

SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN KUALITAS
TIDUR MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

**(Di Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITSKes
ICMe Jombang)**



**ALVIN CANDRA SUGIARTO
213210161**

**PROGRAM STUDI SI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA
JOMBANG
2025**

**HUBUNGAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN KUALITAS
TIDUR MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

**(Di Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITSkes ICMe
Jombang)**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program
Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan
Institut Teknologi Sains dan Kesehatan
Insan Cendekia Medika Jombang



**ALVIN CANDRA SUGIARTO
(213210161)**

**PROGRAM STUDI SI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA
JOMBANG
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Alvin Candra Sugiarto

NIM : 213210161

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyatakan bahwa karya tulis ilmiah saya yang berjudul "Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Studi S1 Ilmu Keperawatan Di ITSKes ICMe Jombang".

Merupakan karya tulis ilmiah murni yang di tulis oleh peneliti yang secara keseluruhan benar-benar bebas orisinal dari plagiasi, kecuali dalam bentuk kutipan saja yang mana telah disebutkan sumbernya oleh peneliti. Surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya bersedia mendapatkan sanksi sesuai undang-undang yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jombang, 15 Januari 2025

Yang menyatakan



(Alvin Candra Sugiarto)

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan dibawah ini :
Nama Mahasiswa : Alvin Candra Sugiarto
NIM : 213210161
Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyatakan bahwa karya tulis ilmiah saya yang berjudul:

"Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Studi S1 Ilmu Keperawatan Di ITSKes ICMe Jombang".

Merupakan murni karya tulis ilmiah hasil yang di tulis oleh peneliti yang secara keseluruhan benar-benar bebas plagiasi, kecuali dalam bentuk kutipan saja yang mana telah di sebutkan sumbernya oleh peneliti. Surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari terbukti melakukan plagiasi maka saya bersedia mendapatkan sanksi sesuai undang-undang yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk di pergunakan sebagaimana mestinya.

Jombang, 15 Januari 2025

Yang menyatakan



(Alvin Candra Sugiarto)

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas
Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir
(Di Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas
Kesehatan ITSKes ICMe Jombang)

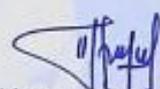
Nama Mahasiswa : Alvin Candra Sugiarto
NIM : 213210161

TELAH DISETUJUI KOMISI PEMBIMBING
PADA TANGGAL 13 JANUARI 2025

Pembimbing Ketua

Pembimbing Anggota


Ifa Nofalia, S.Kep.Ns., M.Kep.
NIDN. 0718119004


Agustina Maunaturrohmah, S.Kep.Ns., M.Kes
NIDN. 0730088706

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan ITSKes ICMe
Jombang

Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan


Inagatur Rosyidah, S.Kep.Ns., M.Kep.
NIDN. 0723048301


Endang Yuswatiningtyah, S.Kep.Ns., M.Kes
NIDN. 0726058101

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi ini telah diajukan oleh:

Nama Mahasiswa : Alvin Candra Sugiarto
NIM : 213210161
Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan
Judul : Hubungan Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir
(Di Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITSKes ICMe Jombang)

Telah berhasil dipertahankan dan diuji dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan

Komisi Dewan Penguji,

Ketua Dewan Penguji : Hindyah Ike Suhariati, S.Kep.,Ns.,M.Kep (H) NIDN. 0707057901
Penguji I : Ifa Nofalia, S.Kep.,Ns., M.Kep (Ifa) NIDN. 0718119004
Penguji II : Agustina Maunaturrohmah, S.Kep.,Ns.,M.Kes (Agustina) NIDN. 0730088706

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan ITSKes ICMe
Jombang

Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan


Indiyatur Rosyidah, S.Kep.,Ns.,M.Kep.
NIDN. 0723048301


Endang Yuswaningsih, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIDN. 0726058101

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Hubungan Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir”

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITSkes Insan Cendekia Medika Jombang.

Bersama ini perkenankanlah saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada Rektor ITSkes Insan Cendekia Medika Jombang yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan, Dekan Fakultas Kesehatan dan Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan yang telah memberikan kesempatan dan dorongan kepada kami untuk menyelesaikan Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, dan seterusnya.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Kami sadari bahwa akhir ini jauh dari sempurna, tetapi kami berharap skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan bagi keperawatan.

Jombang, 15 Januari 2025

Penulis

Alvin Candra Sugiarto

RIWAYAT HIDUP

Peneliti lahir di Jombang pada tanggal 03 Agustus 1998 berjenis kelamin laki-laki. Peneliti merupakan anak pertama dari dua bersaudara dari pasangan Bapak Bambang Sugiarto dan Ibu Novita Sandrawati Lisa.

Tahun 2010 peneliti lulus dari SDN BALONGBESOK 1, kemudian pada tahun 2013 peneliti lulus dari SMPN 1 DIWEK yang berada di wilayah kecamatan Diwek kabupaten Jombang, pada tahun 2016 peneliti lulus dari SMA PGRI 2 JOMBANG, dan selanjutnya pada tahun 2021 peneliti melanjutkan pendidikan Prodi S1 Ilmu keperawatan di ITSKes ICMe Jombang.



Jombang, 15 Januari 2025

(Alvin Candra Sugiarto)

PERSEMBAHAN

Puji syukur saya ucapkan akan kehadiran Allah SWT. Dan Rasulullah SAW. atas limpahan rahmat, hidayah, serta karuniaNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi S1 Ilmu Keperawatan di ITSKes ICMe Jombang” sesuai dengan yang dijadwalkan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat. Saya persembahkan skripsi ini kepada:

1. Inayatur Rosyidah, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Kesehatan yang selalu memberi motivasi dan inspirasi kepada peneliti untuk berprestasi.
2. Endang Yuswatiningsih, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan yang telah memberikan arahan dan motivasi dalam penyelesaian skripsi.
3. Bapak/Ibu dosen pembimbing dan penguji saya, Ifa Nofalia, S.Kep.,Ns.,M.Kep., dan Agustina Maunaturrohmah, S.Kep.,Ns.,M.Kes., serta Hindyah Ike Suhariati, S.Kep.,Ns.,M.Kep yang telah sabar dalam membimbing, memberikan ilmu, nasehat, dan memotivasi saya dalam proses mengerjakan skripsi. Semoga ilmu yang telah diberikan bisa menjadi ilmu yang berkah mendatangkan kemanfaatan dan kebaikan didunia dan akhirat.
4. Kedua orangtua saya Bapak Bambang Sugiarto dan Ibu Novita Sandrawati Lisa yang selalu memberikan semangat, doa, dan dukungan yang tiada henti baik secara moril maupun materil untuk kesuksesan saya. Terimakasih juga atas cinta dan kasih sayang tiada henti, dan semoga Allah SWT selalu memberikan nikmat kesehatan, kelancaran, kemudahan, dan keberkahan rezeki.
5. Teruntuk teman-teman seperjuanganku S1 Ilmu keperawatan angkatan 2021, terimakasih atas kebersamaannya selama menempuh pendidikan di S1 Ilmu keperawatan ITSKes ICMe Jombang.
6. Teruntuk wanita spesial yang bernama Alvina Jeni Agustina, terimakasih atas dukungan, motivasi yang membuat saya lebih bersemangat untuk menyelesaikan skripsi. Semoga Allah SWT memberikan kemudahan dan kesuksesan dalam mencapai cita-cita dan harapan yang kamu inginkan.

MOTTO

“ Tidak ada yang bisa merubah nasibmu selain dirimu sendiri, tetaplah berkembang ditempat yang sempit, dan tetaplah semangat di keadaan yang sulit.”

“ Semua tidak harus sekarang, tapi semua harus diusahakan mulai dari sekarang.”

(Alvin Candra Sugiarto)



ABSTRAK

HUBUNGAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN DI ITS KES ICME JOMBANG

Oleh:

Alvin Candra Sugiarto, Ifa Nofalia, Agustina Maunaturrohmah

S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes ICMe Jombang

alvincscandra44@gmail.com

Pendahuluan: Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan dampak psikologis yang negatif seperti stress, depresi, cemas, tidak konsentrasi dan koping yang tidak efektif. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir program studi S1 Ilmu Keperawatan di ITS Kes ICMe Jombang. **Metode:** penelitian kuantitatif. Desain penelitian menggunakan *cross sectional* untuk mencari hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir program studi S1 Ilmu Keperawatan di ITS Kes ICMe Jombang. Populasi seluruh mahasiswa ITS Kes ICMe dengan jumlah 90 orang yang diambil menggunakan metode *Proportional Random Sampling* dan didapatkan sampel sejumlah 73 orang. Variabel independent adalah Penggunaan *Smartphone* dan Variabel dependent adalah Kualitas Tidur pada mahasiswa ITS Kes ICMe. Pengumpulan data menggunakan modifikasi kuesioner Penggunaan *smartphone* dan kuesioner PSQI Kualitas tidur. Pengolahan data meliputi *editing, coding* dan *scoring*. Analisa data menggunakan *spearman rank* $p < \alpha = 0,05$ **Hasil:** Data khusus sebagian besar responden mengalami penggunaan *smartphone* tinggi dengan kategori negatif sejumlah 70 (96%) dan kualitas tidur dengan kategori tidur tidak baik sejumlah 44 (60%). Dari hasil uji statistik *Spearman Rank* didapatkan nilai $p \text{ value} = (0,000) < \alpha = (0,05)$ maka H_1 diterima. **Kesimpulan:** ada Hubungan Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi S1 ilmu Keperawatan di ITS Kes ICMe Jombang. Diharapkan mahasiswa lebih bijak mengatur waktu penggunaan *smartphone* agar tidak mengganggu kualitas tidur.

Kata Kunci: Penggunaan *Smartphone*, Kualitas Tidur, Mahasiswa

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SMARTPHONE USE AND SLEEP QUALITY OF FINAL YEAR STUDENTS OF THE BACHELOR OF NURSING SCIENCE PROGRAMME AT ITSKEs ICME JOMBANG

By:

Alvin Candra Sugiarto, Ifa Nofalia, Agustina Maunaturrohmah

S1 Nursing Science Faculty of Health ITSKEs ICMe Jombang

alvincscandra44@gmail.com

Introduction: Poor sleep quality can cause negative psychological impacts such as stress, depression, anxiety, lack of concentration and ineffective coping. The purpose of this study was to analyze the relationship between smartphone use and sleep quality in final year students of the Bachelor of Nursing program at ITSKEs ICMe Jombang.

Method: quantitative research. The research design used cross-sectional to find the relationship between smartphone use and sleep quality in final year students of the Bachelor of Nursing program at ITSKEs ICMe Jombang. The population of all ITSKEs ICMe students with a total of 90 people were taken using the Proportional Random Sampling method and a sample of 73 people was obtained. The independent variable is Smartphone Use and the dependent variable is Sleep Quality in ITSKEs ICMe students. Data collection used a modification of the Smartphone Use questionnaire and the PSQI Sleep Quality questionnaire. Data processing includes editing, coding and scoring. Data analysis using spearman rank $p < \alpha = 0.05$

Results: Specific data most respondents experienced high smartphone usage with a negative category of 70 (96%) and sleep quality with a poor sleep category of 44 (60%). From the results of the Spearman Rank statistical test, the p value = (0.000) $< \alpha = (0.05)$ was obtained, so H_1 was accepted.

Conclusion: There is a Relationship between Smartphone Use and Sleep Quality in Final Year Students of the Nursing S1 Study Program at ITSKEs ICMe Jombang. It is hoped that students will be wiser in managing their smartphone usage time so as not to interfere with sleep quality.

Keywords: Smartphone Usage, Sleep Quality, Students

DAFTAR ISI

Sampul Luar.....	i
Sampul Dalam.....	ii
Surat Pernyataan Keaslian.....	iii
Surat Pernyataan Bebas Plagiasi.....	iv
Lembar Persetujuan Skripsi.....	v
Lembar Pengesahan Skripsi.....	vi
Kata Pengantar.....	vii
Riwayat Hidup.....	viii
Persembahan.....	ix
Motto.....	x
Abstrak.....	xi
<i>Abstract</i>	xii
Daftar Isi.....	xiii
Daftar Tabel.....	xiii
Daftar Gambar.....	xiii
Daftar Lampiran.....	xiv
Daftar Lambang & Singkatan.....	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Konsep Mahasiswa.....	5
2.2 Konsep Smartphone.....	8
2.3 Konsep Kualitas Tidur.....	14
2.4 Penelitian Terdahulu.....	24
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS.....	26
3.1 Kerangka Konseptual.....	26
3.2 Hipotesis Penelitian.....	27
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	28
4.1 Jenis Penelitian.....	28
4.2 Rancangan Penelitian.....	28
4.3 Waktu Dan Tempat Penelitian.....	28
4.4 Populasi/Sampling/Sampel.....	29
4.5 Kerangka Kerja Penelitian.....	32
4.6 Identifikasi Variabel.....	33
4.7 Definisi Operasional.....	33
4.8 Pengumpulan Dan Analisa Data.....	37
4.9 Etika Penelitian.....	44
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	46
5.1 Hasil Penelitian.....	46
5.2 Pembahasan.....	53
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN.....	62
6.1 Kesimpulan.....	62
6.2 Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN.....	68

DAFTAR TABEL

Tabel 2.4 Penelitian terdahulu.....	24
Tabel 4.7 Definisi Operasional Hubungan Penggunaan <i>Smartphone</i> Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Ilmu Keperawatan.....	34
Tabel 5.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur.....	46
Tabel 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin.....	47
Tabel 5.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan faktor sosial.....	47
Tabel 5.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan hal-hal situasional.....	48
Tabel 5.5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan berita terbaru.....	48
Tabel 5.6 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tugas kampus.....	49
Tabel 5.7 Distribusi frekuensi responden berdasarkan stress dan kecemasan.....	49
Tabel 5.8 Distribusi frekuensi responden berdasarkan lingkungan sekitar.....	49
Tabel 5.9 Distribusi frekuensi responden berdasarkan gaya hidup.....	50
Tabel 5.10 Distribusi frekuensi responden berdasarkan aktifitas fisik.....	50
Tabel 5.11 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kesehatan.....	51
Tabel 5.12 Distribusi frekuensi responden berdasarkan penggunaan <i>smartphone</i>	51
Tabel 5.13 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas tidur.....	51
Tabel 5.14 Tabulasi silang hubungan penggunaan <i>smartphone</i> terhadap kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konseptual.....	26
Gambar 4.5 Kerangka Kerja Penelitian.....	32



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Penelitian.....	68
Lampiran 2	Kisi – Kisi Kuesioner	69
Lampiran 3	Penjelasan Penelitian.....	70
Lampiran 4	Lembar <i>Informed Consent</i>	71
Lampiran 5	Lembar Kuesioner Penggunaan <i>Smartphone</i>	72
Lampiran 6	Lembar Kuesioner Kualitas Tidur	74
Lampiran 7	Surat Pengantar Pembimbing	77
Lampiran 8	Surat Balasan Penelitian.....	78
Lampiran 9	Surat Pengecekan Judul.....	79
Lampiran 10	Keterangan Lolos Kaji Etik.....	80
Lampiran 11	Lembar Bimbingan Skripsi Pembimbing 1.....	81
Lampiran 12	Lembar Bimbingan Skripsi Pembimbing 2.....	82
Lampiran 13	Uji Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner <i>Smartphone</i>	83
Lampiran 14	Tabulasi Data Umum Penggunaan <i>Smartphone</i>	87
Lampiran 15	Tabulasi Penggunaan <i>Smartphone</i>	89
Lampiran 16	Tabulasi Data Umum Kualitas Tidur.....	92
Lampiran 17	Tabulasi Kualitas Tidur.....	94
Lampiran 18	Hasil Uji SPSS <i>Crosstabulation</i>	96
Lampiran 19	Dokumentasi Penelitian.....	97
Lampiran 20	Surat Keterangan Bebas Plagiasi.....	98
Lampiran 21	Turnitin Digital Receipt.....	99
Lampiran 22	Presentase Turnitin.....	100
Lampiran 23	Surat Pernyataan Kesiediaan Unggah Karya Ilmiah.....	101

DAFTAR LAMBANG DAN SINGKATAN

Daftar lambang

H ₁	: Hipotesis
%	: Persentase
<i>p</i>	: <i>p – value</i>
>	: Lebih
≥	: lebih dari
<	: kurang
≤	: kurang dari
α	: alpha
N	: Besar populasi
n	: Besar sampel
d	: Tingkat signifikan

Daftar singkatan

HI	: Hipotesis alternatif
ICMe	: Insan Cendekia Medika Jombang
ITSKes	: Institut Teknologi Sains dan Kesehatan
Kemendes	: Kementerian Kesehatan
WHO	: <i>World Health Organization</i>

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tidak terlihat capek, panik, lemas, kelopak mata bengkak, konjungtiva kemerahan, mata terasa panas, kepala pusing, sering menguap. Mahasiswa semester akhir lebih sibuk mengerjakan tugas akhir, mereka sering mengalami kesulitan ketika mengerjakannya sehingga mengalami masalah tidur yang dapat menyebabkan terganggunya mengerjakan tugas akhir. Akibat dari penurunan kualitas tidur berdampak pada aktivitas sehari-hari seseorang, rasa letih, dan lemas. Penurunan kualitas tidur bisa berakibat pada psikologis yang buruk seperti stres, depresi, kepanikan, sulit berkonsentrasi dan penyelesaian masalah yang buruk. Kurang tidur dikaitkan dengan sejumlah penyakit yaitu diabetes tipe 2, penyakit jantung, dan depresi (Yudhanti, 2020).

Data dari *World Health Organization* (WHO) melaporkan sekitar 18% masyarakat dunia menderita masalah gangguan tidur, sedangkan untuk prevalensinya meningkat setiap tahun (Cintya dkk, 2022). Data di Indonesia menunjukkan hampir seluruh kualitas tidur remaja kurang terpenuhi, sebanyak 63% (Umi Romayati dkk, 2022). Di Jawa Timur prevalensi dari 260 remaja di Banyuwangi terdapat sebanyak 123 orang (78,3%) yang kualitas tidurnya buruk dan 34 orang (21,7%) yang kualitas tidurnya baik (Rinda Kamelia dkk, 2022).

Berdasarkan penelitian di ITS Kes ICMe Jombang pada tahun 2023, hampir seluruh mahasiswa mengalami gangguan kualitas tidur yaitu kategori tidur tidak baik 23 responden (57,5%) dari 40 responden mahasiswa semester 8 (Agus, 2023). Studi pendahuluan di ITS Kes ICMe Jombang, Program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan semester 7, menemukan bahwa dari 10 responden sebanyak 8 mahasiswa (80%) mengalami gangguan kualitas tidur yang disebabkan oleh penggunaan *smartphone* berlebihan, mereka sering menunda waktu tidur malam dikarenakan mengerjakan tugas akhir. Sementara itu terdapat 2 mahasiswa lainnya (20%) yang kualitas tidurnya tidak terganggu oleh penggunaan *smartphone*.

Kualitas tidur dapat dipengaruhi beberapa faktor yaitu faktor lingkungan, status kesehatan, gaya hidup, dan diet (Foulkes McMillan, & Gregory, 2021). Salah satunya penggunaan *smartphone*, penggunaan *smartphone* yang berlebihan bisa mengganggu kualitas tidur. *Smartphone* sangat dibutuhkan sebagai alat komunikasi kepada teman maupun hanya sekedar membaca berita dan informasi di media sosial. Malam hari merupakan waktu yang nyaman untuk bersantai dan bermain *smartphone* dikarenakan kurangnya aktivitas saat malam hari sehingga seseorang lebih aktif menggunakan *smartphone*. Dapat menyebabkan beberapa dampak yaitu sulit untuk fokus, mengantuk pada saat belajar, berkurangnya interaksi pada teman bahkan lingkungan sekitar dikarenakan terlalu sibuk dengan *smartphone* dan menyebabkan mengalami gangguan tidur (Abdul hamid lubis, 2022). Akibat penggunaan *smartphone* telah menimbulkan kekhawatiran karena bisa mengganggu kualitas sehat dan kehidupan sosial remaja. Gangguan

kesehatan akibat penggunaan *smartphone* yaitu gangguan pada mata, kurang tidur dan saraf sehingga sering terasa pusing (Irfan dkk, 2021).

Berdasarkan temuan menunjukkan bahwa banyak mahasiswa mengalami gangguan kualitas tidur, terdapat beberapa solusi yang bisa diterapkan untuk memperbaiki keadaan ini. Solusinya yaitu meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai pentingnya pola tidur yang sehat dan akibatnya pada kesehatan fisik, mental, serta kinerja akademik, dan peningkatan pemahaman tentang dampak penggunaan *smartphone* yang berlebih. Dengan menerapkan solusi tersebut, diharapkan gangguan kualitas tidur mahasiswa menurun. Peningkatan kualitas tidur akan berdampak positif tidak hanya pada kesehatan fisik dan mental mahasiswa, tetapi juga pada performa akademik, sehingga dapat meningkatkan kesehatan mereka secara keseluruhan (Nadya dkk, 2022).

1.2 Rumusan masalah

Apakah ada hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITSKes ICMe Jombang?

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Menganalisis hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITSKes ICMe Jombang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi penggunaan *smartphone* mahasiswa tingkat akhir program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes ICMe Jombang.
2. Mengidentifikasi kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes ICMe Jombang.
3. Menganalisis hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes ICMe Jombang.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Mampu meningkatkan pengetahuan mahasiswa tingkat akhir di prodi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes ICMe Jombang tentang penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur mahasiswa.

1.4.2 Manfaat Praktis

Masyarakat dan mahasiswa dapat mengantisipasi penggunaan *smartphone* yang lebih bijak dan menjaga kualitas tidurnya dengan baik. Serta membantu peneliti selanjutnya untuk penelitian dampak dan solusi penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur mahasiswa.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep mahasiswa

2.1.1 Definisi mahasiswa

Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang dalam proses belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Menurut Siswoyo mahasiswa dapat diartikan sebagai seseorang yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat (Ahmad Darmansyah, 2022).

Mahasiswa adalah orang yang belajar di universitas, baik negeri maupun swasta, atau lembaga lainnya yang setingkat dengan universitas. Mahasiswa dinilai memiliki kecerdasan yang tinggi, kecerdasan berpikir, dan kemampuan untuk mempersiapkan tindakan. Berpikir kritis, bertindak cepat, dan tepat adalah sifat yang mungkin ada pada setiap siswa. Ini adalah prinsip yang saling melengkapi. Hal ini terlihat dalam aktivitas mahasiswa setiap hari, termasuk belajar dan berpartisipasi dalam berbagai organisasi. (Anita Anggraeni, 2023).

Mahasiswa tingkat akhir adalah calon lulusan yang kemudian akan memasuki dunia kerja. Mereka biasanya mulai berpikir tentang pekerjaan di bidang tertentu setelah lulus dari perkuliahan. (Dharma & Akmal, 2020).

2.1.2 Peran mahasiswa

Menurut Nuansa Nusa Putra (2021), secara umum peran mahasiswa ada 5 yaitu *Agen Of Change*, *Guardian Of Value*, *Iron Stroke*, *Moral Force*, *Social Control*

1. *Agen Of Change*

Agent Of Change atau bisa disebut Agen Perubahan, mahasiswa memiliki peran penting sebagai penggerak masyarakat dalam mendorong perubahan menuju arah yang lebih baik, dengan memanfaatkan ilmu, gagasan, dan pengetahuan yang mereka miliki. Sebagai kelompok yang berada di garis depan dalam upaya perubahan, mahasiswa menjadi simbol kebangkitan yang membawa harapan bagi kemajuan bangsa dan negara.

2. *Guardian Of Value*

Mahasiswa sebagai *Guardian of Value* berarti mereka berperan sebagai penjaga nilai-nilai yang ada di masyarakat. Sebagai bagian dari kaum intelektual, mahasiswa memiliki tanggung jawab untuk melestarikan nilai-nilai yang memiliki kebenaran mutlak, seperti kejujuran, keadilan, kerja sama, integritas, dan rasa empati.

3. *Iron Stock*

Mahasiswa sebagai *iron stock* berarti mahasiswa merupakan penerus generasi sebelumnya yang dibekali dengan kemampuan, keterampilan, serta akhlak mulia yang melekat pada diri mereka. Dengan demikian, mahasiswa menjadi aset berharga, cadangan strategis, dan harapan bagi masa depan bangsa. Pergantian generasi adalah suatu proses alami yang tak terelakkan, di

mana generasi yang lebih tua akan digantikan oleh generasi muda, dan siklus ini terus berlanjut.

4. *Moral Force*

Mahasiswa memiliki peran sebagai *Moral Force* dalam masyarakat. Sebagai individu akademis, tingkat intelektualitas mahasiswa seharusnya sejalan dengan tingkat moralitas yang dimilikinya. Karena dianggap menempuh jenjang pendidikan tertinggi, mahasiswa diharapkan memiliki standar moral yang baik. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan mampu menjadi teladan sekaligus penggerak dalam upaya meningkatkan moralitas masyarakat.

5. *Social Control*

Mahasiswa berperan sebagai *Social Control*, di mana mereka diharapkan dapat mengawasi dinamika kehidupan sosial masyarakat dengan memberikan masukan, kritik, serta solusi terhadap berbagai permasalahan sosial yang ada, baik dalam lingkup masyarakat maupun bangsa secara keseluruhan.

2.1.3 Hambatan mahasiswa

Menurut Sekolah Tinggi Agama Islam Kuningan (2023), secara umum hambatan mahasiswa ada 4 yaitu Beban Tugas, Tekanan Akademik, Keterbatasan Keuangan, Penyesuaian Lingkungan Kampus

1. Beban Tugas

Mahasiswa kerap dihadapkan pada beban tugas yang berat, termasuk jadwal perkuliahan yang padat, pekerjaan rumah, tugas kelompok, serta persiapan menghadapi ujian. Mengelola semua tanggung jawab ini

membutuhkan keterampilan manajemen waktu dan kemampuan mengatur yang efektif.

2. Tekanan akademik

Mahasiswa kerap menghadapi tekanan untuk meraih prestasi maksimal dalam ujian dan tugas. Harapan yang datang dari diri sendiri, keluarga, dosen, serta lingkungan akademik sering kali menjadi beban yang signifikan dan dapat memicu stres

3. Keterbatasan keuangan

Banyak mahasiswa mengalami kesulitan keuangan selama masa studi. Pengeluaran seperti biaya pendidikan, buku, tempat tinggal, dan kebutuhan sehari-hari sering kali menjadi beban finansial yang cukup besar.

4. Penyesuaian lingkungan kampus

Banyak mahasiswa menghadapi tantangan adaptasi ketika pertama kali tinggal di asrama atau kos, jauh dari keluarga dan lingkungan yang akrab. Menyesuaikan diri dengan kehidupan mandiri, menjaga kesehatan fisik dan mental, serta membangun hubungan sosial yang positif sering kali menjadi proses yang rumit.

2.2 *Smartphone*

2.2.1 Pengertian *smartphone*

Smartphone merupakan perangkat komunikasi canggih yang memudahkan individu untuk berkomunikasi atau bertukar pesan dengan orang lain dari jarak jauh. Selain itu, *smartphone* juga memberikan kemudahan untuk bermain game, menjelajahi internet, dan bertransaksi secara online. (Ramaita dkk, 2021).

Smartphone adalah perangkat telepon seluler yang dilengkapi dengan berbagai fitur canggih, yang memungkinkan pengguna untuk melakukan berbagai kegiatan (Syifa,2020).

2.2.2 Fungsi *smartphone*

Secara umum fungsi *smartphone* ada 5 yaitu Media Komunikasi, Media Informasi, Media Pembelajaran, Media Hiburan, Media Bisnis.

1. Media komunikasi

Manfaat utama *smartphone* adalah sebagai sarana komunikasi yang memungkinkan kita tetap terhubung dengan keluarga, teman, atau kerabat. *Smartphone* menawarkan cara yang cepat, praktis, dan terjangkau untuk berkomunikasi.

2. Media informasi

Dengan adanya internet, *smartphone* memudahkan pengguna untuk mengakses informasi penting atau berharga yang dapat memperluas wawasan dan pengetahuan mereka.

3. Media pembelajaran

Smartphone yang dilengkapi dengan layanan internet dapat membantu pelajar dalam menyelesaikan tugas-tugas mereka. Dengan memanfaatkan smartphone, proses belajar-mengajar menjadi lebih mudah bagi para pelajar.

4. Media hiburan

Saat ini, *smartphone* menawarkan berbagai aplikasi hiburan yang dapat diunduh, seperti aplikasi untuk musik, film, atau permainan.

5. Media bisnis

Kini *smartphone* juga bisa digunakan untuk berbisnis. Contohnya bisnis jual-beli online, atau membuka toko online.

2.2.3 Faktor yang mempengaruhi penggunaan *smartphone*

Menurut Ihyahul Ikhsan (2022), ada beberapa faktor yang mempengaruhi penggunaan *smartphone*. Faktor-faktor tersebut meliputi:

1. Faktor sosial

Faktor sosial meliputi berbagai hal yang mendorong kecanduan *smartphone* sebagai sarana untuk menjaga interaksi dan komunikasi dengan orang lain. Dalam hal ini, seseorang tidak perlu terus-menerus menggunakan *smartphone* untuk berkomunikasi dan mengabaikan interaksi tatap muka. Faktor sosial lainnya yang memengaruhi termasuk kelompok sasaran, keluarga, dan status pernikahan. Faktor sosial memiliki dampak terbesar dan paling signifikan terhadap perilaku mahasiswa, karena banyak dari mereka yang mengikuti tren budaya di sekitar mereka, yang membuat mereka merasa perlu memiliki *smartphone*.

2. Hal-hal situasional

Faktor-faktor ini berperan dalam penggunaan *smartphone* sebagai alat untuk membantu individu merasa lebih nyaman secara psikologis ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Dalam hal ini, ketika seseorang merasa tidak nyaman atau tidak aman dalam situasi yang tak terduga, mereka cenderung bertindak cepat dan mengalihkan perhatian mereka ke *smartphone*.

3. Berita terbaru

Seseorang akan terdorong lebih aktif menggunakan *smartphone* ketika ada berita terbaru, dikarenakan mereka ingin tahu dan mengikuti jalannya berita tersebut.

4. Tugas kampus

Mahasiswa akan lebih sering menggunakan *smartphone* ketika ada tugas dari dosen untuk mencari referensi, sumber jurnal, dan cara menyelesaikan tugas mereka.

2.2.4 Dampak penggunaan *smartphone*

Perkembangan *smartphone* telah mengubah kehidupan manusia dengan cara yang unik, memengaruhi cara bekerja, cara berpikir, kehidupan pribadi, serta hubungan antar individu.

Dampak positif *smartphone* menurut Mardiaty (2020), yaitu:

1. Sebagai alat komunikasi dan informasi
2. Menambah pengetahuan tentang perkembangan teknologi
3. Memperluas pergaulan secara sosial

Dampak negatif *smartphone* menurut Anis Mutmainah (2019) yaitu sebagai berikut:

1. Mendorong munculnya kejahatan

Internet telah memicu kemunculan berbagai bentuk kejahatan baru yang sebelumnya tidak pernah ada. Selain itu, luasnya jangkauan internet membuat dampak langsung dari kejahatan tersebut sulit untuk diukur. Kerugian yang dialami oleh para korban juga sulit untuk ditentukan, karena mereka tersebar di berbagai lokasi di seluruh dunia dan seringkali sulit diidentifikasi.

2. Mempermudah masuknya nilai-nilai budaya asing yang negatif

Perkembangan teknologi telah membawa masuk nilai-nilai budaya asing yang berdampak negatif, seperti gaya berpakaian yang tidak selaras dengan norma dan etika, serta mendorong pergaulan bebas di kalangan remaja tanpa memperhatikan tata krama. Selain itu, hubungan antara anak dan orang tua menjadi kurang harmonis, karena anak cenderung bersikap memberontak dan ingin bertindak bebas tanpa terikat oleh aturan yang ditetapkan orang tua.

3. Mempermudah penyebaran karya-karya pornografi

Kemajuan teknologi telah mempermudah proses pembuatan, distribusi, dan konsumsi pornografi, yang pada akhirnya memengaruhi perubahan nilai-nilai serta moral di masyarakat. Dampaknya terlihat dari semakin tingginya tingkat penerimaan masyarakat terhadap tindakan-tindakan yang berkaitan dengan pornoaksi.

4. Memperluas perjudian

Kemajuan teknologi juga memiliki dampak negatif berupa semakin meluasnya praktik perjudian. Dengan adanya jaringan internet, para penjudi tidak lagi perlu mendatangi lokasi khusus untuk berjudi. Selain itu, terdapat sejumlah situs di internet yang secara khusus menyediakan layanan perjudian.

2.2.5 Intensitas penggunaan *smartphone*

Menurut Umami & Rosdiana (2022) aspek yang membentuk intensitas penggunaan *smartphone* yaitu durasi dan frekuensi:

1. Durasi

Durasi mengacu pada rentang atau selang waktu di mana suatu keadaan

berlangsung. Ketika menggunakan media sosial, seringkali seseorang menjadi terlalu asyik hingga kehilangan kesadaran akan waktu karena terlalu menikmati aktivitas tersebut. Kategori kriteria pengukuran durasi sebagai berikut:

- a. Tinggi : ≥ 3 jam/hari
- b. Rendah : 1-3 jam/hari

2. Frekuensi

Frekuensi merujuk pada perilaku yang terjadi secara berulang, baik disengaja maupun tidak disengaja. Frekuensi ini dapat diukur berdasarkan jumlah kejadian atau durasi waktu tertentu. Ketika seseorang menggunakan *smartphone*, seringkali mereka sulit melepaskan diri, sehingga cenderung membuka dan menggunakannya berulang kali. Kategori kriteria pengukuran sebagai berikut:

- a. Tinggi : ≥ 4 kali/hari
- b. Rendah : 1-4 kali/hari

2.2.6 Cara pengukuran penggunaan *smartphone*

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur penggunaan *smartphone* pada remaja menggunakan alat ukur Skala Likert. Teknik skala yang dapat digunakan untuk mengukur penggunaan gadget adalah menggunakan alat ukur Skala Likert. Instrument ini berdasarkan teori yang di buat oleh Dallillah tahun 2019 dan di modifikasi oleh peneliti Annisa Ayuning tahun 2022 . Hal tersebut yaitu melihat frekuensi dan durasi terjadinya penggunaan *smartphone*. Skala ini menyajikan pertanyaan-pertanyaan untuk melihat seberapa sering dan seberapa lama subjek menggunakan *smartphone*. Menggunakan skala likert pertanyaan positif tersebut dapat diberi bobot skor seperti:

1. Tidak Pernah = 1
2. Jarang = 2
3. Kadang-kadang = 3
4. Sering = 4
5. Selalu = 5

Pertanyaan negatif tersebut dapat diberi bobot skor seperti:

1. Tidak pernah = 5
2. Jarang = 4
3. Kadang-kadang = 3
4. Sering = 2
5. Selalu = 1

Dengan memberikan hasil ukur Positif dan Negatif dengan hasil:

1. Positif = < 51 (Mean)
2. Negatif = > 51 (Mean)

Semakin tinggi skor yang diperoleh dari skala pengguna *smartphone* maka semakin tinggi tingkat penggunaan *smartphone*. Semakin rendah skor yang diperoleh dari skala pengguna *smartphone* maka semakin rendah tingkat penggunaan *smartphone* (Annisa Ayuning & Mulyani 2022).

2.3 Kualitas tidur

2.3.1 Definisi kualitas tidur

Kualitas tidur mengacu pada seberapa efektif tidur dalam memulihkan tubuh dan pikiran. Hal ini mencakup durasi tidur, kedalaman tidur, waktu yang diperlukan untuk tertidur, frekuensi terbangun selama tidur, serta rasa segar dan

bugar saat bangun. Tidur yang berkualitas sangat penting bagi kesehatan dan kesejahteraan, karena berpengaruh pada kinerja, suasana hati, kebugaran fisik, sistem imun, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk dapat memberikan dampak negatif, seperti kelelahan, kesulitan fokus, depresi, hingga risiko penyakit kronis seperti diabetes, obesitas, dan gangguan jantung. (Agus, 2023).

2.3.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur meliputi beberapa aspek fisik, psikologis, dan lingkungan (Kemenkes,2022):

1. Stres dan kecemasan

Kondisi emosional seperti stres dapat mengganggu tidur yang nyenyak.

2. Lingkungan tidur

Kebisingan, cahaya, dan suhu ruangan mempengaruhi kenyamanan tidur.

3. Gaya hidup

Konsumsi alkohol, kafein, dan nikotin menjelang tidur bisa menurunkan kualitas tidur.

4. Aktivitas fisik

Kurangnya olahraga berpotensi mengganggu pola tidur.

5. Kesehatan

Kondisi medis seperti insomnia atau nyeri kronis juga dapat berkontribusi pada gangguan tidur.

2.3.3 Dampak dari kualitas tidur terhadap kesehatan

Kualitas tidur yang buruk atau kurang tidur dapat memiliki dampak serius terhadap kesehatan fisik dan mental. Beberapa dampak buruk dari kurang tidur meliputi (Aprinda Puji, 2022):

1. Gangguan kognitif

Kurang tidur mempengaruhi fungsi otak, menyebabkan sulit berkonsentrasi, kehilangan memori, dan lambat dalam berpikir. Ini juga dapat meningkatkan risiko penyakit Alzheimer di kemudian hari.

2. Penurunan sistem kekebalan tubuh

Kurangnya waktu tidur dapat melemahkan sistem imun, sehingga tubuh lebih rentan terhadap infeksi dan penyakit.

3. Risiko penyakit jantung dan diabetes

Kurang tidur secara kronis dapat meningkatkan tekanan darah, meningkatkan kadar gula darah, serta berkontribusi pada risiko penyakit kardiovaskular dan diabetes tipe 2.

4. Obesitas

Kurang tidur mempengaruhi hormon yang mengatur rasa lapar, seperti ghrelin dan leptin, yang menyebabkan peningkatan nafsu makan dan kenaikan berat badan.

5. Masalah kulit

Tidur yang tidak cukup bisa merusak elastisitas kulit, mempercepat penuaan dini, dan menyebabkan kulit tampak kusam serta munculnya lingkaran hitam di bawah mata.

6. Gangguan kesehatan mental

Kurang tidur dapat memicu suasana hati yang buruk, stres, kecemasan, dan bahkan depresi.

7. Penurunan gairah seksual

Kurang tidur dapat menurunkan kadar hormon testosteron, terutama pada pria, yang berakibat pada penurunan gairah seksual. Menjaga kualitas tidur sangat penting untuk mencegah berbagai gangguan kesehatan ini dan meningkatkan kualitas hidup.

2.3.4 Cara pengukuran kualitas tidur

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) adalah alat yang efektif untuk menilai kualitas dan pola tidur pada orang dewasa. Instrumen ini dirancang untuk membedakan antara individu dengan kualitas tidur yang baik dan yang buruk. Kualitas tidur sendiri adalah fenomena kompleks yang melibatkan berbagai aspek, yang semuanya diukur melalui PSQI. Aspek tersebut antara lain kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, gangguan tidur, efisiensi kebiasaan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi tidur pada siang hari. Aspek tersebut dinilai dalam bentuk pertanyaan dan memiliki bobot penilaian masing-masing sesuai dengan standar baku.

1. tidur baik : 0 – 5
2. tidur cukup baik : 1 – 7
3. tidur tidak baik : 8 – 14
4. sangat tidak baik : 15 – 21

Validitas penelitian PSQI sudah teruji. Instrumen ini menghasilkan 7 skor yang sesuai dengan domain atau area yang disebutkan sebelumnya. Tiap domain

nilainya berkisar antara 0 (tidak ada masalah) sampai 3 (masalah berat). Nilai setiap komponen kemudian dijumlahkan menjadi skor global antara 0-21. Nilai tiap komponen kemudian dijumlahkan menjadi skor global antara 0-21. Skor <5 = baik, $>5-21$ = buruk PSQI memiliki konsistensi internal dan koefisien reliabilitas (*Cronbach's Alpha*) 0,83 untuk 7 komponen tersebut, dalam skala sebagai berikut (Syah, 2019).

1. Kualitas tidur

Komponen dari kualitas tidur ini merujuk pada pertanyaan nomor 6 dalam PSQI. Kriteria penilaian disesuaikan dengan pilihan jawaban responden sebagai berikut:

- a. Sangat baik : 0
- b. Cukup baik : 1
- c. Cukup buruk : 2
- d. Sangat buruk : 3

2. Latensi tidur

Komponen dari kualitas tidur ini merujuk pada pertanyaan nomor 2 dan 5a dalam PSQI. Kriteria penilaian (subskor) berdasarkan pilihan jawaban responden terhadap pertanyaan nomor 2 sebagai berikut:

- a. ≤ 15 menit : 0
- b. 16-30 menit : 1
- c. 31-60 menit : 2
- d. >60 menit : 3

Kriteria penilaian (subskor) berdasarkan pilihan jawaban responden terhadap pertanyaan nomor 5a sebagai berikut: Tidak pernah : 0, Kurang dari

seminggu : 1, 1 atau 2 kali dalam seminggu : 2, 3 kali atau lebih dalam seminggu : 3.

Masing-masing pertanyaan tersebut memiliki skor 0-3, yang kemudian dijumlahkan sehingga diperoleh skor latensi tidur. Jumlah skor tersebut disesuaikan dengan kriteria penilaian sebagai berikut:

- a. Skor latensi tidur 0 : 0
- b. Skor latensi tidur 1-2 : 1
- c. Skor latensi tidur 3-4 : 2
- d. Skor latensi tidur 5-6 : 3

3. Durasi Tidur

Komponen dari kualitas tidur ini merujuk pada pertanyaan nomor 4 dalam PSQI. Jawaban responden dikelompokkan dalam 4 kategori dengan kriteria penilaian sebagai berikut:

- a. Durasi tidur >7 jam : 0
- b. Durasi tidur 6-7 jam : 1
- c. Durasi tidur 5-6 jam : 2
- d. Durasi tidur <5 jam : 3

4. Efisiensi Kebiasaan Tidur

Komponen dari kualitas tidur ini merujuk pada pertanyaan nomor 1, 3, dan 4 dalam PSQI mengenai jam tidur malam dan bangun pagi serta durasi tidur.

Jawaban responden kemudian dihitung dengan rumus

$\frac{\text{Durasi Tidur}}{\text{Jam Bangun Pagi (3) - Jam Tidur Malam (1)} \times 100\%}$

Hasil perhitungan dikelompokkan menjadi 4 (empat) kategori dengan kriteria penilaian sebagai berikut.

- a. Efisiensi tidur >85% : 0
- b. Efisiensi tidur 75-84% : 1
- c. Efisiensi tidur 65-74% : 2
- d. Efisiensi tidur <65% : 3

5. Gangguan tidur

Komponen dari kualitas tidur ini merujuk pada pertanyaan nomor 5b-5j dalam PSQI, yang terdiri dari hal-hal yang dapat menyebabkan gangguan tidur. Tiap item memiliki skor 0-3, dengan 0 berarti tidak pernah sama sekali dan 3 berarti sangat sering dalam sebulan. Skor kemudian dijumlahkan sehingga dapat diperoleh skor gangguan tidur. Jumlah skor tersebut dikelompokkan sesuai kriteria penilaian sebagai berikut:

- a. Skor gangguan tidur 0 : 0
- b. Skor gangguan tidur 1-9 : 1
- c. Skor gangguan tidur 10-18 : 2
- d. Skor gangguan tidur 19-27 : 3

6. Penggunaan obat tidur

Komponen dari kualitas tidur ini merujuk pada pertanyaan nomor 7 dalam PSQI. Kriteria penilaian disesuaikan dengan pilihan jawaban responden sebagai berikut:

Tidak pernah sama sekali : 0
 1 atau 2x dalam seminggu : 2
 Kurang dari 1x dalam seminggu : 1
 3x /lebih dalam seminggu: 3

7. Disfungsi aktivitas pada siang hari

Komponen dari kualitas tidur ini merujuk pada pertanyaan nomor 8 dan pertanyaan nomor 9 dalam PSQI. Setiap pertanyaan memiliki skor 0-3, yang kemudian dijumlahkan sehingga diperoleh skor disfungsi aktivitas siang hari. Jumlah skor tersebut disesuaikan dengan kriteria penilaian sebagai berikut:

- a. Skor disfungsi 0 : 0
- b. Skor disfungsi 1-2 : 1
- c. Skor disfungsi 3-4 : 2
- d. Skor disfungsi 5-6 : 3

Skor dari tujuh komponen tersebut dihitung menjadi satu skor global dengan rentang nilai antara 0 – 21. Skor global < 5 menunjukkan kualitas tidur baik dan skor > 5 mengindikasikan kualitas tidur yang buruk

Penggunaan kuesioner ini adalah dengan mengisikan pernyataan yang disediakan pada lembar kuesioner. Responden diminta untuk mengisikan pernyataan mengenai pola tidur yang dilakukan selama satu bulan terakhir. Terdapat 10 butir item yang dimodifikasi menjadi 9 item soal yang diisi sendiri oleh responden. Butir pertanyaan dalam kuesioner PSQI adalah sebagai berikut:

1. Item Soal Nomor 1

Pada bagian ini, responden diminta mencatat waktu tidurnya pada malam hari selama satu bulan terakhir. Siswa mengisi informasi mengenai jam berapa biasanya mereka mulai berbaring untuk tidur.

2. Item Soal Nomor 2

Pada item ini responden mengisi durasi waktu yang dibutuhkan untuk dapat

tertudur. Waktu yang dibutuhkan saat mulai berbaring hingga tertudur.

3. Item Soal Nomor 3

Pada item ini responden mengisi waktu bangun tidur (pada jam berapa biasanya terbangun dari tidur pada pagi hari).

4. Item Soal Nomor 4

Pada item ini responden mengisi durasi waktu efektif yang digunakan untuk tidur pada malam hari. Responden mengisi jumlah jam tidurnya per malam.

5. Item Soal Nomor 5

Pada item ini responden mengisi gangguan-gangguan/kesulitan untuk tidur yang mereka alami. Responden mengisi seberapa sering mengalami gangguan tidur dalam sebulan terakhir dengan memberi tanda “v” pada disalah satu kolom frekuensi terjadinya gangguan. Terdapat 9 (a-i) gangguan tidur yang telah tertulis di kuesioner PSQI dan 1 (j) yang ditambahkan oleh responden sendiri jika mengalami gangguan tidur selain yang ada di kuesioner. Item gangguan tidur tersebut terdiri dari:

- a. Tidak bisa tidur dalam jangka waktu 30 menit setelah berbaring
- b. Terbangun pada alam atau dini hari
- c. Harus bangun untuk ke kamar mandi
- d. Sulit bernapas dengan nyaman
- e. Batuk atau mendengkur keras
- f. Merasa kedinginan
- g. Merasa kepanasan/gerah
- h. Mengalami mimpi buruk
- i. Merasa Nyeri

j. Gangguang tidur lainnya (ditambahkan sendiri oleh responden)

Responden mengisi frekuensi terjadinya gangguan pada salah satu kategori frekuensi yang ada yaitu: (0) tidak pernah, (1) kurang dari 1x seminggu, (2) 1 atau 2x seminggu, dan (3) 3x atau lebih seminggu.

6. Item Soal Nomor 6

Pada bagian ini responden diminta untuk menilai kualitas tidur mereka secara keseluruhan selama sebulan terakhir.. Responden memilih 1 dari 4 kualitas tidur yang telah disediakan pada kuesioner yaitu: (0) sangat baik, (1) cukup, (2) kurang baik, dan (3) sangat buruk.

7. Item Soal Nomor 7

Pada bagian ini responden mengisi pertanyaan tentang seberapa sering menggunakan obat tidur (dengan atau tanpa resep dokter) untuk membantu agar bisa tidur. Responden menulis frekuensi penggunaan obat pada salah satu kategori frekuensi yang ada yaitu:

(0) tidak pernah, (1) kurang dari 1x seminggu,
(2) 1 atau 2x seminggu, dan (3) 3x atau lebih seminggu.

8. Item Soal Nomor 8

Pada bagian ini responden mengisi pertanyaan yang berkaitan dengan kesulitan yang dialami untuk tetap terjaga/segar/tidak merasa ngantuk ketika berkendara, makan, atau dalam aktivitas sosial lainnya. Responden mengisi frekuensi tingkat kesulitan pada salah satu kolom frekuensi yang ada yaitu: (0) tidak pernah, (1) kurang dari 1x seminggu, (2) 1 atau 2x seminggu, dan (3) 3x atau lebih seminggu.

9. Item Soal Nomor 9

Pada bagian ini responden atau siswa mengisi pertanyaan yang berkaitan dengan ada atau tidak adanya masalah yang dihadapi untuk bisa berkonsentrasi menyelesaikan suatu pekerjaan/tugas. Responden mengisi pada salah satu kolom frekuensi yang ada yaitu: (0) tidak ada masalah sama sekali, (1) sedikit sekali masalah, (2) ada masalah, dan (3) masalah besar.

2.4 Penelitian terdahulu

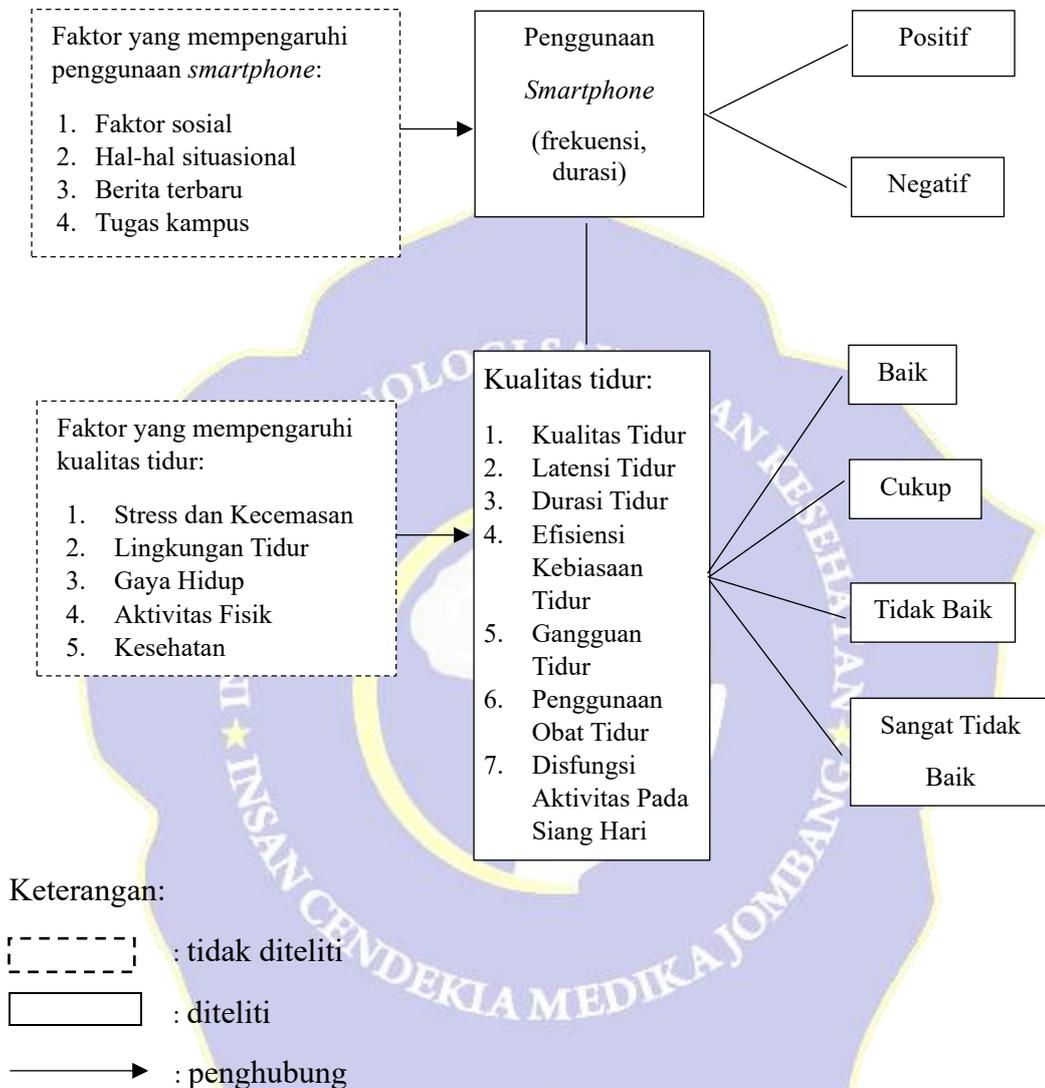
No	Judul	Peneliti, Tahun	Variabel	Metode	Hasil
1	Hubungan <i>Smartphone</i> Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Sma Negeri 2 Majene	Irfan, Aswar, Erviana 2020	<i>Smartphone</i> (VI), Kualitas tidur remaja(VD)	<i>Cross Sectional Study</i> kuantitatif	Penggunaan <i>gadget</i> di SMA Negeri 2 Majene sebagian besar mengalami kecanduan <i>gadget</i> yaitu 55 siswa (55%) dan kualitas tidur remaja di SMA Negeri 2 Majene juga sebagian besar mempunyai kualitas tidur yang buruk yaitu 44 orang siswa (44%).
2	Hubungan Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> Dengan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Pada Remaja	Elvie Febriani Dunga, Adlia Dulanimo. 2021	Intensitas penggunaan <i>smartphone</i> (VI), Kualitas dan kuantitas tidur(VD)	<i>Survey analitik Cross Sectional</i>	Terdapat hubungan intensitas penggunaan <i>smartphone</i> dengan kualitas tidur pada remaja. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa dan siswi kelas 1 SMA yang berjumlah 80 siswa.

No	Judul	Peneliti, Tahun	Variabel	Metode	Hasil
3	Pengaruh <i>Smartphone</i> Terhadap Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 1 Barumun Tengah	Abdul Hamid Lubis, Amvina, Siska Putri, Nasution 2022	<i>Smartphone</i> (VI), Kualitas tidur(VD)	Kuantitatif Uji <i>Correction</i>	Hasil analisa dari 40 responden yang diteliti dari penggunaan <i>smartphone</i> mayoritas hasilnya adalah berpengaruh yaitu sebanyak 29 orang (72,5%) dan minoritas tidak berpengaruh sebanyak 11 orang (27,5%). Pengaruh yang signifikan antara penggunaan <i>smartphone</i> terhadap kualitas tidur yaitu berpengaruh dan saran peneliti untuk dapat menggunakan <i>smartphone</i> pada hal tertentu saja yaitu untuk pembelajaran.

BAB 3

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka Konseptual



Gambar 3.1 Kerangka konsep hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir.

Penjelasan kerangka konsep:

Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa yaitu stress dan kecemasan, lingkungan tidur, gaya hidup, aktivitas fisik, kesehatan. Tingkatan kualitas tidur di ukur dari tidur baik, tidur cukup, tidur tidak baik, tidur sangat tidak baik.

3.2 Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian merupakan jawaban awal atau dugaan terhadap suatu masalah penelitian. Hipotesis hanya disusun dengan cara penelitian inferensial, yaitu penelitian kuantitatif yang ditujukan untuk pengujian. Peneliti dapat merumuskan hipotesis berdasarkan landasan teori yang kuat dan mendukungnya dengan hasil penelitian yang relevan. Peneliti harus memahami isi dan langkah-langkah hipotesis penelitian (Firdilla Kurnia, 2022).

H1 : Ada hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir prodi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITSKes ICME Jombang.



BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1 Jenis penelitian

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif untuk mengkaji populasi atau sampel tertentu, dengan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian. Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya melakukan analisis data.

4.2 Rancangan penelitian

Rancangan korelasional ini mempelajari hubungan antar variabel dengan pendekatan *cross sectional*. *Cross sectional* merupakan jenis penelitian yang fokus pada pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada saat yang sama.

4.3 Waktu dan Tempat Penelitian

4.3.1 Waktu penelitian

Waktu penelitian dilakukan pada bulan Agustus 2024 – Januari 2025

4.3.2 Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes ICME Jombang.

4.4 Populasi, Sampling, Sampel

4.4.1 Populasi

Populasi merupakan seluruh subjek yang akan diteliti dalam penelitian ini. Populasi penelitian terdiri dari semua mahasiswa semester 7 program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan, yang berjumlah 90 mahasiswa.

4.4.2 Sampling

Penelitian ini menggunakan *Proportional Random Sampling*. *Proportional Random Sampling* yaitu pengambilan secara proporsi yang dari setiap strata atau setiap wilayah ditentukan seimbang dengan banyaknya subjek dalam masing-masing strata atau wilayah mengingat jumlah siswi ditiap kelas berbeda sehingga didapat jumlah sampel yang representative (Putri, Ameilya Tiara, 2024).

Dalam pengambilan sampel wakil dari setiap kelompok, menggunakan rumus *Slovin* untuk menentukan jumlah sampel, yaitu:

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

$$n = \frac{90}{1 + 90 (0,05)^2}$$

$$n = \frac{90}{1 + 90 (0,0025)}$$

$$n = \frac{90}{1 + 0,225}$$

$$n = \frac{90}{1,225}$$

$n = 73,4$ dibulatkan, $n = 73$

n : jumlah sampel

N : jumlah total anggota populasi

d : tingkat signifikansi (0.05)

1. Jumlah sampel kelas A semester 7 prodi S1 Ilmu Keperawatan

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

$$n = \frac{33}{1 + 33 (0,05)^2}$$

$$n = \frac{33}{1 + 33 (0,0025)}$$

$$n = \frac{33}{1 + 0,225}$$

$$n = \frac{33}{1,225}$$

$$n = 26,9 \text{ dibulatkan, } n = 26$$

2. Jumlah sampel kelas B semester 7 prodi S1 Ilmu Keperawatan

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

$$n = \frac{31}{1 + 31 (0,05)^2}$$

$$n = \frac{31}{1 + 31 (0,0025)}$$

$$n = \frac{31}{1 + 0,225}$$

$$n = \frac{31}{1,225}$$

$$n = 25,3 \text{ dibulatkan, } n = 25$$

3. Jumlah sampel kelas C semester 7 prodi S1 Ilmu Keperawatan

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

$$n = \frac{27}{1 + 27 (0,05)^2}$$

$$n = \frac{27}{1 + 27 (0,0025)}$$

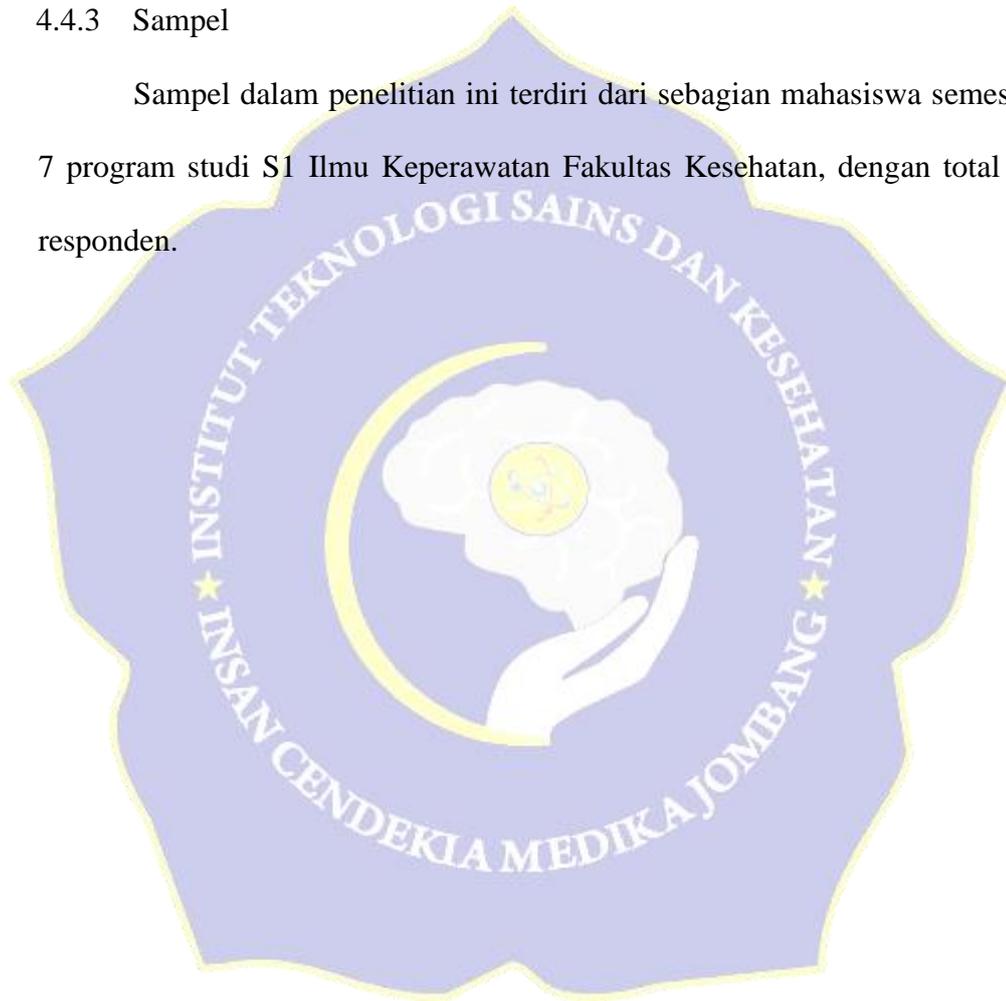
$$n = \frac{27}{1 + 0,225}$$

$$n = \frac{27}{1,225}$$

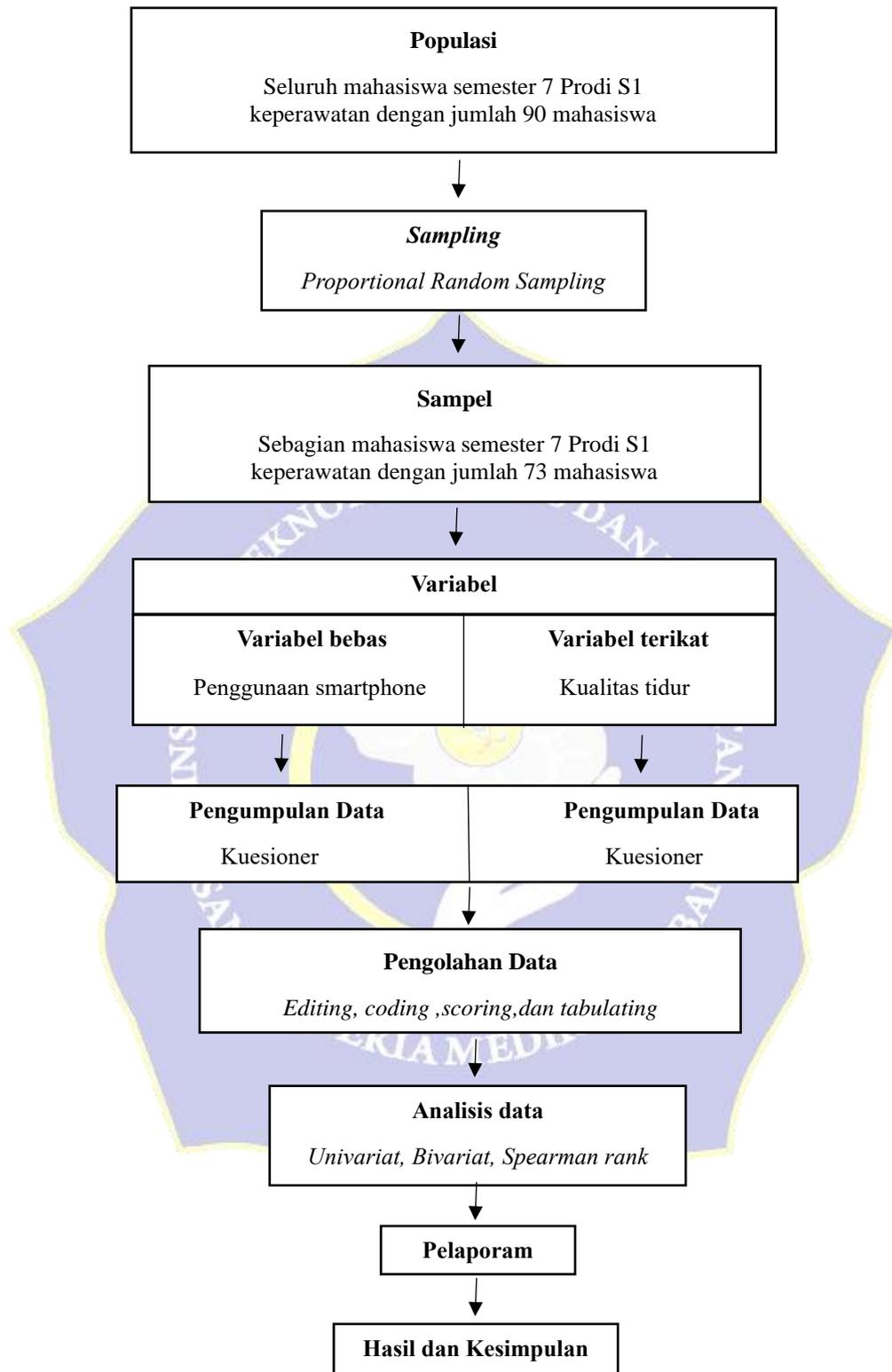
n = 22,0 dibulatkan, n = 22

4.4.3 Sampel

Sampel dalam penelitian ini terdiri dari sebagian mahasiswa semester 7 program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan, dengan total 73 responden.



4.5 Kerangka kerja penelitian



Gambar 4.5 Kerangka Kerja penelitian Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir

4.6 Identifikasi variabel

4.6.1 Identifikasi variabel

Variabel merupakan suatu hal yang digunakan untuk menggambarkan ciri, sifat, atau ukuran yang dimiliki atau diperoleh oleh unit penelitian terkait dengan konsep atau pengertian tertentu. Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu :

4.6.2 Variabel independen (bebas)

Variabel independen dalam penelitian ini yaitu penggunaan *smartphone* pada mahasiswa tingkat akhir program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITSKes ICME Jombang.

4.6.3 Variabel dependen (Terikat)

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah Kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir program studi S1 Ilmu keperawatan Fakultas Kesehatan ITSKes ICME Jombang.

4.7 Definisi operasional

Definisi operasional adalah definisi yang didasarkan pada karakteristik yang diamati dari sesuatu yang didefinisikan, sehingga memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara teliti terhadap objek atau fenomena tersebut. Definisi operasional dirumuskan untuk tujuan akurasi, komunikasi, dan replikasi penelitian.

Tabel 4.7 Definisi Operasional Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Ilmu Keperawatan

Variabel	Definisi operasional	Parameter	Alat ukur	Skala	Skor/kriteria
Variabel independen Penggunaan <i>Smartphone</i>	<i>Smartphone</i> merupakan sebuah perangkat telepon seluler yang dilengkapi dengan berbagai fasilitas canggih dan fitur yang memungkinkan individu untuk melakukan berbagai aktivitas (Syifa,2020). Lama pemakaian <i>smartphone</i> dalam waktu 1x 24 jam atau satu hari (Septianingrum, 2020),	1. Frekuensi 2. Durasi	Kuesioner	Ordinal	Menggunakan kuesioner dengan cara ukur skala likert dengan pilihan jawaban 1. Positif Tidak pernah = 1 Jarang = 2 Kadang-kadang = 3 Sering = 4 Selalu = 5 2. Negatif Tidak pernah = 5 Jarang = 4 Kadang-kadang = 3 Sering = 2 Selalu = 1 1. Positif= < 51 (Mean) 2. Negatif = > 51 (Mean) (Annisa Ayuning & Mulyani, 2022).
Variabel dependen Kualitas tidur	Kualitas tidur merupakan seberapa efektif tidur tersebut dalam memulihkan tubuh dan pikiran. Hal ini terkait dengan seberapa lama waktu tidur, kedalaman tidur, waktu yang dibutuhkan untuk memulai tidur, frekuensi terbangun selama tidur, serta perasaan segar dan bugar saat bangun tidur.	1. Kualitas tidur 2. Latensi tidur 3. Durasi tidur 4. Efisiensi kebiasaan tidur 5. Gangguan tidur 6. Penggunaan obat tidur 7. Disfungsi aktifitas pada siang hari	Kuesioner	Ordinal	Tidur baik 0-5 Tidur cukup 6-7 Tidur tidak baik 7-14 Tidur sangat tidak baik 15-21 (Syah, 2019)

4.7.1 Instrumen penelitian

Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner didapat dari pernyataan tertutup.

- a. Kuesioner variabel penggunaan *smartphone* menggunakan kuesioner dari (Annisa Ayuning & Mulyani, 2022), dengan kategori intensitas penggunaan *smartphone* yaitu Positif dan Negatif.

Menggunakan skala likert pertanyaan positif tersebut dapat diberi bobot skor seperti:

1. Tidak Pernah = 1
2. Jarang = 2
3. Kadang-kadang = 3
4. Sering = 4
5. Selalu = 5

Pertanyaan negatif tersebut dapat diberi bobot skor seperti:

1. Tidak Pernah = 5
2. Jarang = 4
3. Kadang-kadang = 3
4. Sering = 2
5. Selalu = 1

Intepretasi hasil yang diperoleh adalah

1. Positif = < 51 Mean
2. Negatif = > 51 Mean

- b. Sedangkan kuesioner yang di gunakan dalam variable gangguan pola tidur menggunakan kuesioner pola tidur PSQI yang berisi 9 pertanyaan. Kualitas tidur merupakan fenomena yang kompleks dan melibatkan beberapa dimensi yang seluruhnya dapat tercakup dalam PSQI. Dimensi tersebut antara lain kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, gangguan tidur, efesiensi kebiasaan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi tidur pada siang hari. Dimensi tersebut dinilai dalam bentuk pertanyaan dan memiliki bobot penilaian masing-masing sesuai dengan standar baku (Syah, 2019).

tidur baik : 0 – 5

tidur cukup baik : 1 – 7

tidur tidak baik : 8 – 14

sangat tidak baik : 15 – 21

4.7.2 Uji Validitas dan Realiabilitas

1. Uji Validitas

Berdasarkan data yang diperoleh melalui kuesioner yang diisi oleh responden, langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian untuk mengevaluasi kualitas kuesioner tersebut. Proses ini memungkinkan analisis terhadap validitas dan reliabilitas kuesioner. Uji validitas bertujuan untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan benar-benar mampu mengukur aspek yang seharusnya diukur, sesuai dengan prinsip keandalan dalam pengumpulan data (Musrifah Mardiani, 2021). Uji validitas pada penelitian ini menggunakan bantuan software SPSS. Jika r hitung $\geq r$ tabel (uji 2 sisi dengan sig. 0,05) maka instrumen atau item pernyataan berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan valid). Hasil uji

validitas untuk variabel penggunaan *smartphone* yaitu item 1 (0,919), item 2 (0,805), item 3 (0,802), item 4 (0,894), item 5 (0,782), item 6 (0,805), item 7 (0,835), item 8 (0,768), item 9 (0,809), item 10 (0,805), item 11 (0,805), item 12 (0,836), item 13 (0,957). Item 14 (0,815), item 15 (0,836), item 16 (0,782), item 17 (1000).

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas bertujuan untuk menilai konsistensi dan keandalan sebuah instrumen atau kuesioner dalam mengukur suatu hal. Instrumen yang dikaitkan reliabel jika instrument yang digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama (Heny Puspasari, 2022). Uji reabilitas pada penelitian ini menggunakan bantuan software SPSS. Kuesioner dikatakan reliabel apabila *cronbach alpha* $\geq 0,6$. Hasil uji reliabilitas untuk variabel penggunaan *smartphone* *cronbach alpha* 0,975 dari 17 item.

4.8 Pengumpulan dan Analisa data

Pengumpulan data merupakan proses mendekati subjek penelitian sekaligus mengumpulkan informasi atau karakteristik yang relevan untuk mendukung suatu penelitian. Dalam melakukan penelitian ini prosedur yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Setelah proposal disetujui oleh pembimbing dan penguji, peneliti mengajukan permohonan izin ke bagian akademik ITSKes ICME Jombang untuk mendapatkan data dan jumlah mahasiswa semester 7 pada program studi S1 Ilmu Keperawatan..

2. Peneliti bertemu langsung dengan calon responden untuk melakukan pendekatan serta memberikan penjelasan terkait penelitian yang akan dilaksanakan, sekaligus menjawab pertanyaan jika ada responden yang ingin bertanya.
3. Meminta persetujuan responden dengan memberikan surat pernyataan kesediaan untuk berpartisipasi sebagai responden dalam bentuk *informed consent*.
4. Jika responden sudah setuju peneliti mulai menghitung jumlah responden lalu memilih sample yang akan di jadikan bahan penelitian.
5. Responden yang terpilih akan mengisi kuesioner, setelah selesai di kumpulkan kembali ke peneliti.
6. Setelah semua kuesioner terkumpul, peneliti memeriksa kembali untuk memastikan bahwa seluruh kuesioner telah terisi dengan lengkap.
7. Jika dirasa semua data sudah memadai, peneliti melanjutkan ke tahap pengolahan data dan analisis data..

4.8.1 Pengolahan data dan Tehnik Analisa Data

Menurut Notoatmodjo (2021) Pengolahan data merupakan salah satu langkah yang penting . Hal ini disebabkan karena data yang diperoleh langsung dari penelitian masih mentah, belum memberikan informasi apa-apa dan belum siap disajikan. Proses pengolahan data dilakukan melalui tahap-tahap sebagai berikut :

1. *Editing*

Editing adalah proses pemeriksaan dan perbaikan data. Jika terdapat data yang belum lengkap, pengambilan data ulang perlu dilakukan jika

memungkinkan untuk melengkapi kekurangan tersebut. Namun, apabila pengambilan ulang tidak memungkinkan, data yang tidak lengkap akan dianggap sebagai "data missing" dan tidak diolah lebih lanjut. Tahap editing melibatkan peneliti dalam memeriksa kembali kuesioner yang telah dikembalikan oleh responden, memastikan kelengkapan jawaban satu per satu, dan memverifikasi apakah checklist telah diisi sesuai dengan petunjuk yang telah ditentukan, yang mencakup:

- a. Mengecek kelengkapan identitas pengisian.
- b. Setelah lengkap baru menyesuaikan kodenya.
- c. Mengecek masing-masing kekurangan isian data

2. Coding

Coding adalah proses pemberian kode numerik (angka) pada data yang terbagi dalam beberapa kategori. Kegiatan ini bertujuan untuk mengidentifikasi atau membedakan berbagai karakteristik dalam data kualitatif.

Data umum:

- a. Jenis kelamin : JK

JK1= Laki-laki

JK2= Perempuan

- b. Umur : U

Data khusus:

- a. Penggunaan *Smartphone*: PS

1. Positif = < 51 (Mean)

2. Negatif = > 51 (Mean)

b. Kualitas tidur: KT

1 = Pola tidur baik

2 = Pola tidur cukup baik

3 = Pola tidur tidak baik

4 = Pola tidur sangat tidak baik

c. Faktor Sosial: FS

1. Ya

2. Tidak

d. Hal-hal Situasional: HS

1. Ya

2. Tidak

e. Berita Terbaru: BT

1. Ya

2. Tidak

f. Tugas Kampus: TK

1. Ya

2. Tidak

g. Stres dan Kecemasan: SK

1. Ya

2. Tidak

h. Lingkungan Sekitar: LS

1. Ya

2. Tidak



g. Gaya Hidup: GH

1. Ya
2. Tidak

h. Aktivitas Fisik: AF

1. Ya
2. Tidak

i. Kesehatan: K

1. Ya
2. Tidak

3. *Scoring*

Scoring adalah penentuan skor/nilai untuk setiap item pertanyaan dan tentukan nilai terendah dan tertinggi.

a. Untuk mengukur variabel penggunaan *smartphone* pada mahasiswa tingkat akhir bila responden menjawab pertanyaan

Dengan memberikan hasil ukur Positif dan Negatif dengan hasil:

1. Positif = < 51 (Mean)
2. Negatif = > 51 (Mean)

Menggunakan skala likert pertanyaan positif tersebut dapat diberi bobot skor seperti:

Tidak Pernah	= 1
Jarang	= 2
Kadang-kadang	= 3
Sering	= 4
Selalu	= 5

Pertanyaan negatif tersebut dapat diberi bobot skor seperti:

Tidak pernah = 5

Jarang = 4

Kadang-kadang = 3

Sering = 2

Selalu = 1

- b. Sedangkan kuesioner yang di gunakan dalam variable kualitas tidur menggunakan kuesioner pola tidur PSQI yang berisi 9 pertanyaan. Kualitas tidur merupakan fenomena yang kompleks dan melibatkan beberapa dimensi yang seluruhnya dapat tercakup dalam PSQI. Dimensi tersebut antara lain kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, gangguan tidur, efisiensi kebiasaan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi tidur pada siang hari. Dimensi tersebut dinilai dalam bentuk pertanyaan dan memiliki bobot penilaian masing-masing sesuai dengan standar baku yaitu:

tidur baik : 0 – 5

tidur cukup baik : 1 – 7

tidur tidak baik : 8 – 14

sangat tidak baik : 15 – 21

4. *Data Entry*

Data yang berbentuk "kode" (angka atau huruf) dimasukkan ke dalam program atau perangkat lunak komputer. Proses ini memerlukan ketelitian tinggi dari orang yang melakukan entri data. Jika tidak teliti, kesalahan dapat terjadi, meskipun hanya dalam tahap memasukkan data.

5. *Cleaning*

Setelah semua data dari setiap sumber atau responden dimasukkan, perlu dilakukan pemeriksaan ulang untuk memastikan tidak ada kesalahan dalam kode, kekurangan data, dan hal-hal lainnya. Selanjutnya, dilakukan perbaikan atau koreksi. Proses ini disebut dengan pembersihan data (*data cleaning*).

6. *Tabulating*

Menyusun tabel data sesuai dengan tujuan penelitian atau kebutuhan yang diinginkan oleh peneliti..

4.8.2 Teknik analisa data

1. Analisa univariat (Analisa descriptiv)

Analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian (Muhammad Iqbal, 2022). Untuk menganalisa hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester 7 prodi S1 ilmu keperawatan fakultas kesehatan. Penyajiannya dalam bentuk distribusi dari presentase dari tiap variabel :

a. Data umum

1) Distribusi frekuensi

Pengolahan data mengenai karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan tempat tinggal dilakukan dengan menggunakan distribusi frekuensi.

b. Data khusus

1) Variabel Independen

Setelah data terkumpul dari hasil pengumpulan data perlu dilakukan

pengolahan data. Hasil observasi dapat diinterpretasikan sebagai berikut dengan menggunakan cara dari (Annisa Ayuning, 2022).

Dengan memberikan hasil ukur Positif dan Negatif dengan hasil:

a) Positif = < 51 (Mean)

b) Negatif = > 51 (Mean)

2) Variabel Dependen

Setelah data terkumpul, data perlu dilakukan pengumpulan data.

Hasil observasi dapat di jelaskan sebagai berikut dengan menggunakan rumus dari Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) :

Pola tidur baik : 0-5

Pola tidur cukup baik : 6 -7

Pola tidur tidak baik : 8-14

Pola sangat tidak baik : 15-21

2. Analisa Bivariat

Penelitian ini analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir program studi S1 keperawatan ITSkes ICME Jombang. Pengolahan analisa data bivariat ini dengan menggunakan komputerisasi. Uji statistik yang digunakan adalah *Spearman Rank* dengan $\alpha = 0,05$. Dasar digunakannya uji statistik *Spearman rank*, jika data yang akan diolah mengandung unsur skala ordinal maka dapat dilakukan uji *spearman rank*.

4.9 Etika penelitian

1. *Ethical clearance*

Penelitian ini perlu mendapatkan uji kelayakan dari Komisi Etik Penelitian karena akan melibatkan responden manusia dalam pelaksanaannya. Jika penelitian ini dinilai layak, Komisi Etik Penelitian akan memberikan keterangan tertulis sebagai izin untuk melaksanakan penelitian. (Universitas Negeri Yogyakarta, 2022).

2. *Confidentiality*

Menjaga kerahasiaan hasil penelitian, termasuk informasi dan hal-hal lainnya, dengan memastikan hanya kelompok data tertentu yang dapat dipublikasikan dari hasil riset atau penelitian. (Aryarota, 2021).

3. *Anonimity*

Untuk melindungi privasi nama asli responden tidak akan ditulis, melainkan digantikan dengan kode tertentu dalam hasil penelitian yang dipublikasikan dan pada lembar kuesioner penelitian. (Masturoh & T, 2022).

4. *Infomed consent*

Informed consent adalah bentuk persetujuan antara peneliti dan responden yang diberikan melalui lembar persetujuan. Lembar persetujuan ini diserahkan sebelum penelitian dimulai, agar responden memahami maksud, tujuan, dan manfaat dari penelitian tersebut. Jika responden setuju untuk berpartisipasi, mereka harus menandatangani lembar persetujuan tersebut. (Farida, 2021).

BAB 5

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil penelitian

5.1.1 Gambaran umum lokasi penelitian

Kampus ITSKes ICMe Jombang terletak di Desa Candimulyo, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang, Provinsi Jawa Timur. Kampus ini merupakan salah satu pusat pendidikan kesehatan di daerah tersebut. Lingkungan Kampus dikelilingi rumah warga desa padat penduduk, kampus ini didirikan bertujuan untuk membentuk calon tenaga kesehatan yang berkompeten dan profesional.

5.1.2 Data Umum

1. Karakteristik responden berdasarkan umur

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur mahasiswa tingkat akhir prodi S1 Ilmu Keperawatan di ITSKes ICMe Jombang

No	Umur	Frekuensi	Persentase (%)
1.	21-22 Tahun	63	86,3
2.	23-24 Tahun	10	13,7
	Jumlah	73	100

Sumber : data primer, 2024

Menurut tabel 5.1 diketahui karakteristik responden berdasarkan umur mahasiswa tingkat akhir menunjukkan, hampir seluruh responden berumur 21-22 tahun sebanyak 63 orang (86,3 %).

2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin mahasiswa tingkat akhir prodi S1 Ilmu Keperawatan di ITSKes ICMe Jombang

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Laki-laki	10	13,7
2.	Perempuan	63	86,3
	Jumlah	73	100

Sumber : data primer, 2024

Menurut tabel 5.2 diketahui karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin mahasiswa tingkat akhir menunjukkan hampir seluruh responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 63 orang (86,3 %).

3. Karakteristik responden berdasarkan faktor sosial (berkomunikasi menggunakan *smartphone*)

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan faktor sosial mahasiswa tingkat akhir prodi S1 Ilmu Keperawatan di ITSKes ICMe Jombang

No	Faktor sosial	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Ya	69	94,5
2.	Tidak	4	5,5
	Jumlah	73	100

Sumber : data primer, 2024

Menurut tabel 5.3 diketahui karakteristik responden berdasarkan faktor sosial (berkomunikasi dengan orang lain) menggunakan *smartphone* mahasiswa tingkat akhir menunjukkan, hampir seluruh responden menggunakan *smartphone* saat berkomunikasi dengan orang lain sebanyak 69 orang (94,5%).

4. Karakteristik responden berdasarkan hal-hal situasional (menggunakan *smartphone* disetiap kondisi)

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan hal-hal situasional mahasiswa tingkat akhir prodi S1 Ilmu Keperawatan di ITSKes ICMe Jombang

No	Hal-hal situasional	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Ya	45	61,6
2.	Tidak	28	38,4
Jumlah		73	100

Sumber : data primer, 2024

Menurut tabel 5.4 diketahui karakteristik responden berdasarkan hal-hal situasional di mahasiswa tingkat akhir menunjukkan sebagian besar responden menggunakan *smartphone* disetiap kondisi sebanyak 45 orang (61,6 %).

5. Karakteristik responden berdasarkan berita terbaru (mengikuti perkembangan berita terbaru)

Tabel 5.5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan berita terbaru mahasiswa tingkat akhir prodi S1 Ilmu Keperawatan di ITSKes ICMe Jombang

No	Berita terbaru	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Ya	48	65,7
2.	Tidak	25	34,3
Jumlah		73	100

Sumber : data primer, 2024

Menurut tabel 5.5 diketahui karakteristik responden berdasarkan mengikuti perkembangan berita terbaru di mahasiswa tingkat akhir menunjukkan sebagian besar responden menggunakan *smartphone* untuk mengikuti berita terbaru sebanyak 48 orang (65,7%).

6. Karakteristik responden berdasarkan tugas kampus

Tabel 5.6 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tugas kampus mahasiswa tingkat akhir prodi S1 Ilmu Keperawatan di ITSKes ICMe Jombang

No	Tugas kampus	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Ya	37	50,7
2.	Tidak	36	49,3
Jumlah		73	100

Sumber : data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.6 diketahui karakteristik responden berdasarkan tugas kampus di mahasiswa tingkat akhir menunjukkan sebagian besar responden menggunakan *smartphone* untuk menyelesaikan tugas kampus sebanyak 37 orang (50,7%).

7. Karakteristik responden berdasarkan stress dan kecemasan

Tabel 5.7 Distribusi frekuensi responden berdasarkan stress dan kecemasan mahasiswa tingkat akhir prodi S1 Ilmu Keperawatan di ITSKes ICMe Jombang

No	Stress dan kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Ya	36	49,3
2.	Tidak	37	50,7
Jumlah		73	100

Sumber : data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.7 diketahui karakteristik responden berdasarkan stress dan kecemasan, menunjukkan setengah responden mengalami stress dan kecemasan sebanyak 36 orang (49,3%).

8. Karakteristik responden berdasarkan lingkungan sekitar (saat beristirahat)

Tabel 5.8 Distribusi frekuensi responden berdasarkan lingkungan sekitar mahasiswa tingkat akhir prodi S1 Ilmu Keperawatan di ITSKes ICMe Jombang

No	Lingkungan sekitar	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Ya	66	90
2.	Tidak	7	10
Jumlah		73	100

Sumber : data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.8 diketahui karakteristik responden berdasarkan lingkungan sekitar mahasiswa tingkat akhir menunjukkan hampir seluruh responden terganggu oleh lingkungan sekitar saat beristirahat sebanyak 66 orang (90%).

9. Karakteristik responden berdasarkan gaya hidup (konsumsi kopi)

Tabel 5.9 Distribusi frekuensi responden berdasarkan gaya hidup mahasiswa tingkat akhir prodi S1 Ilmu Keperawatan di ITSKes ICMe Jombang

No	Gaya hidup	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Ya	49	67
2.	Tidak	24	33
Jumlah		73	100

Sumber : data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.9 diketahui karakteristik responden berdasarkan gaya hidup di mahasiswa tingkat akhir menunjukkan hampir seluruh responden mempunyai gaya hidup konsumsi kopi sebanyak 49 orang (67%).

10. Karakteristik responden berdasarkan aktifitas fisik (olahraga)

Tabel 5.10 Distribusi frekuensi responden berdasarkan aktifitas fisik mahasiswa tingkat akhir prodi S1 Ilmu Keperawatan di ITSKes ICMe Jombang

No	Aktifitas fisik	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Ya	30	41
2.	Tidak	43	59
Jumlah		73	100

Sumber : data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.10 diketahui karakteristik responden berdasarkan aktifitas fisik di mahasiswa tingkat akhir menunjukkan sebagian besar responden melakukan aktifitas fisik olahraga sebanyak 30 orang (41%).

11. Karakteristik responden berdasarkan kesehatan (gangguan proses tidur/insomnia)

Tabel 5.11 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kesehatan mahasiswa tingkat akhir prodi S1 Ilmu Keperawatan di ITSKes ICMe Jombang

No	Kesehatan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Ya	38	52
2.	Tidak	35	48
Jumlah		73	100

Sumber : data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.11 diketahui karakteristik responden berdasarkan kesehatan di mahasiswa tingkat akhir menunjukkan sebagian besar responden mengalami gangguan tidur (insomnia) sebanyak 38 orang (52%).

5.1.3 Data Khusus

1. Karakteristik responden berdasarkan penggunaan *smartphone*

Tabel 5.12 Distribusi frekuensi responden berdasarkan penggunaan *smartphone* mahasiswa tingkat akhir prodi S1 Ilmu Keperawatan di ITSKes ICMe Jombang

No	Penggunaan <i>Smartphone</i>	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Positif	3	4
2.	Negatif	70	96
Jumlah		73	100

Sumber : data primer diolah, 2024

Berdasarkan tabel 5.12 diketahui Sebagian besar responden penggunaan *smartphone* dengan kategori negatif dengan jumlah 70 orang (96%).

2. Karakteristik responden berdasarkan kualitas tidur

Tabel 5.13 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir prodi S1 Ilmu Keperawatan di ITSKes ICMe Jombang

No	Penggunaan <i>Smartphone</i>	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tidur baik	19	26
2.	Tidur cukup baik	8	11
3.	Tidur tidak baik	44	60
4.	Sangat tidak baik	2	3
Jumlah		73	100

Sumber : data primer diolah, 2024

Berdasarkan tabel 5.13 diketahui sebagian besar mahasiswa tingkat akhir mengalami kualitas tidur tidak baik dengan jumlah 44 orang (60%).

3. Tabulasi silang hubungan penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir di program studi S1 ilmu keperawatan fakultas kesehatan ITSKes ICMe Jombang

Tabel 5.14 Tabulasi silang hubungan penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir di program studi S1 ilmu keperawatan fakultas kesehatan ITSKes ICMe Jombang

Smartphone	Kualitas tidur								Total	%
	Tidur baik		Tidur cukup baik		Tidur tidak baik		Tidur sangat tidak baik			
	F	%	F	%	F	%	F	%		
Positif	0	0	0	0	3	4.1	0	0	3	4.1
Negatif	19	26.0	8	11	41	56.2	2	2.7	70	95.9
Total	19	26.0	8	11	44	60.3	2	2.7	73	100

Uji spearman rank $P(0,000) < (0,05)$

Sumber : data primer diolah, 2024

Berdasarkan tabel 5.14 menunjukkan bahwa dari 73 responden sebagian besar responden dalam penggunaan *smartphone* kategori negatif dengan kualitas tidur kategori tidur tidak baik sebesar 41 (56.2%). Setelah dilakukan analisis didapatkan hasil uji rank spearman nilai $p\ value = 0,000, < \alpha = 0,05$ yang artinya H_1 diterima atau ada hubungan penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir di program studi S1 ilmu keperawatan fakultas kesehatan ITSKes ICMe Jombang.

5.2 Pembahasan

5.2.1 Penggunaan *smartphone*

Berdasarkan tabel 5.12 penggunaan *smartphone* pada mahasiswa tingkat akhir program studi S1 ilmu Keperawatan hampir seluruhnya dalam kategori negatif dengan jumlah 70 (96%). Menurut peneliti mahasiswa tingkat akhir dalam kategori negatif penggunaan *smartphone* dikarenakan mereka selalu bermain game online pada malam hari, sehingga mahasiswa lebih intens dalam penggunaan *smartphone* untuk bermain game online. Menurut Ni Putu Dyah (2022), kualitas tidur remaja akan terganggu oleh kebiasaan mereka yang selalu bermain game online hingga larut malam.

Kuesioner nomer 7 memiliki nilai paling tinggi yaitu 292, kuesioner nomer 7 ini membahas tentang menghubungi seseorang melalui *smartphone*. Wajar jika kuesioner nomer 7 ini memiliki skor paling tinggi, seiring dengan perkembangan zaman saat ini hampir semua orang saling menghubungi melalui *smartphone*.

Faktor yang mempengaruhi penggunaan *smartphone* antara lain jenis kelamin, faktor sosial (berkomunikasi menggunakan *smartphone*), hal-hal situasional (menggunakan *smartphone* disetiap kondisi), berita terbaru (mengikuti perkembangan berita terbaru), dan tugas kampus. Faktor yang mempengaruhi penggunaan *smartphone* yang pertama yaitu jenis kelamin. Data dari tabel 5.2 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 63 (86,3%). Menurut peneliti mahasiswa perempuan lebih suka bermain *smartphone* karena perempuan memiliki kebutuhan sosial yang lebih tinggi daripada laki-laki. Perempuan menggunakan *smartphone* untuk berinteraksi

dengan teman melalui media sosial, mencari pengakuan dan update di sosial media. Aplikasi yang sering digunakan untuk eksis di era modern yaitu aplikasi TikTok. Perempuan lebih sering ingin terlihat eksis di sosial media, terlalu sering eksis di media sosial bisa menyebabkan kecanduan bersosial media dan bisa menyebabkan terganggunya kepercayaan diri.

Menurut Meri Zaputri (2022), mahasiswa perempuan lebih sering aktif menggunakan *smartphone* untuk bersosial media. Jadwal belajar mahasiswa sering terganggu dikarenakan mereka lebih sering membuka aplikasi TikTok. Saat menghadapi ujian, banyak mahasiswa yang cenderung menunda-nunda waktu belajar. Akibatnya, ketika ujian tiba mereka merasa stres dan panik.

Faktor yang mempengaruhi penggunaan *smartphone* yang kedua yaitu faktor sosial (berkomunikasi melalui *smartphone*). Data dari tabel 5.3 diketahui dengan jumlah 69 responden (94,5%) dari 73 responden menggunakan *smartphone* disebabkan oleh faktor sosial. Menurut peneliti, faktor sosial memang bisa mempengaruhi seseorang untuk lebih intens menggunakan *smartphone* dikarenakan di era modern ini lebih sering berkomunikasi dengan orang lain melalui *smartphone*, sosial media untuk status sosial mereka. Intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi bisa menyebabkan terganggunya emosi seseorang, dikarenakan kurangnya jam istirahat sehingga seseorang akan merasa kecapekan pada mata dan syaraf otak. Menurut Agri Azizah A. (2023), dampak negatif penggunaan gadget dapat mempengaruhi perkembangan emosional remaja, terutama dalam aspek pertumbuhan emosi dan perkembangan moral. Remaja yang terlalu sering menggunakan gadget cenderung lebih mudah marah,

sulit untuk diatur, dan sering berbicara sendiri saat menggunakan perangkat tersebut.

Faktor yang mempengaruhi penggunaan *smartphone* yang ketiga yaitu hal-hal situasional. Data dari tabel 5.4 diketahui dengan jumlah 45 responden (61,6%) menggunakan *smartphone* karena hal-hal situasional (disetiap kondisi). Menurut peneliti penggunaan *smartphone* saat hal-hal situasional dikarenakan seseorang ingin terlihat eksis dengan mengabadikan setiap moment dan mengupload di sosial media mereka dan saat dikeadaan terdesak mereka akan menggunakan *smartphone*. Menurut Simon (2022) bahwa seseorang akan membuat keputusan dalam situasi tertentu. Faktor situasional dapat mempengaruhi keputusan seseorang untuk menggunakan *smartphone*, tergantung pada kebutuhan dan pilihan yang tersedia dalam situasi tersebut. Misalnya, jika seseorang membutuhkan bantuan informasi atau navigasi saat bepergian, mereka mungkin menggunakan *smartphone* untuk mencari peta atau informasi secara langsung, yang menggambarkan keputusan yang diambil berdasarkan kebutuhan situasional.

Faktor yang mempengaruhi penggunaan *smartphone* yang keempat yaitu berita terbaru. Data dari tabel 5.5 diketahui dengan jumlah 48 responden (65,7%) menggunakan *smartphone* untuk mengikuti perkembangan berita terbaru. Menurut peneliti, seseorang menggunakan *smartphone* karena tidak ingin ketinggalan perkembangan dari berita terbaru yang lagi viral disaat itu. Sehingga dengan mencari berita terbaru yang lagi viral melalui sosial media untuk bahan perbincangan. Bahan perbincangan yang mereka bahas tentang banyak koruptor yang tertangkap di Indonesia. Terlalu sering membicarakan keburukan orang lain itu hal yang tidak baik untuk dilakukan. Menurut Lestari, dkk (2021) menyatakan

bahwa bergosip yang dianggap bumbu penyedap dalam pembicaraan merupakan kegiatan membicarakan kejelekan, kekurangan atau menyanjung, mengagungkan orang lain secara berlebih-lebihan yang dilakukan secara sembunyi-sembunyi. Efek dari bergosip ini biasanya bisa memunculkan perselisihan, fitnah, dan konflik yang bisa merenggangkan dan membahayakan kehidupan sosial masyarakat tersebut.

Faktor yang mempengaruhi penggunaan *smartphone* yang kelima yaitu untuk menyelesaikan tugas kampus. Data dari tabel 5.6 diketahui dengan jumlah 37 responden (50,7) menggunakan *smartphone* untuk menyelesaikan tugas kampus. Menurut peneliti, seseorang akan lebih lama dalam menggunakan *smartphone* ketika mereka ada tugas mata kuliah dalam mencari referensi, sumber jurnal untuk menyelesaikan tugas-tugas mata kuliah mereka, kebutuhan akademik akan membuat mahasiswa lebih intens dalam penggunaan *smartphone* dalam proses perkuliahan. Menurut Yohannes M.J & Zephisius R.E (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung menggunakan *smartphone* untuk mencari informasi terkait tugas kuliah selama jam perkuliahan, terutama ketika dosen memberikan tugas secara langsung. Hal ini menegaskan bahwa kebutuhan akademik mendorong mahasiswa memanfaatkan *smartphone* sebagai alat bantu dalam proses pembelajaran.

5.2.2 Kualitas Tidur

Berdasarkan tabel 5.13 sebagian besar kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir ITSKes ICMe Jombang program studi S1 ilmu Keperawatan kategori tidur tidak baik dengan jumlah 44 (60%) responden dari 73 responden. Menurut peneliti mahasiswa tingkat akhir dalam kategori tidur tidak baik dikarenakan

mereka tidur larut malam diatas jam 9 malam, dan durasi tidur mereka kurang dari 8 jam perhari. Tidur terlalu larut malam bisa menyebabkan terganggunya kualitas tidur seseorang. Menurut Novia (2022) waktu tidur yang ideal bagi remaja yaitu 8-10 jam per hari, bila jumlah waktu yang dibutuhkan untuk tidur tidak tercukupi, maka dapat terjadi penurunan kualitas tidur. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur antara lain stress dan kecemasan, lingkungan sekitar (saat beristirahat), gaya hidup (konsumsi kopi), aktifitas fisik (olahraga), kesehatan (gangguan proses tidur/insomnia).

Kuesioner nomer 4 memiliki nilai paling tinggi yaitu 137, kuesioner nomer 4 ini membahas tentang seberapa sering responden mengalami kesulitan tidur dalam sebulan terakhir. Sebagian besar dari responden tidak bisa tidur dalam jangka waktu 30 menit setelah berbaring dan sering terbangun tengah malam.

Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yang pertama yaitu stress dan kecemasan. Data dari tabel 5.7 diketahui dengan jumlah 36 responden (49,3%) mengalami kualitas tidur tidak baik yang disebabkan oleh stress dan kecemasan. Menurut peneliti, mahasiswa tingkat akhir mengalami stress dan kecemasan dengan tugas akhir dan masa depan. Mereka mengkhawatirkan tugas akhir yang belum selesai dan mencemaskan masa depan setelah lulus nanti. Menurut Agus (2023) stress akademik bisa mempengaruhi kualitas mahasiswa tingkat akhir, tekanan psikologis yang timbul akibat tuntutan akademik atau pendidikan, seperti beban tugas yang banyak, tenggat waktu yang ketat, persaingan yang sengit, atau kekhawatiran tentang hasil ujian atau presentasi yang kurang memuaskan.

Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yang kedua yaitu lingkungan sekitar. Data dari tabel 5.8 diketahui hampir seluruh responden 66 (90%)

mengalami kualitas tidur tidak baik yang disebabkan oleh lingkungan sekitar tempat tinggal mereka. Menurut peneliti, mayoritas mahasiswa tingkat akhir tinggal di kos yang dimana lingkungan kos biasanya ramai, gerah, dan sempit bisa mengganggu jam tidur mereka. Menurut Dita Amalia, dkk (2023) lingkungan fisik tempat seseorang tidur berpengaruh pada kualitas tidur. Kondisi seperti suara bising dan aktifitas orang lain disekitar dapat mengganggu istirahat. Suhu ruangan yang terlalu panas atau dingin, merupakan hal yang dapat mengganggu tidur yang akhirnya menurunkan kualitas tidur

Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yang ketiga yaitu gaya hidup. Data dari tabel 5.9 diketahui dengan jumlah 49 responden (67%) mengalami kualitas tidur tidak baik yang disebabkan oleh gaya hidup. Gaya hidup yang dimaksud peneliti yaitu gaya hidup yang mengkonsumsi kopi. Kandungan kafein pada kopi bisa menghilangkan rasa mengantuk untuk tidur dan beristirahat, sehingga seseorang akan menunda jam tidur dimalam hari dan menyebabkan seseorang untuk begadang. Menurut peneliti, sering begadang dapat mengganggu kualitas tidur seseorang, karena bisa mengganggu jam tidur untuk beristirahat di malam hari dan bisa mempengaruhi kualitas tidur. Menurut Aprilia (2022), Gaya hidup mahasiswa merupakan kegiatan-kegiatan dan rutinitas yang biasa dilakukan sehari hari yang akan dapat berkontribusi dalam kualitas tidur mahasiswa. Mahasiswa dengan siklus tidur dan bangun yang tidak teratur maka akan mempunyai jam tidur yang kurang. Tidur yang tidak adekuat akan sangat mempengaruhi kualitas tidur.

Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yang keempat yaitu aktifitas fisik olahraga. Data dari tabel 5.10 diketahui dengan jumlah 30 responden (41%)

mengalami kualitas tidur tidak baik yang disebabkan aktifitas fisik. Menurut peneliti, aktifitas yang berlebihan bisa mengganggu jam tidur. Misalnya terlalu memaksa diri dalam berolahraga. Menurut Miranda, dkk (2022), kualitas tidur seseorang dipengaruhi oleh aktivitas fisik. Aktifitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kualitas tidur dengan cara mengurangi waktu yang dibutuhkan untuk tertidur dan memperpanjang durasi tidur nyenyak. Aktivitas fisik menyebabkan kelelahan fisik, sehingga tubuh memerlukan pemulihan melalui tidur yang berkualitas.

Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yang kelima yaitu ada gangguan tidur/insomnia. Data dari tabel 5.11 dengan jumlah 30 responden (41%) mengalami kualitas tidur tidak baik yang disebabkan ada gangguan tidur/insomnia. Menurut peneliti, sebagian responden mengalami gangguan tidur yang terkadang menyebabkan terbangun di malam hari. Terbangun di malam hari merupakan salah satu penyebab terganggunya kualitas tidur seseorang. Menurut Muhammad Akbar Nurdin, dkk (2022), Insomnia merupakan faktor yang dapat berdampak pada kualitas tidur seseorang. Kualitas tidur akan menurun jika durasi tidur tidak tercukupi di malam hari.

5.2.3 Hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur

Berdasarkan tabel 5.14 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki penggunaan *smartphone* negatif dengan kualitas tidur kategori tidur tidak baik sebesar 41 (56.2%). Setelah dilakukan analisis didapatkan hasil uji *rank spearman* nilai $p\ value = 0,000, < \alpha = 0,05$ yang artinya H_1 diterima atau ada hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir di program studi S1 ilmu keperawatan ITSkes ICMe Jombang.

Menurut peneliti penggunaan *smartphone* yang berlebih dapat menimbulkan dampak negatif. Penggunaan *smartphone* dapat memicu masalah tidur seperti insomnia, dimana individu mengalami kesulitan memulai atau mempertahankan tidur mereka. Menurut Amdul hamid lubis, dkk (2022) bahwa pengaruh penggunaan *smartphone* memiliki hubungan negatif dengan kualitas tidur hal ini menunjukkan semakin lama penggunaan *smartphone* berlebihan maka kualitas tidur juga akan menurun.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Irfan, dkk (2021) dengan judul hubungan *smartphone* dengan kualitas tidur remaja di SMA Negeri 2 Majene. Ada hubungan yang signifikan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur remaja di SMA Negeri 2 Majene bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebih menimbulkan efek negatif, sebanyak 55 siswa dari 100 siswa di SMA Negeri 2 Majene mengalami kualitas tidur buruk. Akibatnya mereka selalu mengalami keterlambatan datang ke sekolah dikarenakan jam tidur mereka terganggu.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Armaya J. & Sri I.R (2021) dengan judul hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja. Ada hubungan yang signifikan antara penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur remaja. Menunjukkan sebanyak 49 siswa dari 92 siswa di SMP 1 Banda Aceh mengalami kualitas tidur buruk dikarenakan mereka menggunakan *gadget* dengan durasi yang lama. Akibatnya para siswa mengalami penurunan kualitas tidur.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Tantina I. & Firda W.S (2022), dengan judul hubungan perilaku dan frekuensi penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja. Ada hubungan perilaku dan frekuensi penggunaan

gadget dengan kualitas tidur pada remaja Islam masjid Aljihad di Tatanga Kelurahan Tawanjuka Kota Palu Sulawesi Tengah, menunjukkan sebanyak 79 remaja dari 97 remaja. mereka menggunakan *gadget* hingga jam 12 malam dan bahkan sampai tertidur sehingga membuat mereka sulit untuk bangun dan mengantuk di pagi hari.



BAB 6

KESIMPULAN

6.1 Kesimpulan

1. Penggunaan *smartphone* di mahasiswa tingkat akhir program studi S1 Ilmu Keperawatan di ITSKes ICMe Jombang hampir seluruh kategori negatif.
2. Kualitas tidur di mahasiswa tingkat akhir program studi S1 Ilmu Keperawatan di ITSKes ICMe Jombang hampir seluruh kategori tidur tidak baik.
3. Ada hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir program studi S1 Ilmu Keperawatan di ITSKes ICMe Jombang.

6.2 Saran

1. Bagi mahasiswa

Mahasiswa harus bisa manajemen penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur agar mahasiswa lebih bijak dalam menggunakan *smartphone*, dan tidak mengganggu kesehatan. Dengan memberikan manajemen penggunaan *smartphone* yang tepat, mahasiswa dapat menjaga kesehatan yang disebabkan oleh penggunaan *smartphone* yang berlebih.

2. Bagi tenaga kesehatan

Tenaga kesehatan perlu meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya penggunaan *smartphone* yang bijak dan kualitas tidur di kalangan mahasiswa. Edukasi, seminar, dan materi tentang pembatasan waktu penggunaan

smartphone serta tidur yang sehat dapat membantu mahasiswa memahami dampak yang ditimbulkan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengidentifikasi hubungan antara penggunaan *smartphone*, kualitas tidur, dan faktor eksternal seperti faktor sosial, situasional, atau aspek gaya hidup lainnya yang memengaruhi penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa.



DAFTAR PUSTAKA

- Agus, “Hubungan Stress Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Semester 8 Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Di Itskes Icme Jombang”. (*Skripsi: ITSKes ICMe Jombang, 2023*).
- Anita, A. (2023). Upaya Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Meminimalisir *Quarter Life Crisis* Di Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Uin Raden Intan Lampung (*Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung*).
- Amalia, Azizah. A. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Regulasi Emosi Pada Remaja. *Jiksa-Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April, 5(2)*, 106-114.
- Aryarota, D. A. (2021). Gambaran Faktor Penyebab Perilaku Seksual Pranikah di SMKN 2 Malang Kota Malang (*Doctoral dissertation, Poltekkes RS dr. Soepraoen*).
- Astuti, D., Irfan, I., & Arifuddin, A. (2020). Dampak Penggunaan Smart Phone Android Terhadap Aktivitas Belajar Siswa SMP Di Desa Talapiti. *Edu Sociata: Jurnal Pendidikan Sosiologi, 5(2)*, 54-60.
- Baridwan, Zaki. (2019). *Intermediate Accounting Edisi 8*.
- Baso, Miranda. C., Langi, F. L., & Sekeon, S. A. (2022). Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi, 7(5)*.
- Cintya Elsa Regina, Bayhakki, Gamy Tri Utami. (2022) Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Pada Malam Hari Terhadap Kejadian Excessive Daytime Sleepiness (Eds) Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau. *Jurnal Ilmu Keperawatan (2022) Vol. 10, No. 1, hal. 84*.
- Darmansyah, A. (2023). *Problematika Mahasiswa Semester Akhir Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Kku Skripsi Di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Ar-Raniry (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Fakultas Dakwah dan Komunikasi)*.
- Dharma, Akmal. (2020). Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Dalam Mengerjakan *Skripsi* di Universitas Sanata Dharma. Fakultas Psikologi Univesitas Sanata Dharma.
- Direktorat riset dan pengabdian kepada Masyarakat, Universitas Negeri Yogyakarta, (2022), <https://drpm.uny.ac.id/berita/ethical-clearance-untuk-meningkatkan-kualitas-penelitian.html>.
- Dungga, E. F., & Dulanim, A. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Pada Remaja. *Jambura Nursing Journal, 3(2)*, 78-88.
- Farida, L. N., & Naviati, E. (2021). Hubungan pola asuh otoritatif dengan perkembangan mental emosional pada anak usia prasekolah di TK Melati Putih Banyumanik. In *Prosiding Seminar Nasional & Internasional (Vol. 2, No. 2)*.

- Foulkes, L., McMillan, D., & Gregory, A. M. (2021). *A bad night's sleep on campus: an interview study of first-year university students with poor sleep quality*. *Sleep Health*, 5(3), 280-287.
- Haryanti, Rosalia. T., Susilowati, T., & Sari, I. M. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Terhadap Status Gizi Pada Siswa SMK Batik 2 Surakarta. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 3(1), 27-33.
- Hutagalung, Nadya, Erna Marni, and Susi Erianti. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan Stikes Hang Tuah Pekanbaru." *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)* 2.1 (2022): 77-89.
- Ikhsan, I. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Perkembangan Kognitif Pada Anak Usia 4–6 Tahun (Di Taman Kanak–Kanak Bina Insani Jombang) (*Doctoral dissertation*, ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang).
- Imas Masturoh, SKM., Nauri Anggita, T., SKM, M. (2022). Metodologi Penelitian Kesehatan.
- Isnainingsih, Tantiana., & Sari, F. W. (2022). Hubungan Perilaku dan Frekuensi Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Formosa Journal of Science and Technology*, 1(4), 205-216.
- Jamun, Yohannes . M., & Ntelok, Z. R. E. (2022). Dampak penggunaan smartphone di kalangan mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(3), 3796-3803.
- Jarmi, Armaya., & Rahayuningsih, S. I. (2021). Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 2(3).
- Kurnia, Firdilla. (2022). Efisien: Pengertian, Contoh hipotesis.
- Lestari, P. M., Djatmika, D., Sumarlam, S., & Purnanto, D. (2021). Pilihan Dan Kesantunan Bahasa Ngrasani ‘Membicarakan Orang Lain’ dalam Tradisi *Rewang* Pada Wanita Jawa. In *PRASASTI: CONFERENCE SERIES* (pp. 597-601).
- Lubis, Abdul. Hamid., & Nasution, S. F. (2022). Pengaruh Smartphone Terhadap Kualitas Tidur pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Barumun Tengah. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 251-259.
- Lubis, Elysa. Evawani. (2023). Potret media sosial dan perempuan. *Jurnal Paralela*, 1(2), 97-106.
- Malahayati, Aprilia., Istiqomah, S. K., & Suryani, S. K. (2022). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Ilmu Keperawatan di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta’ (*Doctoral dissertation*, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Mardiati, I. (2020). Antisipasi Dampak negatif Penggunaan Smartphone Bagi Siswa kelas XI SMA Negeri 8 Batang Hari Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Jurnal Pendidikan Islam*, 6(1), 29-40.

- Muhammad, I. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Program Studi Matematika Di Stkip Pgri Kabupaten Pacitan (*Doctoral dissertation*, STIKES BHAKTI HUSADA MULIA).
- Mulyani, Annisa. A. (2022). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Perubahan Perilaku Pada Remaja Awal Di RW. 13 Kelurahan Harapan Jaya Kecamatan Cibinong Kabupaten Bogor (*Doctoral dissertation*, Universitas Binawan).
- Murti, Tri. (2022) Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa-Siswi Sma Negeri 33 Jakarta Tahun 2022 (*Bachelor's thesis*, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta-FIKES).
- Mutmainah. Anis. (2022). Pengaruh Penggunaan Pen Tablet Dalam Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar. *EDUTECH: Jurnal Inovasi Pendidikan Berbantuan Teknologi*, 2(1), 9-15.
- Notoatmodjo. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novia. (2022). Kematangan Emosi, Konsep Diri dan Kenakalan Remaja. *Jurnal Psikologi* Volume 7, no.1, april 2022: 490 – 500 490. <https://media.neliti.com/media/publications/127014-ID-kematangan-emosi-konsep-diri-dan-kenakal.pdf>. Diakses Tanggal 3 Desember 2024. Universitas 17 Agustus 1945, Fakultas Psikologi.
- Nugraha, Asep. Irpan. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penggunaan Smartphone Dalam Aktivitas Belajar Mahasiswa Teknologi Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. *E-Jurnal Skripsi Program Studi Teknologi Pendidikan*, 7(3), 267-282.
- Nurdin, Muhammad. Akbar., Arsin, A. A., Thaha, R. M., & Hasanuddin, U. (2022). Kualitas Hidup Penderita Insomnia pada Mahasiswa Quality of Life of Patients with Insomnia to Students. *Jurnal mkmi*, 14(2), 128-138.
- Puji, Aprinda. (2022). Pengaruh kualitas tidur terhadap derajat tekanan darah sistolik pada pasien hipertensi di Poli Penyakit Dalam RST TK. II dr. Soepraoen Kota Malang (*Doctoral dissertation*, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Puspasari, H., & Puspita, W. (2022). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian tingkat pengetahuan dan sikap mahasiswa terhadap pemilihan suplemen kesehatan dalam menghadapi covid-19. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 65-71.
- Putra Nuansa Nusa. (2021). Peran Mahasiswa Dalam Masyarakat, Jakarta.
- Putri, A. T. (2024). Analisis Kesiapan Sekolah Dalam Mengimplementasikan Kurikulum Merdeka Di SMP Negeri 02 Kotagajah Lampung Tengah (*Doctoral dissertation*, Institut Agama Islam Negeri Metro).
- Putu Ni, D. V. L. D (2022). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Smk Ti Global Jimbaran (*Doctoral dissertation*, Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali Denpasar).

- Ramaita, R., Armaita, A., & Vandelis, P. (2021). Hubungan ketergantungan smartphone dengan kecemasan (nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 289846.
- Sanaky, M. M. (2021). Analisis Faktor-Faktor Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama Man 1 Tulehu Maluku Tengah. *Jurnal Simetrik*, 11(1), 432-439.
- Sekolah Tinggi Agama Islam Kuningan (2023). Tantangan yang dihadapi mahasiswa dan solusinya. <https://staiku.ac.id/tantangan-yang-dihadapi-mahasiswa-dan-solusinya/>
- Simon, H. A. (2022). *A behavioral model of rational choice. The quarterly journal of economics*, 99-118.
- Syifa, A. (2020). Intensitas penggunaan *smartphone*, prokrastinasi akademik, dan perilaku *phubbing* Mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 83-96.
- Tenripada, D. A., Syaifuddin, S., & Kadrianti, E. (2023). Hubungan Lingkungan Fisik Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Ibnu Sina Makassar. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(1).
- Umami, M., & Rosdiana, A. M. (2022). Intensitas Bermedia Sosial dan Self Awareness Pada Remaja. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 9(1), 133-145.
- Umi Romayati Keswara, Novrita Syuhada, Wahid Tri Wahyudi. (2019) Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, Vol. 13, No. 3, hal. 233-234.
- Yudhanti, M. D. (2020). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. *Indonesian Journal of Applied Statistics*.
- Zaputri, Meri. (2022). Dampak kecanduan media sosial tik tok terhadap perilaku belajar mahasiswa bimbingan dan konseling iain batusangkar. Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar

Lampiran 2

KISI-KISI KUESIONER**Tabel kisi-kisi kuesioner penggunaan *smartphone***

Variabel	Indikator	Nomor pertanyaan	jumlah
Penggunaan <i>smartphone</i>	Frekuensi	Positif = 7, 8, 9, 11, 15	5
	Durasi	Negatif = 1, 2, 3, 4, 5, 6, 10, 12, 13, 14, 16, 17	12
	Total		17

Tabel kisi-kisi kuesioner kualitas tidur

Variabel	Indikator	Nomor pertanyaan	Jumlah
Kualitas tidur	1. Kualitas tidur	6	1
	2. Latensi tidur	2, 5a	2
	3. Durasi tidur	4	1
	4. Efisiensi kebiasaan tidur	1, 3, 4	3
	5. Gangguan tidur	5b - 5j	2
	6. Penggunaan obat tidur	7	1
	7. Disfungsi aktivitas pada siang hari	8, 9	2

Lampiran 3

Penjelasan Penelitian

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Alvin Candra Sugiarto

NIM : 213210161

Program studi : S1 Ilmu Keperawatan

Adalah mahasiswa semester 7 program studi S1 ilmu Keperawatan ITSkes ICMe Jombang yang sedang melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir” .

Berikut ini adalah penjelasan tentang penelitian yang dilakukan sebagai responden dalam penelitian ini

1. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir. Responden penelitian diminta untuk mengisi lembar kuesioner.
2. Apabila selama penelitian responden merasa tidak nyaman, responden mempunyai hak untuk mengatakan kepada peneliti.
3. Keikutsertaan responden pada penelitian ini bukanlah suatu paksaan melainkan atas dasar suka rela.
4. Semua data yang dikumpulkan akan dirahasiakan. Data hanya disajikan dalam bentuk kode-kode dalam forum ilmiah ITSkes ICMe Jombang.
5. Apabila ada yang perlu ditanyakan atau didiskusikan responden bisa menghubungi peneliti via telepon atau sms di nomor yang sudah tercantum.

Apabila Saudara/Saudari bersedia menjadi responden, silahkan menandatangani pada lembar persetujuan yang telah disediakan. Atas perhatiannya dan partisipasinya saya ucapkan terimakasih.

Jombang, 2024

Peneliti

(Alvin Candra Sugiarto)

Lampiran 4

Lembar Persetujuan Menjadi Responden *Informed Consent*

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti, saya yangbertanda tangan dibawah ini:

No. Responden :.....

Umur :.....

Jenis kelamin :.....

Menyatakan (bersedia/tidak bersedia) menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh saudari ALVIN CANDRA SUGIARTO, Mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan ITSKes ICMe Jombang yang berjudul “Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir”.

Demikian surat persetujuan ini saya buat dengan sejujur-jujurnya tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jombang, 2024

Responden

(.....)

Lampiran 5

LEMBAR KUESIONER PENGGUNAAN SMARTPHONE

Petunjuk : Dibawah ini terdapat beberapa pernyataan yang menggambarkan karakteristik responden. Berilah tanda checklist (√) pada kotak yang sudah disediakan.

TANGGAL :

1. Inisial Nama :

2. Jenis Kelamin

Pria

Wanita

3. Usia :

4. Apakah anda selalu menggunakan smartphone saat berkomunikasi dengan orang lain?

Ya

Tidak

5. Apakah anda menggunakan smartphone disetiap kondisi?

Ya

Tidak

6. Apakah anda selalu mengikuti berita terbaru melalui smartphone?

Ya

Tidak

7. Apakah anda selalu menggunakan smartphone untuk mengerjakan tugas kampus?

Ya

Tidak

No	PERTANYAAN	JAWABAN				
		Selalu	Sering	Kadang-Kadang	Jarang	Tidak Pernah
1.	Saya Menggunakan smartphone Setiap Hari					
2.	Saya bermain smartphone ketika memiliki jam kosong belajar					
3.	Saya menggunakan smartphone ketika belajar					
4.	Saya menggunakan smartphone >3jam/hari					
5.	Saya membawa smartphone kemana saja dalam 24jam					
6.	Saya membawa smartphone kemana saja dalam 7hari					
7.	Saya menggunakan smartphone untuk menghubungi seseorang					
8.	Saya menggunakan smartphone untuk mengerjakan tugas					
9.	Saya menggunakan smartphone untuk berbisnis online					
10.	Saya menggunakan smartphone untuk belanja online					
11.	Saya menggunakan smartphone untuk browsing pelajaran					
12.	Saya memainkan smartphone sampai larut malam					
13.	Saya membaca gosip menggunakan smartphone					
14.	Saya menghabiskan waktu menggunakan smartphone untuk bermain game					
15.	Saya menggunakan smartphone untuk mendengarkan musik rohani					
16.	Saya menggunakan smartphone untuk bermain Tiktok					
17.	Saya menggunakan smartphone saat waktu luang					

Lampiran 6

LEMBAR KUESIONER KUALITAS TIDUR

Nama responden :

(Inisial)

Petunjuk :

- Mohon diingat, ini bukan TES Kami mengharapkan jawaban sesuai dengan keadaan yang sebenarnya
- Jangan khawatir mengenai data penelitian anda, data yang diperoleh akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah. Jika ada pertanyaan yang sulit untuk dipahami harap menanyakannya kepada peneliti
- Tolong diingat kembali mengenai kebiasaan tidur anda selama sebulan terakhir.

Dibawah ini terdapat beberapa pernyataan yang menggambarkan karakteristik responden. Berilah tanda checklist (√) pada kotak yang sudah disediakan.

1. Apakah anda sering stres atau cemas ketika ingin tidur?

Ya

Tidak

2. Apakah lingkungan tempat tinggal anda mengganggu saat beristirahat?

Ya

Tidak

3. Apakah anda meminum kopi setiap hari?

Ya

Tidak

4. Apakah anda suka berolahraga?

Ya

Tidak

5. Apakah proses tidur anda sering terganggu?

Ya

Tidak

Jawablah pertanyaan berikut pada tempat yang telah disediakan
Kuesioner kualitas tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*

1. Dalam sebulan terakhir, jam berapa anda biasanya tidur padamalam hari?	Jam : menit (missal 22:00) ..:..
2. Dalam sebulan terakhir, berapa lama (dalam menit) waktu yanganda perlukan untuk dapat tertidur setiap malam?	(semisal 30 menit) ...menit
3. Dalam sebulan terakhir, jam berapa biasanya anda bangun di pagihari?	(missal 07:00) ..:..
4. Dalam sebulan terakhir, berapa jam anda tidurpadamalam hari?(ini mungkin berbeda dengan lama waktu yang andahabiskan di tempat tidur)	(contoh: 6 jam) jam

Berilah tanda “√” pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai

5. Dalam sebulan terakhir seberapa sering anda mengalami kesulitan tidurkarena mengalami.....	Tidak pernah	Kurang dari seminggu	1 atau 2x seminggu	3x atau lebih seminggu
a. Tidak bisa tidur dalam jangka waktu 30menit setelah berbaring				
b. terbangun pada tengah malam atau dinihari				
c. Harus bangun untuk ke kamar mandi				
d. Sulit bernapas dengan nyaman				
e. Batuk atau mendengkur keras				
f. Merasa kedinginan				
g. Merasa kepanasan atau gerah				
h. Mengalami mimpi buruk				
i. Merasa nyeri				
j. Alasan yang lain mengganggu, tolong jelaskan Seberapa sering anda mengalami gangguantidur				

karena hal itu				
	Sangat,baik	Cukup baik	Kurang baik	Sangat buruk
6. Dalam sebulan terakhir, bagaimanakah anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan?				
	Tidak pernah	Kurang dari seminggu	1 atau 2x seminggu	3x atau lebih seminggu
7. Dalam sebulan terakhir, seberapa sering anda mengosumsi obat (dengan atau tanpa resep dokter) untuk membantu agar bisa tidur?				
8. Dalam sebulan terakhir, seberapa sering anda mengalami kesulitan untuk untuk tetap terjaga/segar/tidak merasa ngantuk ketika berkendara,makan, atau dalam aktivitas social?				
	Tidak ada masalah sama sekali	Sedikit sekali masalah	Ada masalah	Masalah besar
9. Pada sebulan terakhir, adakah masalah yang anda hadapi untuk bisa berkonsentrasi atau menjaga rasa antusias guna menyelesaikan suatu pekerjaan/tugas?				

Lampiran 7

Surat Pengantar Pembimbing



ITSKES Insan Cendekia Medika

FAKULTAS KESEHATAN

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan

Jl Kemuning No. 57 A Candimulyo Jombang Jawa Timur Indonesia

Nomor : 328/S1-Kep/ITSK.ICME/VIII/2024

Sifat : Penting

Hal : Pengantar Bimbingan SKRIPSI

Jombang, 15 Agustus 2024

SK. Kemendikbud Ristek No. 69/E/O/2022

Kepada

Pembimbing I & Pembimbing II SKRIPSI

Prodi S1 Ilmu Keperawatan

Di

Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan proses penyusunan skripsi mahasiswa prodi S1 Ilmu Keperawatan ITS Kesehatan Jombang Tahun Akademik 2024/2025 maka berdasarkan surat ini mahasiswa kami:

Nama : Alvin Candra Sugiarto

NIM : 213210161

Pembimbing I : Ifa Nofalia, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Pembimbing II : Agustina Maunaturrohmah, S.Kep.,Ns.,M.Kes

Dinyatakan dapat memulai proses pembimbingan SKRIPSI kepada Pembimbing I & Pembimbing II karena sudah melengkapi persyaratan pendaftaran SKRIPSI secara administratif, untuk itu kiranya sebagai Pembimbing I & II berkenan memulai proses pembimbingan SKRIPSI mulai Tanggal 13 Agustus 2024.

Demikian pemberitahuan ini, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Mengetahui,

Ketua Prodi S1 Keperawatan



Endang Yuswatiningsih S.Kep.,Ns.,M.Kes

NIK. 04.08.119

Kampus A Jl. Kemuning No 57 A Candimulyo - Jombang

Kampus B Jl. Halmahera 33 Kaliwungu - Jombang

Website: www.itskes.icme-jbg.ac.id

Tlp. 0321 8194886 Fax . 0321 8194335

Lampiran 8

Surat Balasan Penelitian

ITS KESEHATAN INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG
BIRO ADMINISTRASI AKADEMIK KEMAHASISWAAN
 Jl. Kemuning 57a Candimulyo Jombang, Kode Pos 61419 Telp (0321 – 8494886)
 Email: baak.icme@gmail.com, akademik.icme@cloudgdrive.com



Website: www.itskesicme.ac.id

BK.MENDIKDURISTEK No. 60/E/O/2022

No. : 594/Ak/072039/1/2025
 Lamp. : -
 Perihal : Pemberitahuan

Kepada :
 Yth. Kaprodi S1 Ilmu Keperawatan
 di
 Tempat

Dengan hormat,

Menindaklanjuti surat masuk No. 370/FK/X/2024 tertanggal 12 Nopember 2024 Perihal Pre Survey data, Studi pendahuluan dan Ijin Penelitian Mahasiswa berikut :

Nama Lengkap : Alvin Candra Sugiarto
 NIM : 213210161
 Semester : VII (tujuh)
 Judul Penelitian : Hubungan Penggunaan Smartphone terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir (di Prodi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITSkes ICMe Jombang)

Maka dengan ini Biro Administrasi Akademik Kemahasiswaan ITSkes ICME Jombang menyampaikan bahwa yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian dengan pengambilan sampel di lingkungan ITSkes ICME Jombang.

Demikian pemberitahuan kami, atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Jombang, 06 Januari 2025
 Ka. BAAK

Cahyo Prayogo, M.Si
 NIDN. 0727058803

Lampiran 9

Surat Pengecekan Judul

**PERPUSTAKAAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG**

Kampus C : Jl. Kemuning No. 57 Candimulyo Jombang Telp. 0321-865446

**SURAT PERNYATAAN
Pengecekan Judul**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Alvin Candra Sugiarto
 NIM : 213210161
 Prodi : S1 Ilmu Keperawatan
 Tempat/Tanggal Lahir: Jombang, 03 Agustus 1998
 Jenis Kelamin : Laki-Laki
 Alamat : Ds.Balong Besuk Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang
 No.Tlp/HP : 082190358880
 email : alvincscandra44@gmail.com
 Judul Penelitian : “Hubungan Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir (Di program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITSkes ICMe Jombang)”

Menyatakan bahwa judul Skripsi diatas telah dilakukan pengecekan, dan judul tersebut **layak** untuk di ajukan sebagai judul Skripsi. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat dijadikan sebagai referensi kepada dosen pembimbing dalam mengajukan judul Skripsi.

Jombang, 26 Agustus 2024
 Mengetahui,
 Kepala Perpustakaan

Dwi Nuriana, M.IP
NIK.01.08.112

Lampiran 10

Keterangan Lolos Kaji Etik



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE

Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang
Institute of Technology Science and Health Insan Cendekia Medika Jombang

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL

“ETHICAL APPROVAL”
No. 232/KEPK/ITSKES-ICME/XI/2024

Komite Etik Penelitian Kesehatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul :

The Ethics Committee of the Institute of Technology Science and Health Insan Cendekia Medika Jombang with regards of the protection of human rights and welfare in medical research, has carefully reviewed the research protocol entitled :

Hubungan Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir

Peneliti Utama : Alvin Candra Sugiarto
Principal Investigator

Nama Institusi : ITS KES Insan Cendekia Medika Jombang
Name of the Institution

Unit/Lembaga/Tempat Penelitian : Jombang
Setting of Research

Dan telah menyetujui protokol tersebut diatas.
And approved the above - mentioned protocol.



Jombang, 20 November 2024
Ketua,



Dhita Yuniar Kristianingrum S.ST.,Bd.,M.Kes
NIK. 05.10.371

Lampiran 11

Lembar Bimbingan Skripsi Pembimbing 1

Lampiran Lembar Bimbingan Proposal dan Skripsi Pembimbing 1

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Alvin Candra Sugiarto

NIM : 213210161

Judul Skripsi : Hubungan Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir (Di Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITSkes ICMe Jombang)

Nama Pembimbing : Ifa Nofalia, S.Kep.,Ns.,M.Kep

No	Tanggal	Hasil Bimbingan	Tanda tangan
1	22/08/24	Bimbingan Judul dan ACC Judul	
2	27/08/24	BAB 1	
3	05/09/24	BAB 1 + BAB 2	
4	09/09/24	ACC BAB 1 + Revisi BAB 2	
5	18/09/24	ACC BAB 2 + Bimbingan BAB 3	
6	24/09/24	Revisi BAB 3 + Bimbingan BAB 4	
7	10/10/24	ACC BAB 3 + Revisi BAB 4	
8	21/10/24	ACC BAB 4 + Lampiran	
9	09/12/24	BAB 5	
10	19/12/24	Revisi BAB 5	
11	23/12/24	Revisi BAB 5 + BAB 6	
12	24/12/24	Revisi BAB 5 + BAB 6	
13	02/01/25	Revisi BAB 5 + Abstrak	
14	03/01/25	Revisi BAB 5 + Abstrak	
15	06/01/25	ACC BAB 5, Abstrak, Revisi BAB 6	
16	07/01/25	ACC BAB 5 + BAB 6	

Lampiran 12

Lembar Bimbingan Skripsi Pembimbing 2

Lampiran Lembar Bimbingan Proposal dan Skripsi Pembimbing 2

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Alvin Candra Sugiarto

NIM : 213210161

Judul Skripsi : Hubungan Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir (Di Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes ICMe Jombang)

Nama Pembimbing : Agustina Maunaturrohmah, S.Kep.,Ns.,M.Kes

No	Tanggal	Hasil Bimbingan	Tanda tangan
1	22/08 24	Judul Proposal	
2	03/09 24	BAB 1	
3	11/09 24	Revisi BAB 1 + Bimbingan BAB 2	
4	17/09 24	ACC BAB 1 + 2	
5	25/09 24	BAB 3	
6	03/10 24	ACC BAB 3 + Bimbingan BAB 4	
7	14/10 24	Revisi BAB 4	
8	23/10 24	ACC BAB 4	
9	11/12 24	BAB 5	
10	20/12 24	Revisi BAB 5	
11	24/12 24	Revisi BAB 5 + Bimbingan BAB 6	
12	30/12 24	Revisi BAB 5 + BAB 6	
13	02/01 25	ACC BAB 5 + BAB 6	
14	03/01 25	Abstrak + Lampiran	
15	06/01 25	Revisi Abstrak + Lampiran	
16	07/01 25	ACC BAB 5 + BAB 6	

Lampiran 13

Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner *Smartphone*

a. Uji validitas

Untuk melihat apakah hasil uji validitas dapat dinyatakan valid atau tidak kita dapat membandingkan hal berikut:

- a) Dinyatakan valid apabila $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$
- b) Dinyatakan valid apabila nilai $\text{Sig.} < 0,05$

Hasil uji validitas berikut menunjukkan dari 17 item pertanyaan tersebut dinyatakan valid

Pernyataan	r- Hitung	r- Tabel	P (Sig.)	Keterangan
P1	0,919	0,754	0,003	Valid
P2	0,805	0,754	0,029	Valid
P3	0,802	0,754	0,030	Valid
P4	0,894	0,754	0,007	Valid
P5	0,782	0,754	0,038	Valid
P6	0,805	0,754	0,029	Valid
P7	0,835	0,754	0,019	Valid
P8	0,768	0,754	0,044	Valid
P9	0,809	0,754	0,028	Valid
P10	0,805	0,754	0,029	Valid
P11	0,805	0,754	0,029	Valid
P12	0,836	0,754	0,019	Valid
P13	0,957	0,754	0,001	Valid
P14	0,815	0,754	0,026	Valid
P15	0,836	0,754	0,019	Valid

P16	0,782	0,754	0,038	Valid
P17	1000	0,754	0,000	Valid

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dinyatakan valid atau reliabel jika nilai *Cronbach's Alpha* > 0,06. Hasil uji reliabilitas berikut menunjukkan valid atau reliabel karena nilai *Cronbach's Alpha* > 0,06 yaitu 0,957.

Cronbach's Alpha	Syarat	Keterangan
0,975	0,06	Reliabel

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	7	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	7	100.0

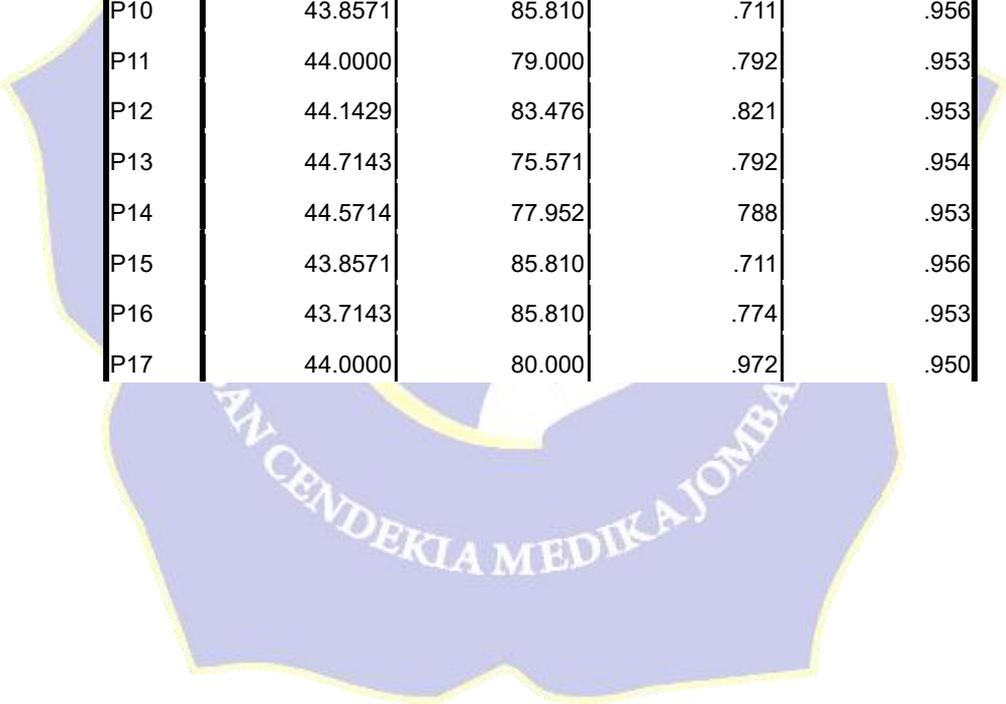
- a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.957	17

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P1	44.4286	76.619	.898	.950
P2	43.8571	85.810	.711	.956
P3	43.7143	75.905	.774	.955
P4	43.8571	85.810	.711	.956
P5	43.7143	80.905	.774	.953
P6	43.8571	85.810	.711	.956
P7	44.0000	79.000	.792	.953
P8	44.5714	77.952	.788	.953
P9	43.8571	74.810	.854	.952
P10	43.8571	85.810	.711	.956
P11	44.0000	79.000	.792	.953
P12	44.1429	83.476	.821	.953
P13	44.7143	75.571	.792	.954
P14	44.5714	77.952	.788	.953
P15	43.8571	85.810	.711	.956
P16	43.7143	85.810	.774	.953
P17	44.0000	80.000	.972	.950



UNIVERSITAS CENDEKIA MEDIKA JOMBANG

NILAI-NILAI r PRODUCT MOMENT

N	Tarf Signif		N	Tarf Signif		N	Tarf Signif	
	5%	1%		5%	1%		5%	1%
3	0.997	0.999	27	0.381	0.487	55	0.266	0.345
4	0.950	0.990	28	0.374	0.478	60	0.254	0.330
5	0.878	0.959	29	0.367	0.470	65	0.244	0.317
6	0.811	0.917	30	0.361	0.463	70	0.235	0.306
7	0.754	0.874	31	0.355	0.456	75	0.227	0.296
8	0.707	0.834	32	0.349	0.449	80	0.220	0.286
9	0.666	0.798	33	0.344	0.442	85	0.213	0.278
10	0.632	0.765	34	0.339	0.436	90	0.207	0.270
11	0.602	0.735	35	0.334	0.430	95	0.202	0.263
12	0.576	0.708	36	0.329	0.424	100	0.195	0.256
13	0.553	0.684	37	0.325	0.418	125	0.176	0.230
14	0.532	0.661	38	0.320	0.413	150	0.159	0.210
15	0.514	0.641	39	0.316	0.408	175	0.148	0.194
16	0.497	0.623	40	0.312	0.403	200	0.138	0.181
17	0.482	0.606	41	0.308	0.398	300	0.113	0.148
18	0.468	0.590	42	0.304	0.393	400	0.098	0.128
19	0.456	0.575	43	0.301	0.389	500	0.088	0.115
20	0.444	0.561	44	0.297	0.384	600	0.080	0.105
21	0.433	0.549	45	0.294	0.380	700	0.074	0.097
22	0.423	0.537	46	0.291	0.376	800	0.070	0.091
23	0.413	0.526	47	0.288	0.372	900	0.065	0.086
24	0.404	0.515	48	0.284	0.368	1000	0.062	0.081
25	0.396	0.505	49	0.281	0.364			
26	0.388	0.496	50	0.279	0.361			

Lampiran 14

**Tabulasi Data Umum Penggunaan *Smartphone* Mahasiswa Tingkat Akhir
Prodi S1 Ilmu Keperawatan**

R	JK	U	FS	HS	BT	TK
R1	L	22	1	2	2	2
R2	L	22	1	2	2	2
R3	L	23	1	1	2	2
R4	L	22	1	1	1	1
R5	L	23	1	1	2	1
R6	L	22	1	2	2	2
R7	L	24	1	1	1	2
R8	L	24	1	1	2	1
R9	L	23	1	1	2	1
R10	L	22	1	2	1	2
R11	P	22	1	1	2	2
R12	P	22	1	1	2	2
R13	P	22	1	1	2	2
R14	P	23	1	2	2	1
R15	P	22	1	2	2	1
R16	P	22	1	2	1	1
R17	P	22	2	1	2	1
R18	P	22	1	1	1	1
R19	P	23	1	1	2	2
R20	P	22	1	1	1	1
R21	P	22	1	2	2	2
R22	P	22	1	1	1	1
R23	P	23	2	1	2	2
R24	P	22	1	1	1	1
R25	P	22	1	1	2	2
R26	P	23	1	2	1	1
R27	P	22	1	2	2	2
R28	P	22	1	2	1	1
R29	P	22	1	2	2	2
R30	P	24	1	1	1	2
R31	P	22	1	1	2	2
R32	P	22	1	1	1	1
R33	P	22	1	1	2	1
R34	P	22	1	1	2	1
R35	P	22	1	1	2	1
R36	P	22	1	2	2	2
R37	P	22	1	2	2	2
R38	P	22	1	2	2	2
R39	P	22	1	1	2	2
R40	P	22	1	1	1	2
R41	P	22	1	1	1	1
R42	P	22	1	1	1	1
R43	P	22	1	1	1	1
R44	P	22	1	2	1	1
R45	P	22	1	2	1	2

R46	P	22	1	1	1	1
R47	P	22	1	1	2	2
R48	P	22	2	1	2	1
R49	P	23	1	1	2	2
R50	P	22	1	1	2	1
R51	P	22	1	1	1	2
R52	P	22	1	1	2	1
R53	P	22	1	1	1	1
R54	P	23	1	1	2	1
R55	P	22	1	1	1	2
R56	P	22	1	2	2	2
R57	P	22	1	2	2	2
R58	P	22	1	2	2	2
R59	P	22	1	2	1	1
R60	P	22	1	2	1	1
R61	P	22	1	1	2	1
R62	P	22	1	1	2	1
R63	P	22	1	1	1	2
R64	P	22	1	1	2	2
R65	P	22	1	2	1	2
R66	P	22	1	2	1	2
R67	P	22	1	2	2	2
R68	P	22	1	1	2	1
R69	P	22	1	1	1	1
R70	P	22	2	1	2	1
R71	P	22	1	2	1	1
R72	P	22	1	2	2	1
R73	P	22	1	2	2	2

Jenis Kelamin Faktor Sosial Hal-hal Situasional

1. Laki-laki
2. Perempuan

1. Ya
2. Tidak

1. Ya
2. Tidak

Berita Terbaru

1. Ya
2. Tidak

Tugas Kampus

1. Ya
2. Tidak

Lampiran 15

Tabulasi Penggunaan *Smartphone* Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Ilmu Keperawatan

Nama	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	TOTAL	KATEGORI
R1	2	2	3	2	2	3	5	5	3	4	5	3	2	5	2	3	3	54	Tinggi
R2	5	5	3	5	2	4	5	2	4	3	5	5	5	4	5	3	3	68	Tinggi
R3	4	3	5	5	4	3	4	3	5	4	4	5	3	3	4	3	5	67	Tinggi
R4	4	5	4	4	5	3	3	3	4	5	4	4	4	5	4	3	5	69	Tinggi
R5	3	2	4	3	3	3	5	4	3	4	3	4	3	3	4	5	5	61	Tinggi
R6	5	3	5	3	4	4	5	4	4	3	3	3	4	4	3	4	5	66	Tinggi
R7	3	5	4	3	5	4	5	5	5	3	5	4	3	3	3	5	4	69	Tinggi
R8	3	4	3	4	3	5	3	5	2	3	2	3	3	3	3	3	4	56	Tinggi
R9	5	5	4	4	2	5	3	4	3	4	5	5	2	4	3	3	3	64	Tinggi
R10	5	5	4	5	3	3	4	4	4	5	5	5	2	4	5	5	5	73	Tinggi
R11	5	5	3	4	2	3	5	3	2	5	3	3	4	4	5	4	4	64	Tinggi
R12	3	2	4	3	3	3	5	4	3	4	3	4	3	3	4	5	5	61	Tinggi
R13	5	3	5	3	4	4	5	4	4	3	3	3	4	4	3	4	5	66	Tinggi
R14	3	5	4	3	5	4	5	5	5	3	5	4	3	3	3	5	4	69	Tinggi
R15	3	4	3	4	3	5	3	5	2	3	2	3	3	3	3	3	4	56	Tinggi
R16	5	5	4	4	2	5	3	4	3	4	5	5	2	4	3	3	3	64	Tinggi
R17	3	4	3	4	3	5	3	5	2	3	2	3	3	3	3	3	4	56	Tinggi
R18	5	5	4	4	2	5	3	4	3	4	5	5	2	4	3	3	3	64	Tinggi
R19	5	5	4	5	3	3	4	4	4	5	5	5	2	4	5	5	5	73	Tinggi
R20	5	5	3	4	2	3	5	3	2	5	3	3	4	4	5	4	4	64	Tinggi
R21	2	2	3	2	2	3	5	5	3	4	4	3	2	4	2	2	2	50	Rendah
R23	3	5	4	3	5	4	5	5	5	3	5	4	3	3	3	5	4	69	Tinggi

R24	3	4	3	4	3	5	3	5	2	3	2	3	3	3	3	3	4	56	Tinggi
R25	3	2	4	3	3	3	5	4	3	4	3	4	3	3	4	5	5	61	Tinggi
R26	5	3	5	3	4	4	5	4	4	3	3	3	4	4	3	4	5	66	Tinggi
R27	3	5	4	3	5	4	5	5	5	3	5	4	3	3	3	5	4	69	Tinggi
R28	3	4	3	4	3	5	3	5	2	3	2	3	3	3	3	3	4	56	Tinggi
R29	5	5	4	4	2	5	3	4	3	4	5	5	2	4	3	3	3	64	Tinggi
R30	3	4	3	4	3	5	3	5	2	3	2	3	3	3	3	3	3	55	Tinggi
R31	5	5	4	4	2	5	3	4	3	4	5	5	2	4	3	3	3	64	Tinggi
R32	3	4	3	4	3	5	3	5	2	3	2	3	3	3	3	3	4	56	Tinggi
R33	5	5	4	4	2	5	3	4	3	4	5	5	2	4	3	3	3	64	Tinggi
R34	5	5	4	5	3	3	4	4	4	5	5	5	2	4	5	5	5	73	Tinggi
R35	5	5	3	4	2	3	5	3	2	5	3	3	4	4	5	4	4	64	Tinggi
R36	2	2	3	2	2	3	5	5	3	4	5	3	2	5	2	2	2	52	Tinggi
R37	3	4	3	4	3	5	3	5	2	3	2	3	3	3	3	3	4	56	Tinggi
R38	2	2	3	2	2	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	2	3	50	Rendah
R39	3	4	3	4	3	5	3	5	2	3	2	3	3	3	3	3	4	56	Tinggi
R40	3	2	4	3	3	3	5	4	3	4	3	4	3	3	4	5	5	61	Tinggi
R41	5	3	5	3	4	4	5	4	4	3	3	3	4	4	3	4	5	66	Tinggi
R42	3	5	4	3	5	4	5	5	5	3	5	4	3	3	3	5	4	69	Tinggi
R43	3	4	3	4	3	5	3	5	2	3	2	3	3	3	3	3	4	56	Tinggi
R44	5	5	4	4	2	5	3	4	3	4	5	5	2	4	3	3	3	64	Tinggi
R45	3	4	3	4	3	5	3	5	2	3	2	3	3	3	3	3	4	56	Tinggi
R46	5	5	4	4	2	5	3	4	3	4	5	5	2	4	3	3	3	64	Tinggi
R47	3	4	3	4	3	5	3	5	2	3	2	3	3	3	3	3	4	56	Tinggi
R48	5	5	4	4	2	5	3	4	3	4	5	5	2	4	3	3	3	64	Tinggi
R49	5	5	4	5	3	3	4	4	4	5	5	5	2	4	5	5	5	73	Tinggi

R50	5	5	3	4	2	3	5	3	2	5	3	3	4	4	5	4	4	64	Tinggi
R51	2	2	3	2	2	3	5	5	3	4	5	3	2	5	2	2	2	52	Tinggi
R52	3	4	3	4	3	5	3	5	2	3	2	3	3	3	3	3	5	57	Tinggi
R53	2	2	3	2	2	3	4	4	3	4	5	3	2	4	2	2	3	50	Rendah
R54	4	3	5	5	4	3	4	3	5	4	4	5	3	3	4	3	5	67	Tinggi
R55	4	5	4	4	5	3	3	3	4	5	4	4	4	5	4	3	5	69	Tinggi
R56	3	2	4	3	3	3	5	4	3	4	3	4	3	3	4	5	5	61	Tinggi
R57	5	3	5	3	4	4	5	4	4	3	3	3	4	4	3	4	5	66	Tinggi
R58	3	5	4	3	5	4	5	5	5	3	5	4	3	3	3	5	4	69	Tinggi
R59	3	4	3	4	3	5	3	5	2	3	2	3	3	3	3	3	3	55	Tinggi
R60	5	5	4	4	2	5	3	4	3	4	5	5	2	4	3	3	3	64	Tinggi
R61	5	5	4	5	3	3	4	4	4	4	5	5	5	2	4	5	5	73	Tinggi
R62	5	5	3	4	2	3	5	3	2	5	3	3	4	4	5	4	4	64	Tinggi
R63	3	2	4	3	3	3	5	4	3	4	3	4	3	3	4	5	5	61	Tinggi
R64	5	3	5	3	4	4	5	4	4	3	3	3	4	4	3	4	5	66	Tinggi
R65	3	5	4	3	5	4	5	5	5	3	5	4	3	4	3	5	4	70	Tinggi
R66	3	4	3	4	3	5	3	5	2	3	2	3	3	3	3	3	4	56	Tinggi
R67	5	5	4	4	2	5	3	4	3	4	5	5	2	4	3	3	3	64	Tinggi
R68	2	2	3	2	2	3	5	4	3	4	5	3	2	5	2	2	3	52	Tinggi
R69	5	5	4	4	2	5	3	4	3	4	5	5	2	4	3	3	3	64	Tinggi
R70	5	5	4	5	3	3	4	4	4	5	5	5	2	4	5	5	5	73	Tinggi
R71	5	5	3	4	2	3	5	3	2	5	3	3	4	4	5	4	4	64	Tinggi
R72	3	2	4	3	3	3	5	4	3	4	3	4	3	3	4	5	5	61	Tinggi
R73	5	3	5	3	4	4	5	4	4	3	3	3	4	4	3	4	5	66	Tinggi
	277	285	268	262	217	285	292	302	229	272	269	274	209	263	247	263	288		

Lampiran 16

**Tabulasi Data Umum Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1
Ilmu Keperawatan**

R	JK	U	SK	LS	GH	AF	K
R1	L	22	1	1	2	2	2
R2	L	22	1	1	2	2	2
R3	L	23	1	1	1	2	2
R4	L	22	1	1	1	1	1
R5	L	23	1	1	1	2	1
R6	L	22	1	1	2	2	2
R7	L	24	1	1	1	1	2
R8	L	24	1	1	1	2	1
R9	L	23	1	1	1	2	1
R10	L	22	2	1	2	1	2
R11	P	22	2	1	1	2	2
R12	P	22	2	2	1	2	2
R13	P	21	2	2	1	2	2
R14	P	23	1	1	2	2	1
R15	P	21	1	1	2	2	1
R16	P	21	1	1	2	1	1
R17	P	21	1	2	1	2	1
R18	P	21	1	1	1	1	1
R19	P	23	1	1	1	2	2
R20	P	21	2	1	1	1	1
R21	P	21	2	1	2	2	2
R22	P	21	2	1	1	1	1
R23	P	23	1	2	1	2	2
R24	P	21	1	1	1	1	1
R25	P	21	1	1	1	2	2
R26	P	23	1	1	2	1	1
R27	P	21	1	1	1	2	2
R28	P	21	1	1	1	1	1
R29	P	22	2	1	2	2	2
R30	P	24	2	1	1	1	2
R31	P	21	2	1	1	2	2
R32	P	21	2	1	1	1	1
R33	P	21	2	1	1	2	1
R34	P	21	1	1	1	2	1
R35	P	21	1	1	1	2	1
R36	P	21	1	1	2	2	2
R37	P	21	2	1	2	2	2
R38	P	21	1	1	2	2	2
R39	P	21	2	1	1	2	2
R40	P	22	2	1	1	1	2
R41	P	22	2	1	1	1	1
R42	P	21	2	1	1	1	1
R43	P	21	2	1	1	1	1

R44	P	21	2	1	2	1	1
R45	P	22	2	1	2	1	2
R46	P	22	2	1	1	1	1
R47	P	22	2	1	1	2	2
R48	P	22	2	2	1	2	1
R49	P	23	2	1	1	2	2
R50	P	21	2	1	1	2	1
R51	P	21	2	1	1	1	2
R52	P	21	2	1	1	2	1
R53	P	21	1	1	1	1	1
R54	P	21	2	1	1	2	1
R55	P	21	2	1	1	1	2
R56	P	21	1	1	2	2	2
R57	P	21	1	1	1	2	2
R58	P	21	1	1	2	2	2
R59	P	21	1	1	2	1	1
R60	P	22	1	1	2	1	1
R61	P	21	1	1	1	2	1
R62	P	21	1	1	1	2	1
R63	P	21	1	1	1	1	2
R64	P	21	1	2	1	2	2
R65	P	21	2	1	2	1	1
R66	P	21	2	1	2	1	2
R67	P	21	2	2	2	2	2
R68	P	21	2	1	1	2	1
R69	P	21	1	1	1	1	1
R70	P	21	2	2	1	2	1
R71	P	21	2	1	2	1	1
R72	P	21	2	1	1	1	1
R73	P	22	2	1	2	2	2

JK= Jenis Kelamin

1. Laki-Laki

2. Perempuan

SK= Stress dan Kecemasan

1. Ya

2. Tidak

Lingkungan Sekitar

1. Ya

2. Tidak

Gaya Hidup

1. Ya

2. Tidak

Aktifitas Fisik

1. Ya

2. Tidak

Kesehatan

1. Ya

2. Tidak

Lampiran 17

Tabulasi Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Ilmu Keperawatan

NAMA	JENIS KELAMIN	UMUR	1	2,5a	3	4	1,3,4	4	5b	5c	5d	5e	5f	5g	5h	5i	5j	5b-5j	6	7	8	9	7+8	1,3,4	4	2,5a	5b-5j	6	7+8	9	JUMLAH	KATEGOR	
R1	L	22	12 Malam	2	4 Pagi	5 Jam	1	2	2	3	1	0	1	2	1	0	3	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	11	3	
R2	L	22	12 Malam	0	3 Pagi	6 Jam	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	2	1	2	1	2	3	2	0	3	1	2	1	12	3
R3	L	23	11 Malam	0	7 Pagi	8 Jam	0	0	0	0	0	2	1	1	1	0	3	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	3	1	
R4	L	22	3 Subuh	0	5 Pagi	5 Jam	3	2	3	3	0	0	3	3	1	3	3	3	3	0	3	3	2	3	2	0	3	3	2	3	16	4	
R5	L	23	11 Malam	0	5 Pagi	7 Jam	0	1	0	0	0	0	0	1	0	3	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	6	2	
R6	L	22	8 Malam	0	5 Pagi	8 Jam	0	0	2	2	0	0	3	3	3	3	3	3	0	0	2	1	1	2	2	1	3	2	2	3	15	4	
R7	L	24	3 Subuh	0	5 Pagi	5 Jam	3	2	3	2	0	0	2	1	1	0	4	2	1	1	1	1	1	3	2	0	2	1	1	1	10	3	
R8	L	24	2 Malam	2	8 Pagi	7 Jam	0	1	3	3	0	0	0	1	0	3	2	2	0	0	1	1	0	0	1	2	2	2	0	1	8	3	
R9	L	23	1 Malam	1	7 Pagi	4 Jam	0	3	2	2	0	0	0	1	0	0	3	1	2	0	1	1	1	0	0	3	1	1	2	1	9	3	
R10	L	22	2 Malam	1	8 Pagi	5 Jam	0	2	1	1	1	2	2	2	1	0	3	2	2	0	1	1	1	0	2	1	2	2	1	1	9	3	
R11	P	22	12 Malam	2	5 Pagi	7 Jam	1	1	2	0	0	1	0	0	1	0	3	1	1	0	0	2	0	1	1	1	2	1	1	0	2	8	3
R12	P	22	9 Malam	0	5 Pagi	8 Jam	0	0	3	3	1	0	1	1	3	1	3	2	1	0	0	2	0	0	0	0	2	1	0	2	5	1	
R13	P	22	9 Malam	0	5 Pagi	7 Jam	0	1	3	2	0	0	1	0	0	0	3	1	1	0	0	2	0	0	1	0	1	0	1	0	2	5	1
R14	P	23	4 Subuh	1	8 Pagi	11 Jam	3	0	0	0	0	0	0	1	2	1	3	1	1	0	0	0	0	3	0	1	1	1	0	0	6	3	
R15	P	22	11 Malam	0	6 Pagi	4 Jam	0	3	1	2	0	0	0	3	1	1	3	2	2	0	0	1	0	0	0	3	0	2	2	0	1	8	3
R16	P	22	11 Malam	0	5 Pagi	6 Jam	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	3	1	1	0	0	1	0	0	0	2	0	1	1	0	1	5	1
R17	P	22	12 Malam	1	6 Pagi	5 Jam	0	2	1	2	0	0	1	1	0	0	3	1	3	0	1	2	1	0	0	2	1	1	3	1	2	10	3
R18	P	22	11 Malam	0	5 Pagi	6 Jam	0	2	0	0	1	0	1	1	1	1	3	2	2	0	1	1	1	0	0	2	0	1	2	1	7	2	
R19	P	23	12 Malam	0	11 Siang	12 Jam	0	0	3	2	0	1	0	3	3	1	3	2	2	0	1	2	1	0	0	0	2	2	1	2	7	2	
R20	P	22	1 Malam	0	5 Pagi	6 Jam	2	2	2	2	0	0	0	3	3	0	4	2	2	0	0	1	1	0	2	2	0	2	2	0	1	9	3
R21	P	22	11 Malam	0	5 Pagi	6 Jam	0	2	2	0	0	0	0	0	2	0	3	1	2	0	2	1	1	0	2	0	1	2	1	1	7	1	
R22	P	22	2 Malam	0	5 Pagi	4 Jam	1	3	2	3	2	2	2	0	2	3	3	3	1	0	2	2	1	1	3	0	3	1	1	2	11	3	
R23	P	23	1 Malam	0	6 Pagi	6 Jam	0	2	0	0	0	0	0	1	0	3	1	2	0	3	2	2	2	0	2	0	1	2	2	2	9	3	
R24	P	22	9 Malam	0	3 Pagi	6 Jam	0	2	2	2	0	0	0	0	0	0	3	1	1	0	2	0	1	0	2	0	1	1	1	0	5	1	
R25	P	22	10 Malam	2	9 Pagi	8 Jam	0	0	2	2	0	0	0	3	1	0	3	2	1	0	1	2	1	0	0	2	2	1	1	2	8	3	
R26	P	23	11 Malam	2	5 Pagi	7 Jam	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	3	1	1	0	0	0	0	0	1	1	2	1	0	0	4	1	
R27	P	22	10 Malam	0	4 Pagi	8 Jam	1	0	2	2	2	2	0	2	2	0	3	2	1	0	2	2	1	1	0	0	2	1	1	2	7	2	
R28	P	22	9 Malam	0	5 Pagi	7 Jam	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	3	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	4	1	
R29	P	22	11 Malam	1	5 Pagi	5 Jam	0	2	2	2	2	1	1	0	2	1	3	2	1	0	2	1	0	0	2	1	2	1	0	1	7	2	
R30	P	24	10 Malam	0	3 Pagi	8 Jam	1	2	3	3	0	0	2	1	3	3	3	2	1	0	2	1	1	1	2	0	2	1	1	1	5	1	
R31	P	22	9 Malam	0	5 Pagi	7 Jam	0	1	2	2	0	0	0	0	1	0	3	1	1	0	2	1	0	0	1	0	1	0	1	1	8	3	
R32	P	22	12 Malam	0	5 Pagi	5 Jam	0	2	2	1	0	2	1	3	2	3	3	2	3	1	0	2	1	0	2	0	2	3	1	2	10	3	
R33	P	22	10 Malam	0	5 Pagi	3 Jam	0	3	2	7	0	0	1	1	1	1	5	2	2	2	2	2	2	0	3	0	2	2	2	2	11	3	
R34	P	22	9 Malam	0	5 Pagi	8 Jam	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	3	1	1	2	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	3	1	
R35	P	22	11 Malam	0	5 Pagi	5 Jam	0	2	2	2	0	0	2	2	0	0	3	2	1	0	2	2	1	0	2	0	2	1	1	2	8	3	
R36	P	22	10 Malam	0	7 Pagi	6 Jam	0	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	0	2	0	3	3	3	3	14	3	
R37	P	22	11 Malam	2	6 Pagi	7 Jam	0	1	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	0	1	2	3	3	2	2	13	3	
R38	P	22	10 Malam	2	5 Pagi	7 Jam	0	1	2	3	2	0	3	3	3	3	3	3	1	3	2	1	3	0	1	2	3	1	3	1	11	3	
R39	P	22	12 Malam	0	6 Pagi	6 Jam	0	2	2	2	1	2	3	3	2	2	3	3	1	1	2	1	2	0	2	0	3	1	3	1	9	3	
R40	P	22	12 Malam	2	5 Pagi	5 Jam	0	2	2	3	2	3	2	1	2	2	3	3	1	2	2	1	2	0	2	2	3	1	2	1	11	3	
R41	P	22	11 Malam	1	5 Pagi	5 Jam	0	2	2	2	2	1	1	0	2	1	3	2	1	0	0	1	0	0	2	1	2	1	0	1	7	2	
R42	P	22	10 Malam	0	3 Pagi	6 Jam	1	2	3	3	0	0	2	1	3	3	3	2	1	0	2	1	1	1	2	0	2	1	1	1	8	3	
R43	P	22	9 Malam	0	5 Pagi	7 Jam	0	1	2	2	0	0	0	0	1	0	3	1	1	0	2	1	1	0	1	0	1	1	1	1	5	1	
R44	P	22	12 Malam	0	5 Pagi	5 Jam	0	2	2	1	0	2	1	3	2	3	3	2	3	1	0	2	1	0	2	0	2	3	1	2	10	3	
R45	P	22	11 Malam	0	5 Pagi	6 Jam	0	2	2	0	0	0	0	2	0	3	1	2	0	3	1	2	1	0	0	2	0	3	1	1	2	11	3
R46	P	22	2 Malam	0	5 Pagi	4 Jam	1	3	2	3	2	2	2	0	2	3	3	3	1	0	2	2	1	1	3	0	3	1	1	2	11	3	
R47	P	22	1 Malam	0	6 Pagi	6 Jam	0	2	0	0	0	0	0	1	0	3	1	2	0	3	2	2	2	0	2	0	1	2	2	2	9	3	
R48	P	22	9 Malam	0	3 Pagi	6 Jam	0	2	2	2	0	0	0	0	0	0	3	1	1	0	2	0	1	0	2	0	1	1	1	0	5	1	
R49	P	23	10 Malam	2	9 Pagi	8 Jam	0	0	2	2	0	0	0	3	1	0	3	2	1	0	1	2	1	0	0	2	2	1	1	2	8	3	
R50	P	22	11 Malam	2	5 Pagi	7 Jam	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	3	1	0	0	0	0	0	0	1	2	1	0	0	4	1		
R51	P	22	10 Malam	0	4 Pagi	8 Jam	1	0	2	2	2	2	2	0	2	2	0	3	2	1	0	2	2	1	1	0	0	2	1	1	2	7	2
R52	P	22	9 Malam	0	5 Pagi	7 Jam	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	3	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	4	1	
R53	P	22	12 Malam	0	5 Pagi	5 Jam	0	2	2	1	0	2	1	3	2	3	3	2	3	1	0	2	1	0	2	0	2	3	1	2	10	3	
R54	P	23	10 Malam	0	5 Pagi	3 Jam	0	3	2	7	0	0	1	1	1	1	5	2	2	2	2	2	2	0	3	0	2	2	2	2	11	3	
R55	P	22	9 Malam	0	5 Pagi	8 Jam	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	3	1	1	2	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	3	1	
R56	P	22	11 Malam	0	5 Pagi	5 Jam	0	2	2	2	0	0	2	2	0	0	3	2	1	0	2	2	1	0	0	2	0	2	1	1	2	8	3
R57	P	22	10 Malam	0	7 Pagi	6 Jam	0	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	0	2	0	3	3	3				

R61	P	22	12 Malam	2	5 Pagi	5 Jam	0	2	2	3	2	3	2	1	2	2	3	3	1	2	2	1	2	0	2	2	3	1	2	1	11	3
R62	P	22	11 Malam	1	5 Pagi	5 Jam	0	2	2	2	2	1	1	0	2	1	3	2	1	0	0	1	0	0	2	1	2	1	0	1	7	2
R63	P	22	10 Malam	0	3 Pagi	6 Jam	1	2	3	3	0	0	2	1	3	3	3	2	1	0	2	1	1	1	2	0	2	1	1	1	8	3
R64	P	22	9 Malam	0	5 Pagi	7 Jam	0	1	2	2	0	0	0	0	1	0	3	1	1	0	2	1	1	0	1	0	1	1	1	5	1	
R65	P	22	12 Malam	0	5 Pagi	5 Jam	0	2	2	1	0	2	1	3	2	3	3	2	3	1	0	2	1	0	2	0	2	3	1	2	10	3
R66	P	22	11 Malam	0	5 Pagi	6 Jam	0	2	2	0	0	0	0	0	2	0	3	1	2	0	2	1	1	0	2	0	1	2	1	1	7	1
R67	P	22	2 Malam	0	5 Pagi	4 Jam	1	3	2	3	2	2	2	0	2	3	3	3	1	0	2	2	1	1	3	0	3	1	1	2	11	3
R68	P	22	1 Malam	0	6 Pagi	6 Jam	0	2	0	0	0	0	0	0	1	0	3	1	2	0	3	2	2	0	2	0	1	2	2	2	9	3
R69	P	22	10 Malam	0	5 Pagi	3 Jam	0	3	2	7	0	0	1	1	1	1	5	2	2	2	2	2	2	0	3	0	2	2	2	2	11	3
R70	P	22	9 Malam	0	5 Pagi	8 Jam	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	3	1	1	2	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	3	1
R71	P	22	11 Malam	0	5 Pagi	5 Jam	0	2	2	2	0	0	2	2	0	0	3	2	1	0	2	2	1	0	2	0	2	1	1	2	8	3
R72	P	22	10 Malam	0	7 Pagi	6 Jam	0	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	0	2	0	3	3	3	3	14	3
R73	P	22	11 Malam	2	6 Pagi	7 Jam	0	1	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	0	1	2	3	3	2	2	13	3
																								26	116	36	137	113	84	103		

Lampiran 18

Hasil Uji SPSS Crosstabulation**Smartphone * Tidur Crosstabulation**

		Tidur				Total
		tidur baik	tidur cukup baik	tidur tidak baik	tidur sangat tidak baik	
Smartphone positif	Count	0	0	3	0	3
	% within Smartphone	.0%	.0%	100.0%	.0%	100.0%
	% within Tidur	.0%	.0%	6.8%	.0%	4.1%
	% of Total	.0%	.0%	4.1%	.0%	4.1%
negatif	Count	19	8	41	2	70
	% within Smartphone	27.1%	11.4%	58.6%	2.9%	100.0%
	% within Tidur	100.0%	100.0%	93.2%	100.0%	95.9%
	% of Total	26.0%	11.0%	56.2%	2.7%	95.9%
Total	Count	19	8	44	2	73
	% within Smartphone	26.0%	11.0%	60.3%	2.7%	100.0%
	% within Tidur	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	26.0%	11.0%	60.3%	2.7%	100.0%

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Smartphone * Tidur	73	100.0%	0	.0%	73	100.0%

Lampiran 19

Dokumentasi Penelitian

Peneliti menjelaskan kuesioner kepada responden



Responden membaca dan mengisi kuesioner



Peneliti mengucapkan terimakasih kepada responden



Lampiran 20

Surat Keterangan Bebas Plagiasi



ITSkes Insan Cendekia Medika
Jl Kemuning No. 57 A Candimulyo Jombang Jawa Timur Indonesia

86

SK. Kemendikbud Ristek No. 68/E/O/2022

KETERANGAN BEBAS PLAGIASI

Nomor : 06/R/SK/ICME/1/2025

Menerangkan bahwa;

Nama : ALVIN CANDRA SGIARTO
 NIM : 213210161
 Program Studi : S1 Keperawatan
 Fakultas : Kesehatan
 Judul : Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir (Di Program Sudi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITSkes ICMe Jombang)

Telah melalui proses Check Plagiasi dan dinyatakan **BEBAS PLAGIASI** dengan persentase kemiripan sebesar **21%**. Demikian keterangan ini dibuat dan diharapkan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

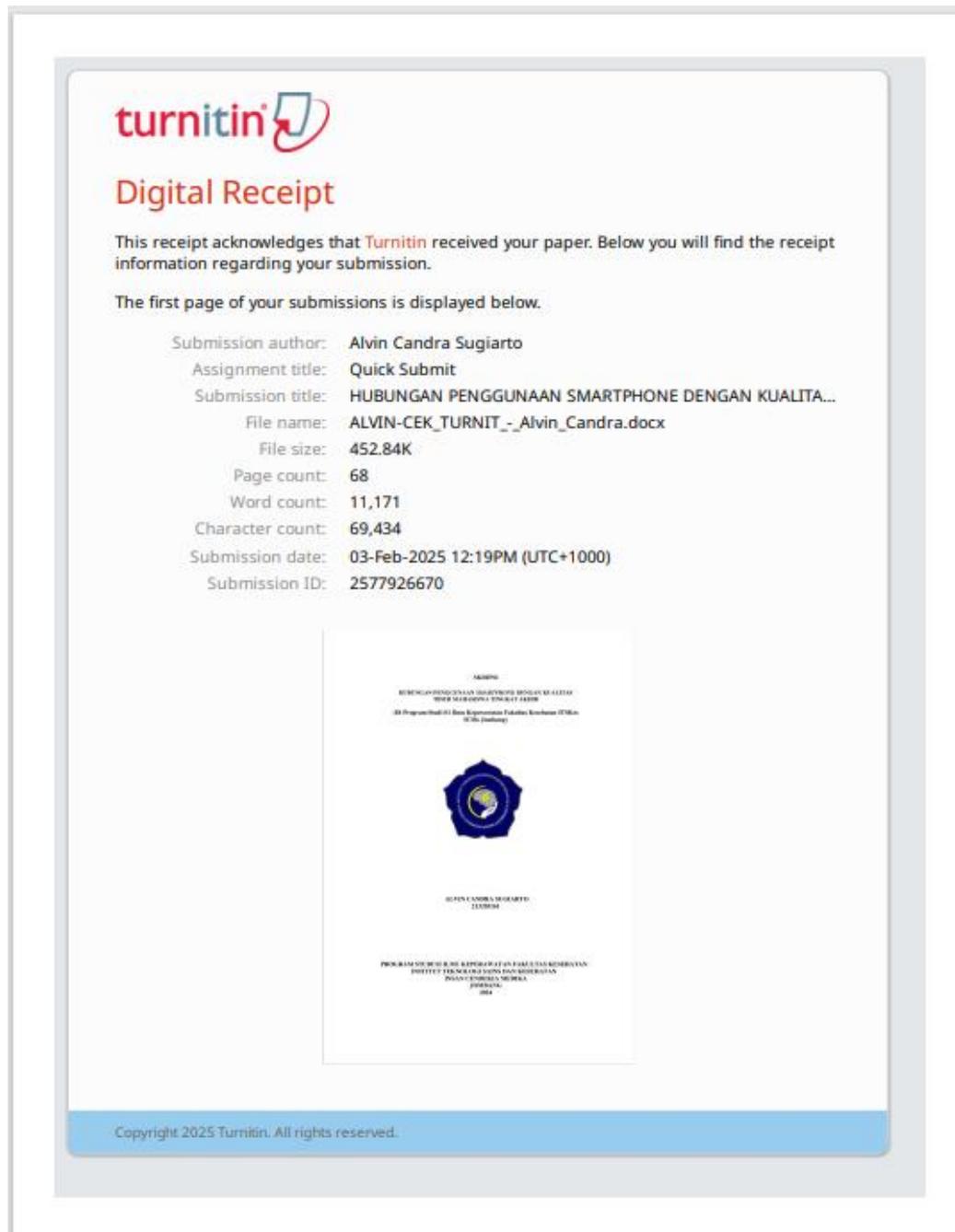
Jombang, 3 Februari 2025

Wakil Rektor I

Dr. Lusannah Meinawati, SST., M.Kes
NIDN. 0718058503

Lampiran 21

Turnitin Digital Receipt



The image shows a Turnitin Digital Receipt. At the top left is the Turnitin logo. Below it is the title "Digital Receipt" in red. A paragraph states: "This receipt acknowledges that Turnitin received your paper. Below you will find the receipt information regarding your submission." Another paragraph says: "The first page of your submissions is displayed below." A list of submission details follows: Submission author: Alvin Candra Sugiarto; Assignment title: Quick Submit; Submission title: HUBUNGAN PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN KUALITA...; File name: ALVIN-CEK_TURNIT_-_Alvin_Candra.docx; File size: 452.84K; Page count: 68; Word count: 11,171; Character count: 69,434; Submission date: 03-Feb-2025 12:19PM (UTC+1000); Submission ID: 2577926670. Below this is a preview of the first page of the document, which is a title page for a research paper. The title page contains the following text: "KEMAHIRAN", "RESENYA PENGUNJUNG DAN RESPONSI TERHADAP KUALITAS... (The text is partially obscured by a watermark)", "ALVIN CANDRA SUGIARTO", "LUBUK", and "PROGRAM STUDI KEMAHIRAN DAN RESPONSI TERHADAP KUALITAS... (The text is partially obscured by a watermark)". At the bottom of the receipt, there is a blue bar with the text "Copyright 2025 Turnitin. All rights reserved."

turnitin

Digital Receipt

This receipt acknowledges that Turnitin received your paper. Below you will find the receipt information regarding your submission.

The first page of your submissions is displayed below.

Submission author: Alvin Candra Sugiarto
Assignment title: Quick Submit
Submission title: HUBUNGAN PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN KUALITA...
File name: ALVIN-CEK_TURNIT_-_Alvin_Candra.docx
File size: 452.84K
Page count: 68
Word count: 11,171
Character count: 69,434
Submission date: 03-Feb-2025 12:19PM (UTC+1000)
Submission ID: 2577926670

KEMAHIRAN
RESENYA PENGUNJUNG DAN RESPONSI TERHADAP KUALITAS...
(The text is partially obscured by a watermark)

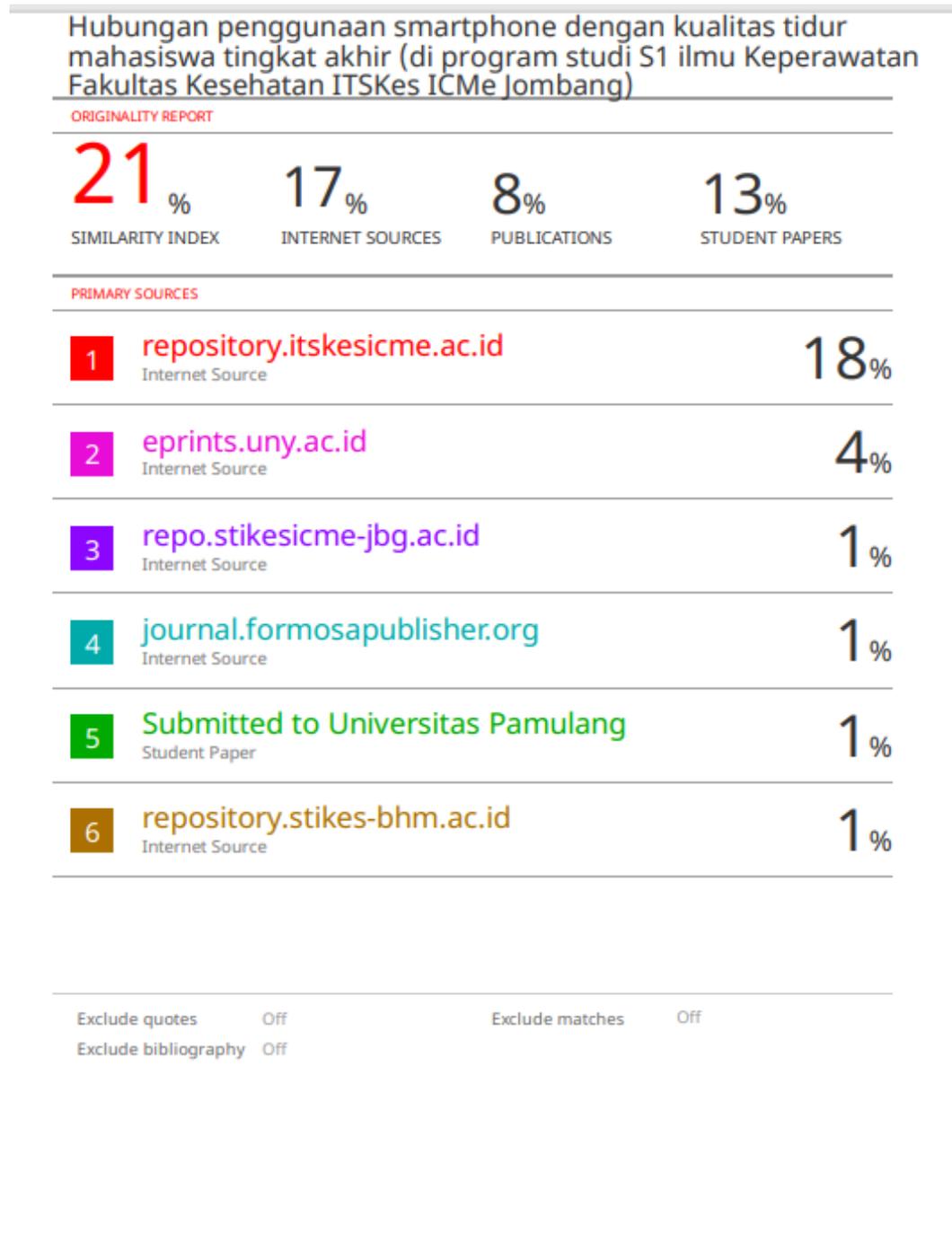
ALVIN CANDRA SUGIARTO
LUBUK

PROGRAM STUDI KEMAHIRAN DAN RESPONSI TERHADAP KUALITAS...
(The text is partially obscured by a watermark)

Copyright 2025 Turnitin. All rights reserved.

Lampiran 22

Presentase Turnitin



Lampiran 23

Surat Pernyataan Kesiediaan Unggah Karya Ilmiah

Lampiran 23

Surat Pernyataan Kesiediaan Unggah Karya Ilmiah

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Alvin Candra Sugiarto

NIM : 213210161

Jenjang : Sarjana

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyetujui untuk memberikan kepada ITSkes Insan Cendekia Medika Jombang Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non Eksklusive Royalti Free Right*) atas "Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Di Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Itskes lme Jombang".

Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini ITSkes Insan Cendekia Medika Jombang berhak menyimpan alih KTI/Skripsi/media/format, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat Skripsi, dan mempublikasikan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan pemilik Hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagai mestinya.

Jombang, 15 Januari 2025



(Alvin Candra Sugiarto)