

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M., et al. (2021). The impact of excessive gadget use on social isolation among students. *Journal of Social and Behavioral Sciences*, 14(2), 123-130.
- Adi Putra, Bimma. (2013). Hubungan Antara Perilaku Merokok Dengan Tingkat Insomnia (Studi pada mahasiswa yang merokok sekaligus mengalami insomnia di angkringan sekitar Universitas Negeri Semarang). Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang.
- Alamsyah, I., et al. (2019). Gadget addiction and communication skills among university students. *Journal of Communication Studies*, 22(1), 45-52.
- Alpan, Rizaldi. (2019). Efek Smartphone Terhadap Akhlak Generasi Milenial di Perumnas Bumi Way Urang, Kecamatan Kalianda, Kabupaten Lampung Selatan. Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. Washington: American Psychiatric Publishing.
- Ameliola, S., & Nugraha. (2018). Perkembangan Media Informasi dan Teknologi Terhadap Anak dalam Era Globalisasi. Malang: Universitas Brawijaya.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2016). The relationship between addictive use of social media and symptoms of psychiatric disorders. *European Psychiatry*, 33(1), 18-23.
- Ardiani, N. K. N., & Subrata, I. M. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur mahasiswa yang mengonsumsi kopi di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Malahayati Nursing Journal*, 8(2), 372-381.
- Asis, Mashilda. (2019). Implementasi Media Massa (Gadget) Terhadap Perkembangan Karakteristik Remaja di Dusun Pebu, Kabupaten Enrekang. FKIP, Universitas Muhammadiyah Makassar.
- Bagus D. Laksono. (2018). Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA Negeri 2 Kota Bangun.
- Cajochen, Christian, Frey, Andreas, Anders, Dennis, Späti, Julia, Bues, Matthias, Pross, Alexander, Wirz-Justice, Anna, & Cajochen, Christian. (2021). Evening exposure to a light-emitting diodes (LED)-backlit computer

- screen affects circadian physiology and cognitive performance. *Journal of Applied Physiology*, 110(5), 1432-1438.
- Daeng, Iqbal, Mewengkang, Nova, & Kalesara, Efriza. (2017). Penggunaan Smartphone dalam Menunjang Aktivitas Perkuliahan oleh Mahasiswa Fisipol Unsrat Manado. *e-journal Acta Diurna*.
- Desy, Riandini. (2021). Hubungan Penggunaan Gadget dan Pola Tidur Terhadap Kelelahan Mata Pada Remaja di Desa Sungai Mandala, Kecamatan Daha Utara. Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari, Banjarmasin.
- Fadilah, L., & Adawiyah, S. (2019). The impact of blue light exposure on sleep quality among university students. *Journal of Sleep Research*, 28(3), 450-460.
- Fadillah, Muhammad. (2018). Implementasi Kurikulum 2013 Dalam Pembelajaran SD/MI, SMP/MTS, dan SMA/MA. Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA.
- Fitria, Anizar Ahmad, F. (2020). Pengaruh penggunaan gadget terhadap perilaku remaja dalam keluarga. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 5(2), 182-194.
- Harfiyanto, Rio, Anitasari, Anggita, & Gita, Aulia. (2018). Pola Interaksi Sosial Siswa Pengguna Gadget di SMAN 1 Semarang. Diakses 10 April.
- Hale, Lauren, & Guan, Sarah. (2015). Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: A systematic literature review. *Sleep Medicine Reviews*, 21(11), 50-58.
- Irawan, Jaka, Andriawan, Rizky, & Putra, Yoga. (2013). Pengaruh Kegunaan Gadget Terhadap Kemampuan Bersosialisasi pada Remaja. *Jurnal An-Nafis*.
- Keswara, Ustadz Rahmad, Syuhada, Nadia, & Wahyudi, Widya Tri. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233-239.
- Kominfo. (2017). Survey Penggunaan TIK 2017 serta Implikasinya terhadap Aspek Budaya Sosial Masyarakat. Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia.
- Knutson, Kristen L., Spiegel, Karine, Penev, Plamen, & Van Cauter, Eve. (2007). The metabolic consequences of sleep deprivation. *Sleep Medicine Reviews*, 11(3), 163-178.
- Kotler, Philip. (2019). *Manajemen Pemasaran* (Edisi ketiga belas Bahasa Indonesia, Jilid 1 dan 2). Jakarta: Erlangga.
- Kumar, Anjali, & Sherkane, Suresh. (2018). Assessment of Gadget Addiction and Its Impact on Health Among Undergraduates. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 5(8), 3624-3628.

- Levenson, Jennifer C., Shensa, Ariel, Sidani, Jaime E., Colditz, Jason B., Primack, Brian A. (2017). The association between social media use and sleep disturbance among young adults. *Preventive Medicine*, 85(13), 36-41.
- Maulina, D., et al. (2022). Healthy sleep adaptation: A behavioral approach to reducing insomnia among university students. *Journal of Health Psychology*, 33(4), 101-112.
- Medic, Goran, Wille, Mathew, & Hemels, Michiel E. H. (2017). Short- and long-term health consequences of sleep disruption. *Nature and Science of Sleep*, 9(4), 151-161.
- Montag, C., Wegmann, E., Sariyska, R., Demetrovics, Z., & Brand, M. (2019). How to overcome digital addiction: The role of digital detox in the era of smartphone dependence. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(4), 564-567.
- Muflih, Ahmad Syaifullah, Kusnandar, Adang, & Sari, Lenny H. (2017). Penggunaan Smartphone dan Interaksi Sosial pada Remaja di SMA Negeri 1 Kalasan Sleman Yogyakarta. *Idea Nursing Journal*, 8(1).
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, D., & Putri, A. (2021). The impact of excessive smartphone usage on mental health among adolescents. *Journal of Youth Health*, 15(2), 99-105.
- Nurhalija, Ulfiana. (2018). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan. Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, UIN Alauddin Makassar.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (4th ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Permana, A. D., Fitriana, A., & Suryani, E. (2020). Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja di Kota Bandung. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 156-165.
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2019). Digital screen time limits and young people's psychological well-being: Evidence from three time-diary studies. *Psychological Science*, 30(5), 682-696.
- Putra, Wahyu, Hadiati, Trias, & Sarjana, Windu. (2021). Perbedaan tingkat stres dan insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang berasal dari Semarang dan Non Semarang. *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)*, 6(2), 1361-1369. <https://doi.org/10.14710/dmj.v6i2.18648>
- Putri, Dian Fitri, Nurjannah, & Aisyah, Siti. (2020). Pengaruh penggunaan gadget terhadap pola tidur dan insomnia pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan*

- Masyarakat Indonesia*, 15(3), 123-132.
<https://doi.org/10.20473/jkmi.v15i3.2020.123-132>
- Puspita, Marika. (2020). Analisis Penggunaan Gadget dan Dampak Perilaku Sosial Anak Kelas VI di Madrasah Ibtidaiyah Mahad Islamy Palembang. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah Palembang.
- Rahayu, N. P., Utami, S., & Mulyani, R. (2021). Pengaruh penggunaan gadget terhadap pola tidur dan kesehatan mental pada mahasiswa. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(3), 212–220.
- Ramadhani, Agus. (2021). Pengaruh aktivitas sosial digital terhadap pola tidur dan insomnia pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(1), 45-56. <https://doi.org/10.20473/jkm.v17i1.2021.45-56>
- Rhoades, J. A., Wyrick, D., & Faison, M. (2021). Balancing life and digital engagement: The implications for mental health and well-being. *Journal of Digital Health*, 12(3), 150-163.
- Rizky, H., et al. (2022). Gadget usage and academic performance among college students. *Journal of Educational Research*, 25(3), 211-220.
- Saputri, Amelia, & Hidayati, Tita. (2021). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur pada remaja di Surabaya. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 6(3), 115-123. <https://doi.org/10.20473/jpki.v6i3.2021.115-123>
- Saputro, Bambang Eko, Wulandari, Ida Sri, & Adi, Ginanjar Saputra. (2020). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada dewasa muda di Kedai Kopi Pak Agus Surakarta. *Jurnal Kesmas*, 9(7), 37-45.
- Sebrina, Nila, & Putri, Eliza. (2021). Pengaruh pembelajaran online terhadap prestasi belajar siswa SMP Al-Falah Bekasi. *Research and Development Journal of Education*, 7(2), 353-362.
- Setiawan, Bagus, & Kurniawati, Dewi. (2020). Hubungan durasi penggunaan gadget dengan tingkat stres dan insomnia pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(3), 89-98. <https://doi.org/10.20473/jkmi.v15i3.2020.89-98>
- Setiawan, Bagus, Putra, Dimas Prasetyo, & Kurniawan, Heru. (2020). Pengaruh penggunaan gadget terhadap kualitas tidur remaja di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1), 45-54. <https://doi.org/10.20473/jkmi.v15i1.2020.45-54>
- Shara, Safitri. (2020). Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja di Desa Kananga, Kecamatan Tampan, Kota Pekanbaru. Fakultas Keperawatan, Universitas Riau.
- Sidiq, Abdul. (2018). Efektivitas Penggunaan Smartphone pada Mahasiswa dalam Mendukung Aktivitas Perkuliahan di Fakultas Teknik UNM. *Jurnal Elektronik Fakultas Teknik*.

- Susanti, M., & Ramadani, F. (2022). Dampak penggunaan gadget berlebihan terhadap kesehatan mental dan fisik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 18(1), 98–106.
- Susanto, Tri. (2019). Pengaruh penggunaan gadget terhadap produktivitas akademik mahasiswa di Jakarta. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(3), 175-184. <https://doi.org/10.23887/jpi-undiksha.v8i3.2019.175-184>
- Widodo, H., & Subroto, W. (2020). The effects of screen time on social relationships and academic performance. *Journal of Digital Behavior*, 13(2), 97-104.
- Wijayanti, Diana, Wulan, Dian, & Rahmawati, Lestari. (2020). Pengaruh lingkungan dan tekanan akademik terhadap insomnia pada mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(4), 220-229.
- Windari, Ratna, Prabowo, Dodi, & Rahayu, Fitri. (2020). Penggunaan Gadget dan Pengaruhnya Terhadap Tingkat Stres pada Remaja di SMA Negeri 1 Surakarta. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 6(3), 110-118. <https://doi.org/10.20473/jpki.v6i3.2020.110-118>
- Woods, H.C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression, and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 5(1), 41-49.
- Yuliana, Nova, & Herlina, Sri. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Aktivitas Belajar Siswa SMPN 1 Cibitung. *Jurnal Pendidikan*.