Pons dan batang otak tengah mengeluarkan serotonin pada sel-sel tertentu dalam sistem tidur. Proses ini disebut bulbar synchronyng region (BSR). Ketika seseorang berada dalam posisi yang rileks dan menutup mata, stimulus SAR akan menurun. Stimulus SAR juga akan menurun saat ruangan gelap dan tenang.

BSR menyebabkan tidur dan mengambil alih beberapa bagian (Tribakti 2022) .

2.1.5. Tahap-Tahap Tidur

Menurut (Widiyono *et al.* 2023) siklus tidur yang terbagi 2 tahap yaitu dari fase *rapid eye movement* (REM) dan *non rapid eye movement* (NREM)

a. Tidur REM

Dalam tidur REM, atau tidur paradoksial, masih terdapat gerakan kedua bola matanya aktif, meskipun terasa nyaman. Mimpi, meningkatnya tekanan darah, sekresi lambung yang meningkat, gerakan bola mata yang cepat, ereksi penis (pada laki-laki), gerakan otot tidak teratur, kecepatan jantung dan pernapasan yang tidak teratur, suhu, dan metabolisme adalah tanda tidur REM.

b. Tidur NREM

1) Tahap 1

Tahap pertaman NREM, dimana seseorang mudah dibangunkan dari tahap awal tidurnya, ditandai dengan perasaan kabur dan rileks, kelelahan seluruh otot, penutupan kelopak mata, pergeseran kedua bola mata ke kanan kiri, dan penurunan kecepatan jantung dan pernapasan.

2) Tahap 2

Tahap kedua terdiri dari tidur ringan dan proses tubuh yang terus berkurang. Bola mata tidak bergerak, suhu tubuh turun, tonus otot melemas, menurunnya kecepatan jantung dan pernapasan. Tahap kedua berlangsung kira-kira 10-15 menit, sehingga kesulitan untuk bangun dan fungsi tubuh menjadi melambat.

3) Tahap 3

Tahap ketiga melibatkan awal tidur yang dalam. Ketiak otot menjadi rileks sepenuhnya, susah terbangun dan sedikit bergerak, selesai dalam 15 hingga 30 menit. Pada tahap ini, kondisi tubuh menjadi lemah dan lelah karena kekuatan otot telah hilang secara keseluruhan. Akibat dominasi sistem saraf parasimpatis, pernapasan, kecepatan jantung dan proses tubuh lainnya menurun.

4) Tahap 4

Tahap keempat, seseorang akan mengalami kesulitan untuk dibangunkan karena dalam keadaan rileks dan kurang adanya bergerak karena kondisi fisik yang sudah lemah.

5) Tahap 5

Setelah tahap 4, maka akan masuk ketahap ke 5 yang merupakan faktor dari REM, bola mata yang bergerak dengan cepat itulah yang menjadi tanda, tahap ke 5

berlangsung kira-kira 10menit dan mungkin terjadi mimpi. Setiap tidur malam akan terjadi pergantian REM dan NREM sekitar empat hingga enam kali.

2.1.6. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Menurut (Amelia *et al.* 2023) didapatkan faktor yang memengaruhi kualitas dan kuantitas tidur, kualitas dapat menunjukkan seberapa baik seseorang dapat tidur dan tidur sesuai dengan kebutuhannya. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yaitu:

1) Sakit

Jika orang sakit sehingga perlu waktu tidur lebih lama dari biasanya. Tetapi, pasien mengalami kesulitan tidur atau ketidakmampuan untuk tidur. Penyakit yang menyebabkan nyeri, tidak nyaman pada fisik seperti masalah pernapasan atau masalah suasana hati (kecemasan atau depresi) dapat menyebabkan masalah pada tidur.

2) Kelelahan

Lelah fisik dapat mengganggu rutinitas tidur, makin penat orang tersebut maka makin singkat siklus tidur REMnya. Kelelahan juga dapat mengganggu rutinitas tidur.

3) Lingkungan

Tempat yang aman dan tenang dapat membantu seseorang tidur lebih cepat.

4) Stres emosional

Stres dapat memengaruhi siklus tidur, seseorang mungkin akan mencoba untuk tidur, tetapi seringkali terbangun atau terlalu lama tidur karena stres.

5) Diet

Proses tidur yang cepat dipengaruhi oleh kebutuhan nutrisi yang cukup, seperti triptofan asam amino protein yang merupakan yang dicerna, dapat mempercepat tidur. Namun jika keperluan nutrisi kurang dapat memengaruhi proses tidur, bahkan membuat sulit untuk tidur.

2.2. Kecanduan *Gadget*

2.2.1. Definisi

Kecanduan didefinisikan sebagai aktivitas yang dilakukan berulang kali yang memiliki efek negatif (Adiva Fira Elvadari 2023). Kecanduan merupakan sebagai keterlibatan terus menerus dalam kegiatan tertentu meskipun kegiatan tersebut memiliki dampak negatif (Sari *et al.* 2017). Kecanduan *gadget* adalah keadaan di mana seseorang mengalami gangguan kontrol pada keinginan untuk menggunakan *gadget* dan ketidakmampuan mereka untuk mengontrol lama menggunakannya, yang menyebabkan perasaan cemas dan masalah dalam hubungan social (Firmansyah *et al.* 2019). Jika penggunaan internet lebih dari 30 menit setiap hari atau jika

frekuensinya lebih dari 3x setiap hari maka akan dianggap kecanduan (Sari *et al.* 2017)

2.2.2. Faktor Kecanduan *Gadget*

Menurut (Sari *et al.* 2023) terdapat beberapa faktor yang menyebabkan kecanduan *gadget* yaitu :

a. Faktor internal

1) *Sensation seeking*

Sensation seeking, juga dikenal sebagai pencarian sensasi adalah kecenderungan seseorang untuk terlibat dalam aktivitas yang tidak biasa dengan tujuan mencari pengalaman baru, seperti mendengarkan musik, mengirim pesan, mengakses media sosial.

2) *Low self esteem*

Individu yang rendah diri merasa minder saat berinteraksi dengan orang lain, sehingga mereka lebih cenderung berkomunikasi melalui *gadget* daripada tatap muka.

3) *High extraversion personality*

Individu *extraversion* memiliki kemampuan sosial yang baik, mudah bergaul, banyak teman, ramah dan responsif terhadap lingkungan. Karena itu mereka perlu menjalin hubungan terhadap sekitar melalui platform digital yang dapat dicapai dari *gadget*.

4) *Low self control*

Kemampuan untuk menahan keinginan diri sendiri dikenal sebagai pengendalian diri. Namun, kebiasaan penggunaan *gadget* yang tinggi dan kepuasan diri yang tinggi dapat memprediksi kerentanan dan kecanduan *gadget*.

b. Faktor eksternal

Yang berasal dari luar diri, yang berkaitan dengan tingginya terpaan media terhadap *gadget* dan berbagai fasilitasnya. Semakin banyak iklan yang disiarkan oleh media tentang *gadget*, semakin besar kemungkinan kecanduan *gadget*.

c. Faktor situasional

1) Stres

Stres berkorelasi dengan kecanduan *gadget*, yang berarti bahwa stres yang dialami pengguna *gadget* sehingga berpotensi menimbulkan kecanduan *gadget*.

2) Kesedihan

Orang yang sedih akan mencari cara untuk menghibur diri dengan menggunakan fitur *gadget*, yang mengakibatkan kecanduan *gadget*.

3) Kesepian

Ketika seseorang merasa kesepian, mereka cenderung lebih sering menggunakan *gadget* untuk menemaninya. Semakin sering individu merasa kesepian, semakin sering

menggunakan *gadget* yang pada akhirnya dapat menyebabkan kecanduan *gadget*

4) Kejenuhan belajar

Menggunakan *gadget* sebagai cara untuk bersantai ketika bosan dengan belajar, yang berpotensi menyebabkan kecanduan *gadget* dan dapat mengurangi produktif .

2.2.3. Dampak Kecanduan Gadget

Menurut (Purnomo *et al.* 2024) Terdapat beberapa dampak penggunaan *gadget* dampak penggunaan *gadget*:

1) Dampak positif

- a. Memudahkan komunikasi antar sesama pengguna *gadget* tanpa dan batasan jarak dan waktu.

Dengan adanya *gadget*, jarak jauh tidak lagi menjadi hambatan untuk berkomunikasi. Sehingga memudahkan dan melancarkan dalam berkomunikasi tidak mengenal waktu.

- b. Menambah pengetahuan

Alat yang dapat memberikan informasi dan pengetahuan. Situs-situs *digadget* memiliki berbagai jenis tujuan, seperti pendidikan, teknologi dan komunikasi, transportasi dan ilmu pengetahuan baru.

- c. Menambah teman

Mengakses aplikasi media sosial pada *gadget* dapat menambah perteman di dunia maya.

d. Munculnya inovasi baru dalam pembelajaran dapat meningkatkan kreativitas dan keterampilan.

2) Dampak negatif

a. Masalah pada mata

Pemakaian *gadget* terlalu lama bisa menyebabkan mata lelah, gangguan penglihatan dan kering.

b. Nyeri ditubuh

Jika sering menggunakan *gadget*, dapat mengalami nyeri di leher, bahu, jari-jari dan pergelangan tangan karena kurangnya pergerakan dan tetap berada dalam posisi yang sama terlalu lama, yang menyebabkan otot kaku.

c. Penurunan kualitas tidur

Seseorang yang kecanduan *gadget* sering bergadang sepanjang malam, mengurangi waktu tidur dan menurunkan kualitas tidur yang berpotensi peningkatan risiko penyakit diabetes dan obesitas.

2.3. Hubungan Antara Kecanduan *Gadget* Dengan Kualitas Tidur

Menurut Oktaviana (2022) penggunaan gadget memiliki efek pada kualitas tidur. Mahasiswa lebih banyak menggunakan waktu untuk bermain *gadget* yang dapat mengurangi waktu untuk tidur, yang bisa mengganggu kualitas tidur dan kegiatan di siang hari. Hal ini didukung dari pernyataan Purnomo dkk (2024) bahwa kecanduan *gadget* dapat mengurangi waktu tidur dan menurunkan kualitas tidur.

Pada pernyataan Norhafizah dan Hidayat (2022) terdapat hubungan antara kecanduan *gadget* dan kualitas tidur, makin tinggi kecanduan *gadget*, maka makin banyak gangguan tidur yang dirasakan mahasiswa. Penggunaan *gadget* yang terlalu sering dapat menyebabkan kecanduan, yang pada akhirnya dapat mengganggu kualitas tidur. Sulitnya tidur akan menyebabkan sakit, hilang fokus, mudah lupa, obesitas, dan mudah stres.

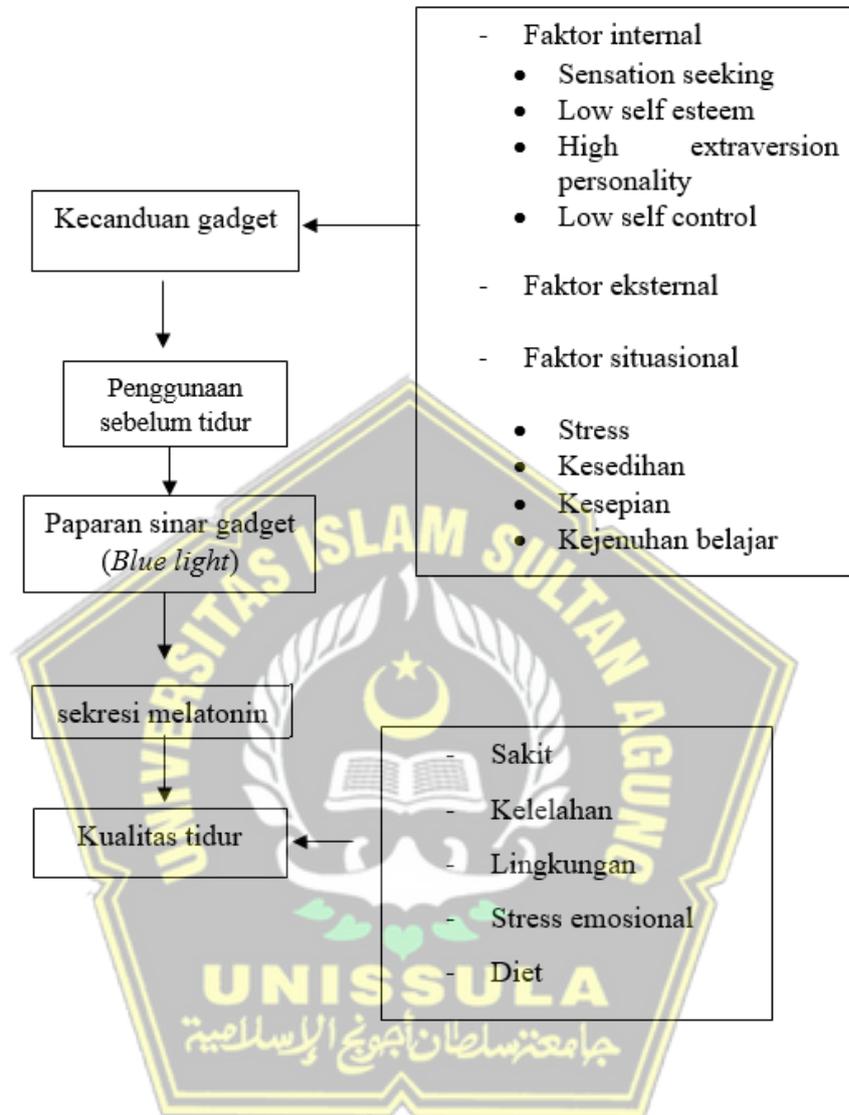
Pada pernyataan Andira dkk (2022) terdapat istilah *Probematic Mobile Phone* (PMP) yaitu penggunaan *gadget* sebelum tidur, yang berkaitan dengan kecemasan, depresi, insomnia, dan stres psikologi. Hal ini dapat meningkatkan kesadaran, ada dampak berlebihan penggunaan *gadget* terhadap kesehatan fisik dan mental mahasiswa.

Menurut Firmansyah (2019) kecanduan terhadap *gadget* menyebabkan seseorang fokus pada aktivitas yang disukai, seperti mendengarkan musik, menonton film, atau bermain game hingga larut malam.

Berdasarkan penelitian Kamelia dkk (2022) *gadget* memiliki beberapa mekanisme dapat mengubah kualitas tidur seseorang, antara lain yaitu paparan dari sinar *gadget* (*Blue-light*) yang dapat menghambat sekresi melatonin, yang dapat menyebabkan seseorang merasa tidak cukup tidur. Selain itu, banyak mahasiswa menggunakan *gadget* terlalu lama sebelum tidur pada malam hari, yang berdampak negatif pada kualitas tidur mereka.

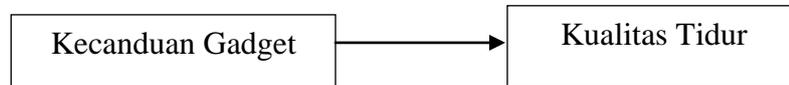
Menurut penelitian Firmansyah dkk (2019) bahwa kecanduan pada *gadget* 4 kali berpotensi menyebabkan kualitas tidur yang buruk.

2.4. Kerangka Teori



Gambar 2.1. Kerangka Teori

2.5. Kerangka Konsep



Gambar 2.2. Kerangka Konsep

2.6. Hipotesis

Terdapat hubungan antara kecanduan *gadget* terhadap kualitas tidur mahasiswa FK Unissula angkatan 2021.



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Jenis Penelitian dan Rencana Penilitan

Penelitian ini adalah penelitian observasional analitik yang mendalami hubungan antar variabel. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan tingkat kecanduan *gadget* dengan kualitas tidur mahasiswa FK Unissula angkatan 2021. Rencana penelitian ini menggunakan metode *cross sectional* yang merupakan pengukuran dari variabel bebas dan terikat hanya satu pada satu saat.

3.2. Variabel dan Definisi Operasional

3.2.1. Variabel

3.2.1.1. Variabel Bebas

Kecanduan *gadget*.

3.2.1.2. Variabel Terikat

Kualitas tidur.

3.2.2. Definisi Operasional

3.2.2.1. Kecanduan *Gadget*

Pada penelitian ini kecanduan *gadget* diukur menggunakan kuesioner SAS SV di kembangkan oleh Kwon dkk, yang terdapat beberapa aspek kecanduan *gadget* yaitu positive anticipation, life disturbance, withdrawal, overuse dan cyberspace oriented relationship.

Apabila dari hasil kuesioner didapatkan skor >30 maka dikategorikan responden mengalami kecanduan *gadget* tinggi, sedangkan <30 maka dikategorikan responden mengalami kecanduan *gadget* rendah. Skala ukur yang di gunakan yaitu ordinal.

3.2.2.2. Kualitas Tidur

Pada penelitian ini kualitas tidur diukur dengan menggunakan kuesioner PSQI, yang terdapat 7 komponen yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur sehari-hari, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi aktivitas siang hari. Setiap komponen memiliki skor 0-3, 0 menunjukkan adanya kesulitan tidur dan 3 menunjukkan tidak adanya kesulitan tidur. Untuk skor keseluruhannya yaitu 0-21. Jika jumlah skor > 5 maka dikatakan kualitas tidur baik, sedangkan < 5 maka dikatakan kualitas tidur buruk. Skala ukur yang digunakan yaitu ordinal.

3.3. Populasi dan Sampel

3.3.1. Populasi

Populasi yaitu seluruh komponen penelitian termasuk objek dan subjek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu (Amin, *et al.* 2023) . Pada populasi penelitian ini adalah mahasiswa FK Unissula.

3.3.1.1. Populasi Target

Mahasiswa FK Unissula.

3.3.1.2. Populasi Terjangkau

Mahasiswa FK Unissula angkatan 2021

3.3.2. Sampel

Sampel yaitu bagian populasi sebagai sumber data penelitian yang sebenarnya (Amin *et al.* 2023).

Kriteria inklusi penelitian ini adalah

1. Mahasiswa FK Unissula angkatan 2021
2. Responden yang menggunakan *gadget*

Untuk menentukan sampel dapat menggunakan rumus Slovin (Amin *et al.* 2023) :

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n : ukuran sampel

N : populasi

e : persentase kelonggaran ke tidak terikanan karena kesalahan pengambilan sampel yang masih diinginkan. (5% = 0,05)

$$\begin{aligned} n &= \frac{N}{1 + N(e)^2} \\ &= \frac{215}{1 + 215(0,05)^2} \\ &= \frac{215}{1,5375} \\ &= 139,8 \end{aligned}$$

= 140

3.3.3. Teknik *Sampling*

Teknik *sampling* yaitu metode pengambilan sampel dalam penelitian (Mayasari *et al.*, 2017). Penelitian ini menggunakan teknik *sampling non probability sampling*

3.4. Instrumen dan Bahan Penelitian

Instrumen merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan, memproses, dan memahami data dari responden dengan pola ukur yang identik (Agustina 2017) . Penelitian ini menggunakan kuesioner yang terdiri dari :

1. Kuesioner *Smartphone Addiction Scale – Short Version* (SAS-SV)

Data kecanduan *gadget* diperoleh dengan menggunakan kuesioner, yang diberikan untuk mengetahui informasi seberapa lama mahasiswa FK Unissula angkatan 2021 menggunakan *gadget*. Kuesioner terdiri dari 10 pertanyaan. Satu pertanyaan kuesioner dijawab dengan memilih salah satu jawaban dari 6 pilihan yang tersedia dengan skor antara 1 - 6. Skor SAS-SV berada diantara 0-30 yang jika skor <30 maka kecanduan *gadget* rendah , sedangkan >30 dikategorikan kecanduan *gadget* tinggi (Kwon *et al.* 2013).

Sistem penilaian yang digunakan adalah :

- a) Sangat setuju :6
- b) Setuju : 5

- c) Sedikit setuju : 4
- d) Sedikit tidak setuju : 3
- e) Tidak setuju : 2
- f) Sangat tidak setuju : 1

2. Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

Data kualitas tidur dalam penelitian ini menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang terdiri dari 19 pertanyaan yang memiliki 4 pertanyaan terbuka dan 15 pertanyaan dengan skala ordinal, yang mengukur 7 komponen penelitian yaitu : kualitas tidur subyektif (*subjective sleep quality*), latensi tidur (*sleep latency*), durasi tidur (*sleep duration*), lama tidur efektif di ranjang (*habitual sleep efficiency*), gangguan tidur (*sleep disturbance*), penggunaan obat tidur (*sleep medication*) dan gangguan konsentrasi di waktu siang (*daytime dysfunction*). Setiap pertanyaan memiliki rentang skor 0 (tidak ada kesulitan) hingga 3 (terdapat kesulitan yang berat). Skor PSQI berada diantara 0-21 yang jika skor <5 maka kualitas tidur baik, sedangkan >5 dikategorikan kualitas tidur buruk (Buysse *et al.* 1988).

3.5. Cara Penelitian

3.5.1. Persiapan Penelitian

Peneliti mencari informasi dan berbagai sumber kepustakaan sebelum melakukan penelitian.

3.5.2. Perencanaan

Dengan mengadakan studi pendahuluan, mengumpulkan pustaka, merumuskan masalah, menentukan sampel dan populasi penelitian, rancangan penelitian serta merumuskan teknik pengumpulan data.

3.5.3. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan dengan pengisian kuesioner dan analisis data. Kuesioner diberikan kepada responden, yang nantinya akan dikembalikan kepada peneliti untuk selanjutnya diolah data dan dianalisa.

3.6. Tempat dan Waktu

Penelitian ini dilakukan di FK Unissula yang berada di Kota Semarang yang di laksanakan pada bulan Januari 2025.

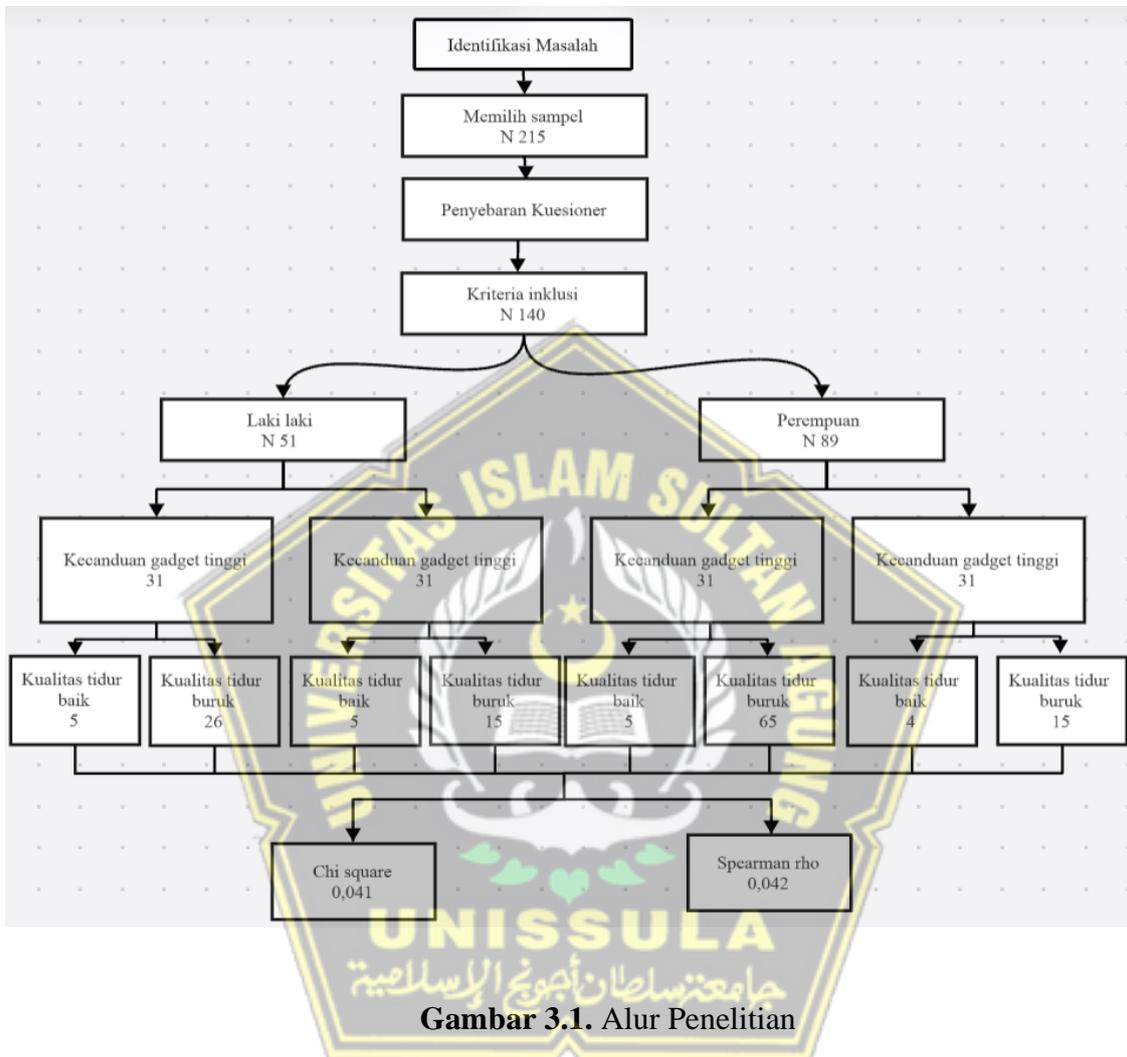
3.7. Analisis Hasil

Analisis dilakukan dengan tujuan menentukan hubungan antara variable kecanduan *gadget* dengan kualitas tidur menjelaskan hasil yang dilakukan oleh peneliti mengenai kecanduan *gadget* dengan kualitas tidur. Penelitian ini menggunakan data primer dengan sampel 140 mahasiswa FK Unissula angkatan 2021 yang mengisi kuesioner. Univariat digunakan untuk menjelaskan secara deskriptif dan melihat bagaiman variabel yang diteliti, baik variabel dependen maupun independen tersebar untuk menentukan hubungan antara kecanduan *gadget* dengan kualitas tidur. Bivariat

digunakan untuk menganalisis variabel bebas dan terikat yang diduga berhubungan sehingga dilakukan dengan pengujian statistik. Penelitian yang saya lakukan menggunakan Uji *chi square* dan Uji *spearman rho* dengan menggunakan SPSS (*Statistical Product for Social Science*). Pada tingkat signifikan yang digunakan $\alpha = 5\%$, yang artinya jika $p < \alpha$ 0,05 maka ada hubungan antara kecanduan *gadget* dengan kualitas tidur



Alur Penelitian



Gambar 3.1. Alur Penelitian

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kualitas tidur pada mahasiswa yang kecanduan *gadget* di FK Unissula angkatan 2021. Subjek dalam penelitian ini yaitu sampel yang berjumlah 140 mahasiswa dari keseluruhan mahasiswa FK Unissula angkatan 2021 yang memenuhi kriteria inklusi. Data yang didapatkan dari 140 responden selanjutnya akan disajikan sebagai analisis univariat dengan menggunakan aplikasi *Statistical Program For Social Science (SPSS)*

Tabel 4.1. Karakteristik Responden

Kelamin	Usia	Kecanduan gadget		Kualitas tidur	
Laki laki 51 orang 36,4%	20 1 orang	Tinggi	1	Baik	1
				Buruk	-
		Rendah	-	Baik	-
				Buruk	-
	21 24 orang	Tinggi	16	Baik	2
				Buruk	14
		Rendah	8	Baik	2
				Buruk	6
	22 25 orang	Tinggi	14	Baik	2
				Buruk	12
	Rendah	11	Baik	3	
			Buruk	8	
23 1 orang	Tinggi	-	Baik	-	
			Buruk	-	
	Rendah	1	Baik	-	
			Buruk	1	
Perempuan	20	Tinggi	3	Baik	-

Kelamin	Usia	Kecanduan gadget		Kualitas tidur	
89 orang 63,6%	4 orang			Buruk	3
		Rendah	1	Baik	-
	21 58 orang	Tinggi	44	Baik	4
				Buruk	40
		Rendah	10	Baik	3
				Buruk	7
	22 30 orang	Tinggi	22	Baik	1
				Buruk	21
		Rendah	8	Baik	1
				Buruk	7
	23 1 orang	Tinggi	1	Baik	-
				Buruk	1
Rendah		-	Baik	-	
			Buruk	-	

Berdasarkan tabel 4.1 terdapat responden laki laki sebanyak 51 orang (36,4%) yang dibagi 4 berdasarkan usia dengan paling banyak pada usia 22 tahun sebanyak 25 orang dengan kecanduan gadget 14 orang, pada usia 21 tahun dengan 24 orang namun dengan paling banyak responden yang kecanduan gadget yaitu 16 orang.

Pada responden perempuan sebanyak 89 orang (63,6%) yang dibagi 4 berdasarkan usia dengan paling banyak pada usia 21 tahun sebanyak 58 orang dengan kecanduan gadget 44 orang.

4.1.1. Analisis Bivariat

Hasil penelitian didapatkan terdapat hubungan antar dua variabel yaitu kecanduan *gadget* dan kualitas tidur.

Tabel 4.2. Hasil Analisis Bivariat

Kecanduan <i>gadget</i>	Kualitas Tidur				Total	<i>Chi square</i>	<i>Spearman rho</i>
	Buruk		Baik				
Tinggi	91	90.1%	10	9.9%	101	0,041	0,042
Rendah	30	76.9%	9	23.1%	39		
total	121	86.4%	19	13.6%	140		

Berdasarkan hasil tabel 4.2 pada kecanduan *gadget* tinggi dengan kualitas tidur buruk terdapat 91 orang (90,1%), sedangkan kecanduan *gadget* tinggi dengan kualitas tidur baik terdapt 10 orang (9.9%) jika dijumlahkan mendapatkan 101 mahasiswa

Pada kecanduan *gadget* rendah dengan kualitas tidur buruk didapatkan 30 orang (76,9%), sedangkan kecanduan *gadget* rendah dengan kualitas tidur baik mendapatkan 9 orang (13,6%) jika ditotal mendapatkann 39 mahasiswa. Ada korelasi yang signifikan, menurut hasil Uji *Chi square* pada hubungan yang antar kecanduan *gadget* dengan kualitas tidur mahasiswa FK Unissula angkatan 2021 yang menunjukkan hasil nilai $p = 0,041$, sehingga dalam hal ini menunjukkan bahwa kecanduan *gadget* berhubungan dengan kualitas tidur responden, dan uji *Spearman rho* manghasilkan nilai $p = 0,042$ yang menunjukkan adanya hubungan yang erat antara kecanduan *gadget* dan kualitas tidur mahasiswa FK Unissula angkatan 2021.

4.2. Pembahasan

Pada penelitian ini hasil analisis bivariat uji *chi square* menunjukkan nilai $p = 0,041$ ($<0,05$), dan uji *Spearman rho* menunjukkan nilai $p = 0,042$

(<0,05) yang artinya terdapat hubungan yang signifikansi korelasi dari kecanduan *gadget* dan kualitas tidur. Hasil ini senada dengan Firmansyah (2019) bahwa terdapat hubungan kecanduan *gadget* dengan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran yang menunjukkan nilai $p = 0,018$.

Hal ini sesuai dengan studi Oktaviana (2022) bahwa hasil uji *chi square* dengan nilai *p.value* (0.000) adalah <(0.05) sehingga menyatakan H_a diterima dan H_0 di tolak yang artinya terdapat hubungan antara kecanduan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 5 Tangerang Selatan.

Tidak hanya itu, penelitian Dinata (2024) mendapatkan hasil dari uji *Spearman rho* dengan nilai $(0,00) < 0,005$ maka terdapat hubungan signifikan antara kecanduan *gadget* dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester 7 S1 keperawatan Universitas Indonesia Maju 2022, yang diartikan makin kecanduan *gadget* maka kualitas tidur makin buruk. Selain itu, penggunaan *gadget* dapat berdampak negatif, seperti kecanduan, kesulitan berkonsentrasi, atau isolasi sosial. Selain memahami keterbatasan dan risiko yang ada, penting untuk menggunakan *gadget* dengan bijak dan seimbang. Hal ini akan menjaga keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari dengan memaksimalkan manfaat fasilitas (Akbar Putra *et al.*, 2023)

Didukung oleh Andira (2022) bahwa penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kualitas tidur pengguna, terutama pada malam hari, karena bisa menurunkan efisiensi tidur dan butuh waktu lebih lama untuk tertidur.

Menurut Irfan (2020) waktu tidur yang terganggu karena *gadget* karena paparan sinar biru *gadget* yang lama dapat menghambat sekresi melatonin dan meningkatkan adrenalin, sehingga mata jadi kesusahan untuk tidur menyebabkan pengguna butuh waktu sekitar 60 menit lebih lama untuk tidur dan cenderung tidur terlambat dari biasanya.

Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada fisik, seperti menjadi mudah mengantuk disiang hari karena kurang tidur di malam hari, yang mengurangi konsentrasi belajar, yang berdampak buruk pada prestasi akademik, kemudian berdampak pada psikologis, yaitu perubahan emosi (mood), dan penurunan semangat untuk aktivitas sehari-hari (Woran *et al.*, 2020).

Oleh karena itu peneliti menyimpulkan *gadget* yang digunakan secara berlebihan dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur penggunanya, yang butuh waktu 60 menit untuk tidur dan dapat mengurangi waktu tidur di malam hari, yang menyebabkan susah berkonsentrasi, mudah mengantuk dan perubahan mood pada siang hari.

Keterbatasan dari penelitian yang dilakukan yaitu, peneliti tidak melakukan penelitian terhadap nilai akademik mahasiswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Hasil penelitian telah menghasilkan beberapa kesimpulan yaitu :

- 5.1.1. Terdapat hubungan antara kecanduan *gadget* dengan kualitas tidur mahasiswa FK Unissula angkatan 2021.
- 5.1.2. Dari 140 mahasiswa yang mengisi kuesioner, terdapat 101 mahasiswa yang kecanduan *gadget*.
- 5.1.3. Terlihat dari hasil kuesioner mahasiswa FK Unissula angkatan 2021 terdapat 121 mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk dalam satu minggu.
- 5.1.4. Berdasarkan hasil penghitungan *chi square* didapatkan nilai $p = 0,041$ yang artinya terdapat hubungan dan *Spearman rho* didapatkan $p = 0,042$ yang artinya terdapat keeratan antara kecanduan *gadget* dengan kualitas tidur mahasiswa FK Unissula angkatan 2021.

5.2. Saran

Peneliti menyarankan untuk penelitian selanjutnya dapat meneliti pengaruh kecanduan *gadget* dengan kualitas tidur dan nilai akademik mahasiswa FK unissula.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiva Fira Elvadari. (2023) “Peran Keluarga Dalam Mencegah Kecanduan Game Online Pada Remaja.” JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan), 10(02), 149–60. doi: 10.21009/jkkp.102.03.
- Agustina, Nani. (2017) “Mengukur Kualitas Layanan Sistem Informasi Akademik Pada Smp Uswatun Hasanah Jakarta.” Paradigma 19(1).
- Akbar Putra, F., Lestari, P., & Octamaya Tenri Awaru, A. (2023). Pengaruh *Gadget* dalam Proses Pembelajaran di Universitas Negeri Makassar. Jurnal Pendidikan Indonesia, 4(11), 1234–1241.
- Amelia, Weny, Lola Despitari, and Fitria Alisa. (2023). Terapi Guided Imagery Untuk Kualitas Tidur Pada Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi. CV Pena Persada.
- Amin, Nur Fadilah, Sabaruddin Garancang, and Kamaluddin Abunawas. (2023) “Konsep Umum Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian.” JURNAL PILAR: Jurnal Kajian Islam Kontemporer 14(1).
- Andira, Aulia Dwi, Andi Mayasari Usman, and Tommy JF Wowor. (2022) “Hubungan Penggunaan *Gadget* Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Nasional.” JURNAL Promotif Preventif 4(2):51–56. <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- Ardhiyanti, Yulrina, Risa Pitriani, and Ika Putri Damayanti. (2015) Panduan Lengkap Keterampilan Dasar Kebidanan I. Deepublish.
- Buyse, Daniel J., Charles F Reynolds III, Timothy H. Monk, Susan R. Berman, and David J. Kupfer. 1988. “The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research.” *Psychiatry Research* 28:193–95.
- Damaiyanti, Siska, Engla Rati Pratama, and Anggun Ruht Diana Putri Putri. (2023) “Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Kuantitas Tidur Pada Remaja Di Smp N 6 Bukittinggi.” JURNAL NERS 7(1):13–19.
- Dewi, Syahda Mutiara, Bayu Saputra, and Meisa Daniati. 2022. “Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan Stikes Hang Tuah Pekanbaru.” Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal) 2(1):49–62. doi: 10.25311/jkh.vol2.iss1.564.
- Dinata, M. I., Safitri, A., & Istiani, H. G. (2024). Hubungan Kecanduan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Semester 7 S1

Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2022. *Open Access Jakarta Journal Of Health Sciences*, 3(4), 1198–1204.

- Faridah Aini, Yunita Galih Yudanari, Raharjo Apriyatmoko. 2023. “Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Yang Mengerjakan Tugas Akhir.” *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat* 1(1).
- Fatonah, Nopianti Sari, Tita Barriah Siddiq, and Caecielia Makaginsar. 2023. “Pengaruh Tingkat Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi.” *Jurnal Riset Kedokteran* 83–90. doi: 10.29313/jrk.v3i2.2957.
- Firmansyah, Muhammad F., Su Djie To Rante, and Regina M. Hutasoit. 2019. “Hubungan Kecanduan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur.” *Cendana Medical Journal* 18(3).
- Irfan, Aswar, & Erviana. (2020). Hubungan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Sma Negeri 2 Majene. *Journal Of Islamic Nursing*, 5(2), 95–100.
- Kamelia, Rinda, Rizki Yulia Purwitaningtyas, and Siswoto Hadi Prayitno. 2022. “Pengaruh Smartphone Addiction Terhadap Kualitas Tidur Siswa.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida* 9(2):131–40.
- Kusumawardani, Ajeng, and Cynthia Yolanda. 2023. “Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Indonesia.” *SEHATMAS (Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat)* 2(2):332–41. doi: 10.55123/sehatmas.v2i2.1322.
- Kwon, Min, Dai Jin Kim, Hyun Cho, and Soo Yang. 2013. “The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents.” *PLoS ONE* 8(12). doi: 10.1371/journal.pone.0083558.
- Manoppo, Mutiara Wahyuni, Frendy Fernando Pitoy, and Tinneke Abigael. 2023. “Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat.” *MAHESA: Malahayati Health Student Journal* 3(7):2098–2107. doi: 10.33024/mahesa.v3i7.10717.
- Mayasari, A. C., Rohan, H. H., Siyoto, S., & Rustam, Muh. Z. A. (2021). *Metode Penelitian Keperawatan Dan Statistik*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Nilifda, Hanafi. 2016. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. Vol. 5.

- Norhafizah, and Taufik Hidayat. 2022. "Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa/I Keperawatan Di Stikes Intan Martapura Tahun 2022." *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat* 10(2).
- Oktaviana, Gabryela, Syaiful Bahri, and Dewi Fitriani. 2022. "Hubungan Tingkat Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Dan Gejala Depresi Pada Remaja Sman 5 Tangerang Selatan." *Frame of Health Journal* 1(2).
- Parulian, David, and Nilawati Soputri. 2023. "Hubungan Penggunaan *Gadget* Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Di Asrama Universitas Advent Indonesia." *Literasi Riset Aksi* 07(02).
- Purnomo, Heru, Evi Avicenna Agustin, Daniel Robert, Rahmi Dwi Yanti, Ns. Hesty, Yufdel, Nur Rakhmanto Heryana Heryana, and Yulien Adam. 2024. *Bunga Rampai Psikologi Remaja Dan Permasalahannya*. Media Pustaka Indo.
- Sari, Ayu Permata, Asmidir Ilyas, and Ifdil Ifdil. 2017. "Tingkat Kecanduan Internet Pada Remaja Awal." *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)* 3(2):110–17. doi: 10.29210/02018190.
- Sari, Intan Permata, Esi Afriyanti, and Elvi Oktarina. 2023. *Kecanduan Gadget Dan Efeknya Pada Konsentrasi Belajar*. Penerbit Adab.
- Tribakti, I. 2022. *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique*. Vol. 1. Pasaman Barat: CV. AZKA PUSTAKA.
- Tristianingsih, Julia, and Sarah Handayani. 2021. "Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A Di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka." *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior* 3(2):120. doi: 10.47034/ppk.v3i2.5275.
- Uliyah, M., and A. A. Hidayat. 2021. *Keperawatan Dasar 2 Untuk Pendidikan Vokasi*. Health Books Publishing.
- Wahyu Ardhyana, Vina, Sugiyanto, Ruslaeni, and Supriadi. 2020. "Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Diploma Iii Analis Kimia Jurusan Teknik Kimia." *JURNAL KESEHATAN SILIWANGI* 1(1).
- Widiyono, Atik Aryani, Vitri Dyah Herawati, Fajar Alam Putra, Anik Suwarni, Sutrisno, Indriyati, and Lut Fika Daru Azmi. 2023. *Konsep Keperawatan Dasar*. Lembaga Chakra Brahmana Lentera.
- Wulandari, Salsa, and Rio Pranata. 2024. "Deskripsi Kualitas Tidur Dan Pengaruhnya Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa." *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi* 10(1):101–8. doi: 10.59672/jpkr.v10i1.3414.

- Yonatan, Agnes Z. 2024. "Indonesia Jadi Negara Paling Kecanduan HP Di 2023." *GoodStats Data*. Retrieved June 29, 2024 (<https://data.goodstats.id/statistic/indonesia-jadi-negara-paling-kecanduan-hp-di-2023-BH8MU>).
- Yuyun Priwahyuni, Rara Rahmadani, Herlina Susmaneli, Christine Vita Gloria Purba, Emy Leonita. 2023. "Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Sma Negeri 2 Tualang Kabupaten Siak Tahun 2023." *Ensiklopedia of Journal* 6(1).

