Indo Green Journal
https://idngreen.com/index.php/green

e-ISSN: 3025 – 4574, p-ISSN: 3025 – 2679
Volume 4 Nomor 2 Tahun 2026
Halaman: 1430 – 1435

RESEARCH ARTICLE

"Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur Pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Mahasiswa UIN Sumatera Utara"

Irfan Sazali Nasution[1], Tri Dela Puspita[2], Luthfi Fakhriansyah[3], Rika Haalimah[4], Delina Yanti[5], Dinda Mutiara[6], Najla Fazila Windra[7]
Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia

irfan1100000177@uinsu.ac.id[1], tridelapuspita5@gmail.com[2], luthfifakhriansyah@gmail.com[3], rikahamilah04@gmail.com[4], delyynaa23@gmail.com[5], mutiarad263@gmail.com[6], najlafazw20@gmail.com[7]

Kata Kunci:
Durasi Penggunaan Gadget, Kualitas Tidur, Mahasiswa, Kesehatan Masyarakat

Abstrak

Perkembangan teknologi yang sangat cepat membuat perangkat elektronik menjadi bagian penting dalam kehidupan mahasiswa, baik untuk urusan belajar maupun kehidupan sosial. Namun, penggunaan yang terlalu lama bisa mengganggu kualitas tidur karena paparan cahaya biru yang mengurangi produksi hormon melatonin. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana lama penggunaan gadget berpengaruh terhadap kualitas tidur para mahasiswa pada Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) di Universitas Islam Negeri (UIN) Sumatera Utara. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain Cross-Sectional. Penelitian ini menggunakan 102 orang responden yang dipilih dengan metode purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang dimodifikasi berdasarkan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur, serta skala Likert untuk menilai lama penggunaan gadget. Kuesioner tersebut dibagikan melalui Google Form. Data tersebut dianalisis secara univariat untuk melihat sebaran frekuensinya, sementara untuk menganalisis hubungan antar variabel digunakan uji Chi-Square dengan tingkat kepercayaan 95%. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden menggunakan perangkat elektronik selama waktu yang cukup lama, yaitu lebih dari 5 jam setiap hari (66,7%). Meskipun penggunaan perangkat elektronik cukup tinggi, sebagian besar orang yang diwawancara (57,8%) justru masih memiliki kualitas tidur yang termasuk baik. Uji Chi-Square memberikan nilai p-value sebesar 0,536, yang lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang berarti antara lama penggunaan gadget dengan kualitas tidur para mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara. Faktor lain seperti stres, cara hidup, penggunaan kafein, serta kemampuan seseorang dalam mengatur jam tidur mungkin lebih besar pengaruhnya terhadap kualitas tidur dibandingkan hanya lamanya penggunaan perangkat elektronik.

Key Word:
Duration Of Gadget Use, Sleep Quality, Students, Public Health

Abstract

Rapid technological advancements have made electronic devices an integral part of students' lives, both for academic purposes and social interactions. However, prolonged use can disrupt sleep quality due to exposure to blue light, which reduces melatonin production. This study aims to understand how the duration of gadget use affects the sleep quality of students at the Faculty of Public Health at the State Islamic University (UIN) of North Sumatra. The research method used is quantitative with a cross-sectional design. This study involved 102 respondents selected using purposive sampling. Data collection was conducted using a questionnaire modified based on the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to measure sleep quality, as well as a Likert scale to assess the duration of gadget use. The questionnaire was distributed via Google Forms. The data were analyzed univariately to examine frequency distributions, while the Chi-Square test with a 95% confidence level was used to analyze relationships between variables. The results of the univariate analysis showed that the majority of respondents used electronic devices for a considerable amount of time, namely more than 5 hours daily (66.7%). Although electronic device usage was quite high, the majority of those interviewed (57.8%) still had sleep quality that was considered good. The Chi-Square test yielded a p-value of 0.536, which is greater than 0.05. Thus, it can be concluded that there is no significant relationship between the duration of gadget use and the sleep quality of FKM UIN Sumatera Utara students. Other factors such as stress, lifestyle, caffeine consumption, and an individual's ability to manage their sleep schedule may have a greater influence on sleep quality than the mere duration of electronic device use.

Information Production:
© 2026 *by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA*

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin pesat menyebabkan penggunaan gadget menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan mahasiswa. Secara global, jumlah pengguna gadget diperkirakan telah mencapai 6,9 miliar pengguna di dunia dan terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Indonesia sendiri menempati posisi keempat sebagai negara dengan pengguna smartphone terbesar di dunia dengan jumlah mencapai 160,23 juta pengguna. Kelompok usia 19–34 tahun yang didominasi mahasiswa juga menjadi pengguna internet aktif tertinggi di Indonesia (Isnaningsih & Sari, 2022). Gadget seperti smartphone, laptop, dan tablet dimanfaatkan mahasiswa untuk menunjang aktivitas akademik, komunikasi, hiburan, hingga akses media sosial. Penelitian Barra & Wiwi (2021) menunjukkan bahwa selama masa pandemi sebanyak 75% mahasiswa menggunakan gadget lebih dari 7 jam per hari dan 98,1% digunakan untuk pembelajaran daring (Pertiwi & Isnaeni, 2021). Penelitian Nurrul Ainy (2025) juga menemukan bahwa 46,87% mahasiswa menggunakan gadget lebih dari 6 jam per hari (Ainy et al., 2025).

Penggunaan gadget yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, salah satunya gangguan kualitas tidur. Paparan cahaya biru (blue light) dari layar gadget dapat menghambat produksi hormon melatonin yang berfungsi mengatur siklus tidur sehingga menyebabkan seseorang sulit tidur dan mengalami keterlambatan waktu tidur (Maulana et al., 2025). Selain itu, suara, cahaya, dan notifikasi gadget dapat memberikan stimulasi fisiologis dan psikologis yang membuat individu tetap terjaga pada malam hari (Purnamasari et al., 2021). Penggunaan smartphone selama dua jam sebelum tidur bahkan diketahui dapat menekan produksi melatonin secara signifikan (Fitri et al., 2020). Kondisi ini menyebabkan munculnya gangguan tidur seperti insomnia, sleep delay syndrome, rasa kantuk di siang hari, hingga penurunan konsentrasi belajar dan produktivitas akademik (Ainy et al., 2025).

Kualitas tidur merupakan keadaan ketika seseorang mampu memulai dan mempertahankan tidur dengan baik sehingga tubuh memperoleh istirahat yang optimal. Menurut National Sleep Foundation (NSF), kebutuhan tidur ideal bagi remaja dan mahasiswa adalah 8–10 jam per malam (Khairunnisa et al., 2024). Namun, penggunaan gadget yang tinggi menyebabkan banyak mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk. Dampak buruk kualitas tidur meliputi kelelahan, penurunan daya tahan tubuh, stres, kecemasan, depresi, dan gangguan konsentrasi (Purnamasari et al., 2021). Bagi mahasiswa, kondisi tersebut dapat menghambat kemampuan berpikir, pengambilan keputusan, dan proses pembelajaran (Andira et al., 2022).

Berbagai penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur. Penelitian Andira, Usman, dan Wowor (2022) menunjukkan bahwa 62,1% mahasiswa menggunakan gadget secara berlebihan dan 59,8% memiliki kualitas tidur buruk dengan nilai p=0,001, di mana pengguna gadget berlebih memiliki risiko 5 kali lebih besar mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan pengguna normal (Andira et al., 2022). Penelitian Elly Purnamasari dkk. (2021) juga menemukan hubungan signifikan antara penggunaan smartphone dengan kualitas tidur mahasiswa dengan p-value = 0,000 (Purnamasari et al., 2021). Selain itu, Amelia, Handoyo, dan Siana (2022) menemukan bahwa 77,6% mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk akibat penggunaan gadget ≥11 jam per hari (Amelia et al., 2022). Penelitian Ajeng Kusumawardani dan Cynthia Yolanda (2023) pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur dengan nilai P-Value = 0,001 (Kusumawardani & Yolanda, 2023).

Meskipun berbagai penelitian telah dilakukan, penelitian mengenai hubungan durasi penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara masih terbatas. Padatnya aktivitas akademik dan tingginya penggunaan gadget pada mahasiswa kesehatan berpotensi meningkatkan risiko gangguan kualitas tidur. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Metode kuantitatif digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Penelitian dilakukan pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Fakultas Kesehatan Masyarakat dengan jumlah responden sebanyak 102 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah lama penggunaan gadget, sedangkan variabel dependen adalah kualitas tidur mahasiswa.

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner tertutup yang disebarkan melalui Google Form. Pengukuran penggunaan gadget menggunakan skala Likert, sedangkan kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner modifikasi Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

Data yang diperoleh kemudian dilakukan proses editing, coding, entry, dan cleaning data sebelum dianalisis. Analisis data terdiri dari analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan persentase dari masing-masing variabel penelitian. Sedangkan analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara lama penggunaan gadget dengan kualitas tidur menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa UIN Sumatera Utara dengan jumlah responden sebanyak 102 orang. Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia, jenis kelamin, semester, lama penggunaan gadget per hari, dan kualitas tidur.

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan persentase dari masing-masing variabel penelitian.

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
>22 tahun	7	6,9
17–19 tahun	15	14,7
20–22 tahun	76	74,4
Total	102	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa mayoritas responden berada pada kelompok usia 20–22 tahun sebanyak 76 responden (74,4%). Sedangkan responden paling sedikit berada pada kelompok usia >22 tahun sebanyak 7 responden (6,9%).

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	11	10,8
Perempuan	91	89,2
Total	102	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 91 responden (89,2%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 11 responden (10,8%).

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Semester

Semester	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Semester 2	12	11,8
Semester 4	8	7,8
Semester 6	72	70,6
Semester 8	10	9,8
Total	102	100

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa mayoritas responden berada pada semestre 6 sebanyak 72 responden (70,6%), sedangkan responden paling sedikit berada pada semester 4 sebanyak 8 responden (7,8%).

Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Lama Penggunaan Gadget per Hari

Lama Penggunaan Gadget	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<3 jam	6	5,9
3–5 jam	28	27,5
>5 jam	68	66,7

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa mayoritas responden menggunakan gadget lebih dari 5 jam per hari sebanyak 68 responden (66,7%), sedangkan responden paling sedikit menggunakan gadget kurang dari 3 jam per hari sebanyak 6 responden (5,9%).

Tabel 5 Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	59	57,8
Buruk	32	31,4
Sangat Baik	6	5,9
Sangat Buruk	5	4,9
Total	102	100

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur baik sebanyak 59 responden (57,8%), sedangkan responden dengan kualitas tidur sangat buruk sebanyak 5 responden (4,9%).

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara lama penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada mahasiswa UIN Sumatera Utara menggunakan uji Chi-Square.

Tabel 6 Hubungan Lama Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa UIN Sumatera Utara

Lama Penggunaan Gadget	Baik	Buruk	Sangat Baik	Sangat Buruk	Total	p-value
<3 jam	3	3	0	0	6	0,536
>5 jam	39	21	3	5	68	
3–5 jam	17	8	3	0	28	
Total	59	32	6	5	102	

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,536 (>0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara lama penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada mahasiswa UIN Sumatera Utara.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden menggunakan gadget lebih dari 5 jam per hari, namun kualitas tidur responden cenderung bervariasi. Hal ini menunjukkan bahwa durasi penggunaan gadget bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi kualitas tidur mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 102 responden diperoleh bahwa mayoritas responden berusia 20–22 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan berada pada semester 6. Sebagian besar responden menggunakan gadget lebih dari 5 jam per hari. Hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,536 (>0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara lama penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada mahasiswa UIN Sumatera Utara.

Berdasarkan hasil univariat sebagian besar responden menggunakan gadget >5 jam per hari yaitu sebanyak 68 responden (66,7%). Tingginya durasi penggunaan gadget pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh perkembangan teknologi digital dan sistem pembelajaran yang semakin banyak menggunakan media elektronik. Peneliti (Sahabuddin et al., 2025) mengatakan bahwa gadget tidak hanya digunakan sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai media pembelajaran, hiburan, dan akses informasi. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan menggunakan gadget sebelum tidur dan menggunakan gadget dalam waktu cukup lama pada malam hari. Kondisi ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari mahasiswa dan sulit dipisahkan dari kehidupan akademik maupun sosial mereka. Menurut (Cendrawan & Ajisuksmo, 2020), tingginya penggunaan gadget pada mahasiswa dipengaruhi oleh kebutuhan akademik, kebutuhan informasi, interaksi sosial dan komunikasi.

Secara teori, penggunaan gadget terutama pada malam hari dapat memengaruhi kualitas tidur karena paparan cahaya biru *(blue light)* dari layar gadget mampu menghambat produksi hormon melatonin yang berfungsi mengatur siklus tidur (Andira et al., 2022). Selain itu (Salpa et al., 2024) menyatakan aktivitas seperti bermain media sosial, menonton video, atau menggunakan gadget dalam waktu lama dapat meningkatkan stimulasi otak sehingga seseorang menjadi lebih sulit tidur. Penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat menyebabkan mahasiswa tidur lebih larut dan mengurangi durasi tidur malam. Hal ini sejalan dengan penelitian (Maura et al., 2026) yang menyatakan bahwa penggunaan smartphone sebelum tidur dapat menyebabkan gangguan pola tidur akibat paparan cahaya layar dan aktivitas otak yang tetap aktif sebelum tidur.

Namun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden 57,8% masih memiliki kualitas tidur yang baik. Hal ini terlihat dari pola tidur responden yang masih relatif normal serta gangguan tidur yang cenderung jarang dialami. Sebagian besar responden jarang mengalami kesulitan memulai tidur dan jarang terbangun pada malam hari. Selain itu, dampak gangguan tidur pada aktivitas siang hari juga tidak terlalu dominan karena sebagian besar responden jarang merasa mengantuk saat kuliah, jarang mengalami kesulitan berkonsentrasi, serta jarang merasa lelah saat bangun tidur. Kondisi ini menunjukkan bahwa walaupun penggunaan gadget cukup tinggi, sebagian mahasiswa masih mampu menjaga kualitas tidurnya dengan baik melalui pengaturan waktu tidur dan aktivitas sehari-hari.

Hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,536 (>0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara. Meskipun sebagian besar mahasiswa menggunakan gadget dalam durasi yang cukup lama, kualitas tidur responden masih cenderung baik dan bervariasi. Hal ini menunjukkan bahwa durasi penggunaan gadget bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi kualitas tidur mahasiswa.

Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan kemungkinan dipengaruhi oleh factor lain seperti stres,

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

pola hidup, dan kebiasaan tidur individu. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Chaudhry et al., 2024) yang menyatakan bahwa kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor sehingga penggunaan smartphone tidak selalu berhubungan langsung dengan kualitas tidur. Selain itu, penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa faktor usia, indeks massa tubuh, kondisi kesehatan, konsumsi kafein, serta lingkungan tidur dapat memengaruhi kualitas tidur seseorang.

Namun demikian, hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian (Parulian & Soputri, 2023) yang menemukan adanya hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur mahasiswa di asrama Universitas Advent Indonesia. Penelitian tersebut menyatakan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan terutama pada malam hari dapat menyebabkan gangguan tidur dan menurunkan kualitas tidur mahasiswa. Penelitian lain oleh (Andira et al., 2022) juga menemukan adanya hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan akibat paparan cahaya layar dan penggunaan media sosial yang berlebihan sebelum tidur.

Perbedaan hasil penelitian ini dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden, kebiasaan penggunaan gadget, lingkungan tempat tinggal, serta faktor-faktor lain yang tidak diteliti secara mendalam. Selain itu, sebagian mahasiswa kemungkinan memiliki kemampuan mengatur waktu penggunaan gadget dan menjaga pola tidur sehingga penggunaan gadget tidak terlalu memengaruhi kualitas tidur mereka.

Berdasarkan hasil penelitian ini, mahasiswa tetap disarankan untuk mengontrol penggunaan gadget terutama pada malam hari agar kualitas tidur tetap terjaga. Mahasiswa juga perlu menerapkan pola hidup sehat seperti mengatur jadwal tidur, mengurangi penggunaan gadget sebelum tidur, melakukan aktivitas fisik, dan menghindari konsumsi kafein berlebihan agar kualitas tidur tetap optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara memiliki durasi penggunaan gadget yang tinggi, yaitu lebih dari 5 jam per hari. Meskipun demikian, sebagian besar responden tetap memiliki kualitas tidur yang baik, di mana mereka jarang mengalami kesulitan memulai tidur maupun gangguan konsentrasi selama aktivitas perkuliahan. Hasil uji statistik Chi-Square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,536 yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada mahasiswa tersebut. Hal ini mengindikasikan bahwa durasi penggunaan gadget bukan merupakan faktor tunggal yang memengaruhi kualitas tidur, melainkan terdapat faktor-faktor lain seperti tingkat stres, gaya hidup, konsumsi kafein, serta kemampuan individu dalam mengatur waktu yang lebih berperan dalam menjaga kualitas istirahat mereka.

DAFTAR REFERENSI

Ainy, N., Kurniawan, E., & Batlayeri, H. (2025). Gambaran perilaku penggunaan gadget pada mahasiswa Akademi Optometri Yogyakarta. *Jurnal Optometri Indonesia (JOPI), 2*(1), 39–48.

Amelia, R., Handoyo, B. M., & Siana, Y. (2022). Hubungan durasi penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Jurnal Kesehatan, 13*(1), 72–80. https://doi.org/10.38165/jk.v13i1.277

Andira, A. D., Usman, A. M., & Wowor, T. J. (2022). Hubungan penggunaan gadget terhadap kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan di Universitas Nasional. *Jurnal Promotif Preventif, 4*(2), 51–56.

Cendrawan, J., & Ajisuksmo, C. R. P. (2020). Faktor-faktor yang memengaruhi keinginan mahasiswa dalam menggunakan media sosial. *Jurnal Ilmu Komunikasi, 17*(2), 203–216.

Chaudhry, H., Patel, H., Avadhootha, S. T., Poreddy, S. R., Chollati, S. G., Namineni, U., & Ashqar, H. I. (2024). *The relationship between smartphone usage and sleep quality amongst university students*. *arXiv Preprint*.

Fitri, N., Hanum, F. J., & Reza, M. (2020). Hubungan penggunaan smartphone pada malam hari terhadap kualitas tidur mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *JIKESI: Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia, 1*(3), 379–385.

Isnaningsih, T., & 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.

Khairunnisa, A., Novita, D., Haq, D. N., Azzahra, V., Lestari, M., & Wenty, N. N. (2024). Penggunaan gadget mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa? *Educate: Journal of Education and Learning, 2*(1), 10–19.

Kusumawardani, A., & Yolanda, C. (2023). Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada mahasiswa ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Indonesia. *SEHATMAS (Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat), 2*(2), 332–341. https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i2.1322

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

Maulana, A., Rahman, S., & Riduansyah, M. (2025). Pengaruh gadget terhadap pola tidur mahasiswa: Literature review. *Journal of Mental Health, 2*, 48–57.

Maura, M., Febriana, B., & Setyowati, W. E. (2026). Hubungan penggunaan smartphone sebelum tidur terhadap kualitas tidur mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan UNISSULA. *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan, 5*(2), 406–416.

Parulian, D., & Soputri, N. (2023). Hubungan penggunaan gadget terhadap kualitas tidur mahasiswa di Asrama Universitas Advent Indonesia. *Action Research Literate, 7*(2), 145–149.

Pertiwi, B. S., & Isnaeni, W. (2021). Analisis lama waktu penggunaan gadget pada kalangan mahasiswa di masa pandemi. *Journal of Innovative Science Education, 1*(1), 1–9.

Purnamasari, E., Hermawan, A., & Nurani, I. A. (2021). Hubungan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tangerang. *Jurnal JKFT, 6*(1), 52–61.

Sahabuddin, R., Azhari, A., Syarif, S. N., Wulandari, A., Noviyanti, M., & R, A. R. P. (2025). Pengaruh penggunaan media sosial untuk hiburan (*entertainment use*) dan pembelajaran (*learning use*) terhadap produktivitas belajar mahasiswa dengan lingkungan akademik sebagai variabel moderasi. *Rumpun Manajemen dan Ekonomi, 2*(3), 320–332.

Salpa, Mulki, M. M., & Elfiyunai, N. N. (2024). Hubungan penggunaan media sosial (gadget) dengan kualitas tidur mahasiswa Universitas Widya Nusantara. *Jurnal Ners, 8*(1), 1045–1048.