

## DAFTAR PUSTAKA

- Afiyanti, Y. (2008). Validitas dan reliabilitas dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 12(7), 137–141.
- Agustamania, E. D. R. (2017). *Tingkat kemampuan mengelola waktu mahasiswa*. Universitas Sanatha Dharma Yogyakarta.
- Ambarwati, R. (2017). Tidur, irama sirkadian dan metabolisme tubuh. *Jurnal Keperawatan*, X(1), 42–46.
- Amran, Y., & Handayani, P. (2008). Hubungan pergantian waktu kerja dengan pola tidur pekerja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(4), 153–157.
- Anbumalar, C., Dorathy, A. P., Jaswanti, V. P., Priya, D., & Reniangelin, D. (2017). Gender differences in perceived stress levels and coping strategies among college students. *International Journal of Indian Psychology*, 4(4), 22–33. <https://doi.org/10.25215/0404.103>
- Arosyd, I. M. R., & Usman, R. (2019). Analisis kelemahan dan kekuatan dalam pembelajaran daring di Fakultas Sastra Universitas Negeri Malang. *Journal Deutsch Als Fremdsprache in Indonesien*, 1(1), 1–11.
- Campsen, N., & Buboltz, W. C. (2017). Lifestyle factors' impact on sleep of college students. *Austin Journal of Sleep Disorders*, 4(1), 1028. Retrieved from [www.austinpublishinggroup.com](http://www.austinpublishinggroup.com)
- Crivello, A., Barsocchi, P., Girolami, M., & Palumbo, F. (2019). The meaning of sleep quality: a survey of available technologies. *IEEE Access*, 7, 167374–167390. <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2019.2953835>
- Deagustami, R., Pargito, & Widodo, S. (2013). Hubungan antara keikutsertaan mahasiswa dalam kegiatan organisasi kemahasiswaan dengan indeks prestasi kumulatif mahasiswa program studi Pendidikan Geografi Universitas Lampung. *Jurnal Penelitian Geografi*, 1(8).
- Dewald, J. F., Meijer, A. M., Oort, F. J., Kerkhof, G. A., & Bögels, S. M. (2010). The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in

- children and adolescents: A meta-analytic review. *Sleep Medicine Reviews*, 14(3), 179–189. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2009.10.004>
- Dewantri, A. R. (2016). Gambaran kualitas tidur pada mahasiswa profesi ners program studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro dan STIKES Ngudi Waluyo Semarang. *Skripsi*.
- Firman, & Rahman, S. R. (2020). Pembelajaran online di tengah pandemi covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 02(02), 81–89. <https://doi.org/10.31605/ijes.v2i2.659>
- Firstika, Z., Karim, D., & Woforst, R. (2020). Hubungan tingkat stres akademik dengan sistem perkuliahan jarak jauh berbasis online terhadap kualitas tidur mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Online Mahasiswa*, 29(9), 1890–1896.
- Gassara, I., Ennaoui, R., Halwani, N., Turki, M., Aloulou, J., & Amami, O. (2016). Sleep quality among medical students. *European Psychiatry*, 33(S1), S594–S594. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2016.01.2216>
- Gunanthi, N. M. W. M., & Diniari, N. K. S. (2016). Pravelensi dan gambaran gangguan tidur berdasarkan karakteristik mahasiswa semester I program studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun 2015. *E-Journal Medika*, 5(4), 1–9.
- Handarini, O. I., & Wulandari, S. S. (2020). Pembelajaran daring sebagai upaya Study From Home (SFH) selama pandemi covid 19. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 8(3), 496–503.
- Hastuti, D. T., Prastiani, D. B., & Khodijah. (2019). Hubungan intensitas penggunaan smartphone sarjana keperawatan dengan kualitas tidur mahasiswa program studi sarjana keperawatan STIKES BHAMADA Slawi. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 10(1), 73–78.
- Hazrina, S. (2018). *Hubungan pola tidur terhadap hasil ujian akhir blok tropical infectious disease mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. Universitas Lampung. Retrieved from <http://digilib.unila.ac.id/id/eprint/30208>
- Hidayati, E. N., Priyono, D., & Anggraini, R. (2020). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan yang sedang mengerjakan

- skripsi di Pontianak. *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, 2(1).
- Hui, L., Hua, F., Diandong, H., & Hong, Y. (2010). Erratum to effects of sleep and sleep deprivation on immunoglobulins and complement in humans [brain, behavior and immunity, (2006), 21, 308-310]. *Brain, Behavior, and Immunity*, 24(4), 678–679.e1. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2010.03.001>
- Kosasih. (2017). Peranan organisasi kemahasiswaan dalam pengembangan civic skills mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 25(2), 188. <https://doi.org/10.17509/jpis.v25i2.6196>
- Kusnaty, A., Sumarni, N., Mansyur, A. S., & Zaqiah, Q. Y. (2020). Pengaruh teknologi pembelajaran kuliah online di era covid-19 dan dampaknya terhadap mental mahasiswa. *Jurnal Edukasi Dan Teknologi Pembelajaran*, 1(2), 153–165.
- MacDonald, Wi. (2014). Sleep quantity and university students' english as a foreign language test performance. *Fukui Prefectural University*, 71–94.
- Martaviani, O., Amir, Y., Hasneli, Y., Hasneli, Y., & Hasneli, Y. (2020). Perbandingan tingkat stres mahasiswa keperawatan program transfer semester I dan semester III dalam mengikuti sistem pembelajaran blok. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(1), 53. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.1.2020.53-60>
- Martandika, D. A. (2018). *Kualitas tidur mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Martini, S., Roshifanni, S., & Marzela, F. (2018). Pola tidur yang buruk meningkatkan risiko hipertensi. *MKMI*, 14(3), 297–303.
- Matondang, Z. (2009). Validitas dan reliabilitas suatu instrumen penelitian. *Jurnal Tabularasa PPS UNIMED*, 6(1), 87–97.
- Mayuri, N. S., Ghifrani, S., Ardinia, H. N., & Setyaningsih, R. D. (2017). Strategi tidur sehat sebagai upaya pencegahan terhadap hipertensi dini. *Inkofar*, 1(2), 74–80.
- Notoatmodjo. (2014). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Olii, N., Kepel, B. J., & Silolonga, W. (2018). Hubungan kejadian insomnia dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa semester V program studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas SAM Ratulangi. *E-Journal Keperawatan (e-*

*Kp*), 6.

- Pakpahan, R., & Fitriani, Y. (2020). Analisa pemanfaatan teknologi informasi dalam pembelajaran jarak jauh di tengah pandemi virus corona covid-19. *Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Research*, 4(2), 30–36.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental of nursing* (7th ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Pua, M. E. D., Kepel, B. J., & Rompas, S. (2018). Hubungan pola tidur dengan prestasi akademik pada mahasiswa semester IV T.A. 2017-2018 program studi Ilmu Keperawatan Universitas Sam Ratulangi. *Ejournal Keperawatan (e-Kp)*, 6(2).
- Purwanto, O. N. F. (2021). *Hubungan antara intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur di masa pandemi covid-19 pada mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto*. IAIN Purwokerto.
- Putri, D. W., & Mulyono, M. (2018). Hubungan jarak monitor, durasi penggunaan komputer, tampilan layar monitor, dan pencahayaan dengan keluhan elelahan mata. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.20473/ijosh.v7i1.2018.1-10>
- Rao, S. R. (2011). Global e-learning: a phenomenological study. *Dissertation*.
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2020). Hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. *Edu Masda Journal*, 4(1), 21–31. Retrieved from <http://openjournal.masda.ac.id/index.php/edumasda/article/view/49/49>
- Ratnasari, C. D. (2016). Gambaran kualitas tidur pada komunitas game online mahasiswa Teknik Elektro Universitas Diponegoro. *Skripsi*.
- Reza, R. R., Berawi, K., Karima, N., & Budiarto, A. (2019). Fungsi tidur dalam manajemen kesehatan. *Medical Journal Of Lampung University*, 8(2), 247–253. Retrieved from <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/2479>
- Riadi, S., Normelani, E., Efendi, M., Safitri, I., & Firza, G. (2020). Persepsi mahasiswa prodi S1 Geografi FISIP ULM terhadap kuliah online di masa pandemi. *Pendidikan Sosiologi Antropologi*, 2(2).



- Roshifanni, S. (2016). Risiko hipertensi pada orang dengan pola tidur buruk (studi di puskesmas Tanah Kalikedinding Surabaya). *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(3), 408–419. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i3>.
- Saputro, F. B., Somantri, M., & Nugroho, A. (2017). Pengembangan sistem kuliah online Universitas Diponegoro untuk antar muka mahasiswa pada perangkat bergerak berbasis android. *Transmisi*, 19(1), 15–21. <https://doi.org/10.12777/transmisi.19.1.15-21>
- Saryono, & Anggraeni, M. D. (2013). *Metodologi penelitian kualitatif dan kuantitatif*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Shim, J., & Kang, S. W. (2017). Behavioral factors related to sleep quality and duration in adults. *Journal of Lifestyle Medicine*, 7(1), 18–26. <https://doi.org/10.15280/jlm.2017.7.1.18>
- Solikah, I. N. (2019). *Gambaran kualitas tidur mahasiswa di pondok pesantren*. Universitas Diponegoro.
- Sulistiyani, C. (2012). Beberapa faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 32.
- Sutrisno, R., Faisal, F., & Huda, F. (2017). Perbandingan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran yang menggunakan dan tidak menggunakan cahaya lampu saat tidur. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 3(2), 73–79. <https://doi.org/10.24198/jsk.v3i2.15006>
- Suwarna, A. H., & Widiyanto. (2013). Perbedaan pola tidur antara kelompok terlatih dan tidak terlatih. *Jurnal Medikora*, VX(4), 85–96.
- Syarief, A. (2017). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Keperawatan yang Aktif di Organisasi Mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Ulfiana, N. (2018). *Hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa jurusan keperawatan*. UIN Alauddin Makassar.
- Wang, F., & Bíró, É. (2021). Determinants of sleep quality in college students: A

literature review. *Explore*, 17(2), 170–177.  
<https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.11.003>

Wesselius, H. M., Van Den Ende, E. S., Alsmas, J., Ter Maaten, J. C., Schuit, S. C. E., Stassen, P. M., ... Nanayakkara, P. W. B. (2018). Quality and quantity of sleep and factors associated with sleep disturbance in hospitalized patients. *JAMA Internal Medicine*, 178(9), 1165–1171.  
<https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2018.2669>

Wicaksono, D. W., Yusuf, A., & Widyawati, I. Y. (2012). Analisis faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. *Fundamental & Management Nursing Journal*, 1(1), 46–58. <https://doi.org/10.20473/fmnj.v1i1.12131>

Widhiyanti, K. A. T., Ariawati, N. W., & Rusitayanti, N. W. A. (2017). Pemberian back massage durasi 60 menit dan 30 Menit meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa VI A PENJASKESREK FPOK IKIP PGRI Bali semester genap tahun 2016/2017. *Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3(1), 9–18.

Windhiyana, E. (2020). Dampak covid-19 terhadap kegiatan pembelajaran online di perguruan tinggi kristen di Indonesia. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 34(1), 1–8.  
<https://doi.org/10.21009/pip.341.1>