

Untuk peneliti selanjutnya, disarankan agar cakupan lokasi diperluas, sampel lebih beragam, serta mempertimbangkan faktor-faktor lain yang memengaruhi kualitas tidur seperti lingkungan, stres, aktivitas fisik, pencahayaan, dan penggunaan obat-obatan. Selain itu, pendistribusian sampel juga dapat diseimbangkan berdasarkan jenis kelamin atau lokasi universitas, agar hasil penelitian lebih representatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, A. A., Cantona, E. Z., Wicaksana, M. A., Annastasya, S., & Sukmana, T. (2023). Dampak Penggunaan Smartphone pada Proses Pembelajaran. *EDUCATION: Scientific Journal of Education*, 1(2), 124-132. <https://journal.csspublishing.com/index.php/education/article/view/111>
- Adisty, N. (2022, November 5). Mengulik perkembangan penggunaan smartphone di Indonesia. *GoodStats*. <https://goodstats.id/article/mengulik-perkembangan-penggunaan-smartphone-di-indonesia-st2LA>
- Anindiba, I. F., Widiastuti, N., Purwanti, R., & Dieny, F. F. (2022). Hubungan Durasi Tidur, Kualitas Tidur, Faktor Stress, Dan Night Eating Syndrome Dengan Preferensi Makanan Pada Mahasiswa Universitas Diponegoro. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(1), 53-62. <https://doi.org/10.14710/mkmi.21.1.53-62>
- Aswar, A., & Erviana, E. (2020). Hubungan smartphone dengan kualitas tidur remaja di SMA Negeri 2 Majene. *Journal of Islamic Nursing*, 5(2), 95-100. <https://doi.org/10.24252/join.v5i2.15828>
- Aulyah, I., & Isrofin, B. (2020). Hubungan harga diri dan fear of missing out dengan smartphone addiction mahasiswa Universitas Negeri Semarang. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 2(2), 132-142. <https://doi.org/10.32939/ijocd.v2i2.596>
- Buyse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry research*, 28(2), 193-213. [10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- CDC. 2017. Short Sleep Duration Among US Adults. Geographic Variation in Short Sleep Duration. *Centers for Disease Control and Prevention*. http://medbox.iib.me/modules/en-cdc/www.cdc.gov/sleep/data_statistics.html
- Ciputra University. (2021). *Memicu keinginan bunuh diri: Ini fakta seputar mahasiswa yang susah tidur*. Diakses pada December 1, 2024, dari <https://www.ciputra.ac.id/psy/memicu-keinginan-bunuh-diri-ini-fakta-seputar-mahasiswa-yang-susah-tidur/>
- Dianingsih, A., Dieny, F. F., Nuryanto, N., & Syauqy, A. (2022). Pengaruh senam aerobik terhadap kualitas tidur dan sindrom makan malam pada mahasiswa obesitas. *Gizi Indonesia*, 45(2), 197-208. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v45i2.735>

- GoodStats. (2023, 28 Februari). *Mengulik perkembangan penggunaan smartphone di Indonesia*. GoodStats. <https://goodstats.id/article/mengulik-perkembangan-penggunaan-smartphone-di-indonesia-sT2LA>
- GUNDOGDU, G., AYRAN, G., & ISIK, N. A. (2021). The effect of smartphone addiction on sleep quality in young people. *The Journal of School and University Medicine*, 8, 5-13.. https://www.researchgate.net/publication/355592672_THE_EFFECT_OF_SMARTPHONE_ADDICTION_ON_SLEEP_QUALITY_IN_YOUNG_PEOPLE
- Hartati, M. E., Kamasi, V. J., Karwur, C. J., Sangian, N. E., & Hahomion Marpaung, A. A. (2024). Pengaruh Smartphone Addiction Terhadap Perilaku Agresif pada Remaja Awal di SMPN 2 Pineleng. *Journal of Comprehensive Science (JCS)*, 3(8). <https://doi.org/10.59188/jcs.v3i8.820>
- Hadiansyah, T., & Sarwendah, E. (2023). Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan RS. Dustira. *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic*, 1(2), 10-31. <https://journalhadhe.com/index.php/jkkhc/article/view/13>
- Haryati, H., Yunaningsi, S. P., & Raf, J. (2020). Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Surya Medika*, 5(2), 22-33. <https://doi.org/10.33084/jsm.v5i2.1288>
- Heo, J. Y., Kim, S. H., Han, M. A., & Ahn, Y. J. (2015). Correlation between smartphone addiction and quality of sleep among university school students, graduate students. *The Journal of the Korea institute of electronic communication sciences*, 10(6), 737-748. <https://doi.org/10.22156/CS4SMB.2019.9.10.213>
- Hidayat, F., Prabandari, M., Angelina, N., Junice, P., & Azizah, S. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Analis*, 1(2), 96-101. <https://jurnalilmiah.org/jurnal/index.php/analisis/article/view/308>
- Hu, Y., Liu, J., Zhao, Z., Bi, C., Cao, H., Liu, H., & Yang, G. (2023). Association between sleep quality and psychological symptoms: A cross-sectional survey of Chinese university students performed during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 14, 1131176. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1131176>
- Huang, Q., Li, Y., Huang, S., Qi, J., Shao, T., Chen, X., ... & Chen, H. (2020). Smartphone use and sleep quality in Chinese college students: a preliminary study. *Frontiers in psychiatry*, 11, 352. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00352>
- Husnani, N., & Pranata, R. (2024). Bagaimana Kualitas Tidur Mahasiswa. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(4), 1940-1949. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/2491>
- Honanda, M. V., & Arianti, R. Student Sleep Quality during a Pandemic and its Relationship with Smartphone Use Intensity Kualitas Tidur Mahasiswa di Masa Pandemi dan Hubungannya

- dengan Intensitas Penggunaan Smartphone. <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/9262>
- Firmansyah, M. F., Rante, S. D. T., & Hutasoit, R. M. (2020). Hubungan kecanduan penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana tahun 2019. *Cendana Medical Journal*, 8(1), 535-543. <https://ejurnal.undana.ac.id/CMJ/article/view/2664>
- Firdaus, N., & Sugiarto, A. (2023). Hubungan Hubungan Kecanduan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Magelang Poltekkes Kemenkes Semarang. *Jurnal Psimawa: Diskursus Ilmu Psikologi dan Pendidikan*, 6(1), 59-64. <https://doi.org/10.36761/jp.v6i1.2992>
- Kalat, J. W. (2020). *Biopsikologi* (Edisi ke-13). Salemba Humanika. Hal 364.
- Karuniawan, A. & Cahyanti, I. Y. (2013). Hubungan antara akademik, stres dengan kejanduan pada mahasiswa pengguna smartphone. *Jurnal Psikologi Klimis dan Kesehatan Mental*, 2, 1, 16-21. <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpkk260c1a8f56full.pdf>
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., & Kim, D. J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *plos one*, 8(2), e56936. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>
- Laksmiana, E. B., Nugrohowati, A. K., & Novitasari, A. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dan Pola Makan dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang Angkatan 2018. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 3504-3511. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/18330>
- Lakshono, B. D., & Zulaikha, F. (2018). Hubungan Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMA Negeri 2 Kota Bangun. <https://dspace.umkt.ac.id/bitstream/handle/463.2017/562/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Maithani, T., Prabhu, S., & Pant, S. (2024). Daytime-sleepiness, factors affecting sleep and sleep-quality among professional college students of South India-A correlative study. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 26, 101534. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2024.101534>
- Manoppo, M. W., Pitoy, F. F., & Abigael, T. (2023). Kualitas Tidur pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 2098-2107. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10717>
- Maulina, S., & Faradina, S. (2020). Kecenderungan Adiksi Smartphone Ditinjau Dari Jenis Kelamin Dan Usia. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 5(1), 24-37. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Psikoislam/article/view/6252/4782>

- Mawo, P. R., Rante, S. D. T., & Sasputra, I. N. (2019). Hubungan kualitas tidur dengan kadar hemoglobin mahasiswa fakultas kedokteran undana. *Cendana Medical Journal*, 7(2), 158-163. <https://ejurnal.undana.ac.id/CMJ/article/view/1780>
- Nikolic, A., Bukurov, B., Kocic, I., Vukovic, M., Ladjevic, N., Vrhovac, M., Pavlović, Z., Grujicic, J., Kisic, D., & Sipetic, S. (2023). Smartphone addiction, sleep quality, depression, anxiety, and stress among medical students. *Frontiers in Public Health*, 11:1252371. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1252371>
- Li, L., Niu, Z., Mei, S., & Griffiths, M. D. (2022). A network analysis approach to the relationship between fear of missing out (FoMO), smartphone addiction, and social networking site use among a sample of Chinese university students. *Computers in Human Behavior*, 128, 107086. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107086>
- Norhafizah, N., & Hisayat, T. (2022). Hubungan antara kecanduan smartphone dengan kualitas tidur mahasiswa/i keperawatan di STIKES Intan Martapura Tahun 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 10(2), 111-116. <https://doi.org/10.54004/jikis.v10i2.85>
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., ... & Hillard, P. J. A. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep health*, 1(1), 40-43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
- King, L. A. (2014). *Psikologi umum: Menyelami dinamika jiwa manusia* (Edisi ke-4). Penerbit Salemba Humanika.
- Laksamana E.B, Nugrohowati A.K, & Novitasari A. Hubungan Kualitas Tidur dan Pola Makan dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang Angkatan 2018. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 2023; 4(3). <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/18330>
- Leow, M. Q. H., Chiang, J., Chua, T. J. X., Wang, S., & Tan, N. C. (2023). The relationship between smartphone addiction and sleep among medical students: A systematic review and meta-analysis. *Plos one*, 18(9), e0290724. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0290724> Editor: Humayun Kabir, McMaster
- Lin, P. H., Lee, Y. C., Chen, K. L., Hsieh, P. L., Yang, S. Y., & Lin, Y. L. (2019). The relationship between sleep quality and internet addiction among female college students. *Frontiers in neuroscience*, 13, 599. <https://doi.org/10.3389/fnins.2019.00599>
- Oktaviani, N. W., & Zaini, M. (2024). Hubungan Kecanduan Ponsel Pintar dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. *Jurnal Ilmiah Kajian Multidisipliner*, 8(7). <https://sejurnal.com/pub/index.php/jikm/article/view/4015>

- Ozcan, B., & Acimis, N. M. (2021). Sleep Quality in Pamukkale University Students and its relationship with smartphone addiction. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 37(1), 206. <https://doi.org/10.12669/pjms.37.1.3130>
- Pandey, C. M., Ratag, B. T., & Langi, F. L. (2019). Hubungan antara kecanduan smartphone dengan kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 1 Maesaan Kabupaten Minahasa Selatan. *Kesmas*, 8(2). <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/23935>
- Permana, A. S., Sihite, L. R., Safitri, K., Assidiq, M. R. A., & Safitri, N. I. (2023). Hubungan Pola Tidur terhadap Potensi Penyakit Diabetes di Usia Muda pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Analis*, 2(2), 115-123. <https://jurnalilmiah.org/journal/index.php/analisis/article/view/597>
- Pinasti, D. A., & Kustanti, E. R. (2017). Hubungan antara empati dengan adiksi smartphone pada Jurusan Matematika Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 7(3), 183-188. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/19747>
- Rathakrishnan, B., Bikar Singh, S. S., Kamaluddin, M. R., Yahaya, A., Mohd Nasir, M. A., Ibrahim, F., & Ab Rahman, Z. (2021). Smartphone addiction and sleep quality on academic performance of university students: An exploratory research. *International journal of environmental research and public health*, 18(16), 8291. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168291>
- Rohmah, W. K. (2020). Determinan kualitas tidur pada santri di pondok pesantren. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 4(Special 3), 649-659. <https://journal.unnes.ac.id/sju/higeia/article/view/41275>
- Aulia, N. E., Hardiansyah, A., & Widiastuti, W. (2022). Hubungan antara asupan energi, aktivitas fisik dan kualitas tidur terhadap status gizi pada santri putri Pondok Pesantren Kyai Galang Sewu Semarang. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia (JIGZI)*, 3(2). <https://doi.org/10.57084/jigzi.v3i2.1022>
- Savero, N., Ismah, S. S. Q., Tharafa, G. F., Pawestri, R. V., & Herawati, L. (2023). Faktor-Faktor yang Berkaitan dengan Prevalensi Kurang Tidur pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Analis*, 2(2), 146-153. <https://jurnalilmiah.org/journal/index.php/analisis/article/view/601>
- Senggo Palayukan, S. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perubahan kualitas tidur mahasiswa Universitas Megarezky Makassar. *Nursing Inside Community*, 2(2), 59-63. <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/nic/article/view/6>
- 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>

- Sipaayung, J., & Munawaroh, M. (2024). Peran Teknologi Smartphone Sebagai Media Pembelajaran Interaktif Bagi Mahasiswa di Era Digital. *Trending: Jurnal Manajemen dan Ekonomi*, 3(1), 167-176. <https://doi.org/10.30640/trending.v3i1.3662>
- Sugiyono. (2020). Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta. https://digilib.stekom.ac.id/assets/dokumen/ebook/feb_35efe6a47227d6031a75569c2f3f39d44fe2db43_1652079047.pdf
- Taufik, E., Dewi, S. Y., & Muktamiroh, H. (2020). Hubungan kecanduan smartphone dengan kecenderungan perilaku phubbing pada remaja di SMAN 34 Jakarta Selatan. In *Seminar Nasional Riset Kedokteran* (Vol. 1, No. 1). <https://conference.upnvj.ac.id/index.php/sensorik/article/view/479>
- Wahyuliarmy, A. I., & Sari, C. A. K. (2021). Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Interaksi Sosial. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 5(2), 100-114. <https://doi.org/10.32492/idea.v5i2.5204>
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *Cyberpsychology & Behaviour* 1, 237-244. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Zhu, W., Liu, J., Lou, H., Mu, F., & Li, B. (2024). Influence of smartphone addiction on sleep quality of college students: The regulatory effect of physical exercise behavior. *Plos one*, 19(7), e0307162. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0307162>

LAMPIRAN

1. Tabel Distribusi Frekuensi Karakteristik Umum berdasarkan Universitas dan Fakultas

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Karakteristik Umum Responden Berdasarkan Universitas

No	Universitas	N	%
1	SCU	57	27,7
2	UNDIP	53	25,7
3	UNNES	28	13,6
4	UDINUS	11	5,3
5	BINUS Semarang	5	2,4
6	Universitas Karangturi	3	1,5
7	Universitas Abdi Karya Indonesia (UNAKI)	2	1,0
8	Universitas Muhammadiyah Semarang	10	4,9