

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyatma, Y. (2022). *Cara meningkatkan kualitas tidurmu agar esok pagi lebih bugar*. Kemenkes Ditjen Yankes.
- Ainiyah, C. E. R., Fauziyah, S., & Anisa, R. (2022). Pengaruh kualitas tidur dan manajemen waktu terhadap performa akademik mahasiswa pre-klinik selama pembelajaran daring. *Jurnal Kedokteran Komunitas*, 10(2), 1–14.
- Alamsyah, R., Amalia, I. N., & Utomo, E. W. (2023). Pengaruh jam tidur terhadap prestasi belajar mahasiswa. *JKOMDIS : Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial*, 3(1), 31–34. <https://doi.org/10.47233/jkomdis.v3i1.468>
- Alvita, G. W. (2021). Hubungan kadar asam urat dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Dukuhseti Pati. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 11(2), 15–21. <https://doi.org/https://doi.org/10.37413/jmakia.v11i2.168>
- Ambarwati, F. R. (2014). *Konsep kebutuhan dasar manusia*. Dua Satria Offset.
- Andas, A. M., Effendi, C., & Setyarini, S. (2020). Validity and reliability test on sleep quality scale (SQS) instruments in Indonesia version on cancer patients. *International Journal of Research in Pharmaceutical Sciences*, 11(4), 7275–7280. <https://doi.org/10.26452/ijrps.v11i4.3865>
- 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. <https://doi.org/10.47650/jpp.v4i2.354>

- Andriani, W. S., Sriati, A., & Yamin, A. (2019). Gambaran kontrol diri penggunaan smartphone pada siswa sekolah menengah atas dan sederajat di kecamatan Jatinangor. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 5(2), 101–117. <https://doi.org/10.33755/jkk.v5i2.143>
- Anggeria, E., Silalahi, K. L., Halawa, A., Hanum, P., Nababan, T., Sitopu, R. F., Silaban, V. F., Siregar, P. S., Harahap, R. F., Tindaon, R. L., Saragih, N. P., Aminah, Sinaga, E. S., Manalu, H. L. L., Ardila, D., Kaban, K. B., Siregar, S. A., Nurhayati, E. L., Sunarti, ... Paninsari, D. (2023). *Konsep kebutuhan dasar manusia*. CV Budi Utama. https://books.google.com/books/about/Konsep_Kebutuhan_Dasar_Manusia.html?id=fDbOEAAAQBAJ#v=onepage&q&f=false
- Apriyana, R., Widiarti, E., & Muliani, R. (2020). The influence of mandala pattern coloring therapy toward academic. *NurseLinev Journal*, 5(1), 186–194. <https://doi.org/https://doi.org/10.19184/nlj.v5i1.13556>
- Aribi, H. (2022). Hubungan kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir D3 keperawatan Poltekkes Kemenkes RI Padang dalam menghadapi ujian KTI. In *Poltekkes Kemenkes RI Padang*.
- Arifin, Z., & Etlidawati. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Jurnal Human Care*, 5(3), 650–660. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.32883/hcj.v5i3.797>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2023). Survei penetrasi & perilaku

internet 2023. *APJII*, 4(April), 2–5.

- Belingheri, M., Luciani, M., Ausili, D., Paladino, M. E., Di Mauro, S., De Vito, G., & Riva, M. A. (2022). Sleep disorders and night-shift work in nursing students: a cross-sectional study. *Medicina Del Lavoro*, 113(1), 1–7. <https://doi.org/10.23749/mdl.v113i1.12150>
- Budyawati, N. L. P. W., Utami, D. K. I., & Widyadharma, I. P. E. (2019). Proporsi dan karakteristik kualitas tidur buruk pada guru-guru sekolah menengah atas negeri di Denpasar. *E-Jurnal Medika*, 8(3), 1–. <https://doi.org/https://jurnal.harianregional.com/eum/full-49852>
- Cania, M. A., Gutji, N., & Wahyuni, H. (2023). Pengaruh intensitas penggunaan smartphone terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa jurusan ilmu pendidikan Universitas Jambi. *Jurnal Paramaedeutama*, 1(1), 10–19. <https://doi.org/https://nafatimahpustaka.org/jpe/article/view/146>
- China Internet Network Information Center. (2023). The 51 st statistical report on China ' s internet development. In *Internet Network Information Center China*.
- DataIndonesia.id. (2022). *Pengguna smartphone indonesia terbesar keempat dunia pada 2022*. <https://dataindonesia.id/digital/detail/pengguna-smartphone-indonesia-terbesar-keempat-dunia-pada-2022>
- Dungga, E. F., & Dulanim, A. (2021). Hubungan intensitas penggunaan smartphone dengan kualitas dan kuantitas tidur pada remaja. *Jambura Nursing Journal*, 3(2), 59–69. <https://doi.org/https://doi.org/10.37311/jnj.v3i2.11912>
- Fadillah, H., Masita, M., Ningsih, S. R., Alfieridho, Ramadhan, A. H., Al-Fatih, M.,

- Munthe, A. D., Mulyani, S., Purnama, A., Yontino, M., Puspita, M. T., Farhana, L., Lubis, M. K., Bayani, N., Bancin, N. Z., Salam, R. P., Yanti, A., Syafiq, Z. Z., & Saputra, D. A. (2023). Dampak penggunaan android terhadap aktivitas pembelajaran pada mahasiswa manajemen pendidikan islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. *Jurnal Kajian Dan Penelitian Umum*, 1(6), 310–319. <https://doi.org/https://doi.org/10.47861/jkpu-nalanda.v1i6.711>
- 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. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 1(3), 379–385. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.25077/jikesi.v1i3.78>
- Fitria, A., & Aisyah, S. (2020). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia di Desa Babah Dua. *Jurnal Gentle Birth*, 3(1), 1–11.
- Frafitasari, D. Y. (2018). Pengaruh penggunaan aplikasi smartphone terhadap motivasi belajar mahasiswa D3 kebidanan semester 5 di STIKES Surya Mitra Husada Kediri. *Indonesian Midwifery Journal*, 2(1), 60–71. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31000/imj.v2i1.3053>
- Gafur, H. (2015). *Mahasiswa dan dinamika dunia kampus*. CV. Rasi Terbit.
- Ghufroon, M. N., & Risnawita, S. R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Hariani, Y. R. D., Mahardika, A., & Wedayani, A. A. N. (2019). Hubungan antara penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada siswa SMAN 1 Mataram di Kota Mataram dan SMAN 1 Gunungsari di Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Kedokteran*, 8(3), 33–39. <https://doi.org/https://doi.org/10.29303/jku.v8i3.360>

- Hasan, H., Shihab, K. A., Mohammad, Z., Jahan, H., Coussa, A., & Faris, M. E. (2023). Heliyon associations of smartphone addiction , chronotype , sleep quality , and risk of eating disorders among university students : A cross-sectional study from Sharjah / United Arab Emirates. *Heliyon*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e12882>
- Hastuti, D. T., Prastiani, D. B., & Khodijah. (2019). Hubungan intensitas penggunaan smartphone dengan kualitas tidur mahasiswa program studi sarjana keperawatan Stikes Bhamada Slawi. *Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 10(1), 73–78. <https://doi.org/10.36308/jik.v10i1.113>
- Haswita, & Sulistyowati, R. (2023). *Kebutuhan dasar manusia untuk mahasiswa keperawatan dan kebidanan*. CV. Trans Info Media.
- Herutomo, B. (2019). Dampak yang ditimbulkan media sosial bagi perkuliahan mahasiswa jurusan IT Universitas Pancasila. *Edusaintek*, 3, 61–70. <https://doi.org/http://prosiding.unimus.ac.id>
- Hidayat, A. A. A., & Uliyah, M. (2015). *Buku ajar kebutuhan dasar manusia pendekatan kurikulum berbasis kompetensi (KBK)* (Aulia (ed.)). Health Books Publishing.
- Hope, F. T., Wibowo, R. K., Maharani, M. O., Sia, J. J., & Hugo, A. V. (2023). *Penggunaan gadget merusak tidur*. Unit Penelitian Mahasiswa.
- Huang, Q., Li, Y., Huang, S., Qi, J., Shao, T., & Chen, X. (2020). Smartphone use and sleep quality in Chinese college students : a preliminary study. *Frontiers in Psychiatry*, 11(May), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00352>

- Hudaya, A. (2018). Pengaruh gadget terhadap sikap disiplin dan minat belajar peserta didik. *Research Anddevelopment Journal of Education*, 4(2), 86–97.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73–80. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Ibrahim, F., Halimah, Asia, S., Kadek, A., Tosepu, R., Effendy, D. S., & Susanty, S. (2023). Analisis tingkat smartphone addiction pada mahasiswa pre klinik Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Miracle Journal of Public Health (MJPH)*, 6(2), 132–138. <https://doi.org/10.36566/mjph/Vol6.Iss2/316>
- Ilham, M., Umamah, N., Fadilah, A. N., Allifni, F. U., Humam, M. F., Sulistianingrum, F., Rahmawati, D. A., Pratiwi, G. I., & Firdaus, M. R. (2022). *Kesadaran Runtuht Teknologi Bergemuruh* (N. Qosim & Ismail (eds.)). CV. Alinea Media Dipantara. https://books.google.com/books/about/KESADARAN_RUNTUH_TEKNOLOGI_BERGEMURUH.html?id=i2hhEAAAQBAJ#v=onepage&q&f=false
- Jamun, Y. M., Rudiyanto, Z., & Ntelok, E. (2022). Dampak penggunaan smartphone di kalangan mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(3), 3796–3803. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i3.2832>
- Kadji, Y. (2016). *Metode penelitian ilmu administrasi*. CV Budi Utama.
- Kaparang, G. F., & Rachel, J. (2022). Intensitas penggunaan smartphone dan kualitas tidur remaja. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 8(1), 59–66. <https://doi.org/https://doi.org/10.35974/jsk.v8i1.2856>

- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Kebutuhan tidur sesuai usia*.
<http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia>
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239.
<https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1599>
- Khadijah, S., Bachtiar, F., Prabowo, E., & Purnamadyawati. (2023). Hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia. *Indonesian Journal of Health Development*, 5(1), 24–29. <https://doi.org/10.52021/ijhd.v5i1.114>
- Kim, E., & Lee, K. (2022). Relationship between smartphone addiction and sleep satisfaction: a cross-sectional study on Korean adolescents. *Healthcare (Switzerland)*, 10(7), 1–10. <https://doi.org/10.3390/healthcare10071326>
- Kurniasari, E., & Suhartini, D. N. (2022). Hubungan penggunaan smartphone dengan kualitas dan kuantitas tidur pada remaja di desa arolipu tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Kesehatan*, 1(1), 24–31.
- 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>
- Lakshono, B. D. (2018). *Hubungan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada remaja di Sma negeri 2 Kota Bangun*. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

- Leman, M., Lubis, L. D., Daulay, M., Adella, C. A., & Megawati, E. R. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Sumatera Utara. *JIMKI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Indonesia*, 9(2), 27–35. <https://doi.org/10.53366/jimki.v9i2.474>
- Li, L., Wang, Y. Y., Wang, S. Bin, Zhang, L., Li, L., Xu, D. D., Ng, C. H., Ungvari, G. S., Cui, X., Liu, Z. M., De Li, S., Jia, F. J., & Xiang, Y. T. (2018). Prevalence of sleep disturbances in Chinese university students: a comprehensive meta-analysis. *Journal of Sleep Research*, 27(3). <https://doi.org/10.1111/jsr.12648>
- Liu, S., Wing, Y. K., Hao, Y., Li, W., Zhang, J., & Zhang, B. (2019). The associations of long-time mobile phone use with sleep disturbances and mental distress in technical college students: a prospective cohort study. *Sleep Research Society*, 42(2), 1–10. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsy213>
- Lubis, A. H., Amvina, & Nasution, S. F. (2022). Pengaruh smartphone terhadap kualitas tidur pada siswa kelas XI di SMA negeri 1 Barumon Tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 251–259. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v1i3.1094>
- Magistarina, E., Adri, Z., Yuca, V., & Fitriani, M. (2021). An intervention: gadget-free to improve sleep quality. *Jurnal Neo Konseling*, 3(4), 20. <https://doi.org/10.24036/00620kons2021>
- Mareta, C. D., & Lontoh, S. O. (2023). Pengaruh kualitas tidur terhadap sleep paralysis pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Ebers Papyrus*, 28(2), 89–98. <https://doi.org/10.24912/ep.v28i2.20648>

- Maria, N. (2013). Pengaruh penggunaan smartphone terhadap nilai akademik mahasiswa. *Jurnal ComTech*, 4(2), 652–658. <https://doi.org/10.21512/comtech.v4i2.2488>
- Meiranny, A., & Chabibah, A. M. (2022). Pengaruh konsumsi minuman berkafein terhadap pola dan kualitas tidur mahasiswa : a literatur review. *The Indonesia Jurnal of Health Promo*, 5(2), 117–122. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i2.1910>
- Murwani, A., & Umam, M. K. (2021). Hubungan intensitas penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada mahasiswa angkatan 2017 program studi ilmu keperawatan di Stikes Surya Global Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah Kesmas Respati*, 6(1), 79. <https://doi.org/10.35842/formil.v6i1.339>
- Musman, A. (2022). *Psikologi abnormal : kelainan-kelainan psikologis yang harus anda ketahui*. Psikologi Corner.
- Muyassaroh, & Yanik. (2022). *Psikologi perkembangan*. PT. Global.
- Naderi, H., Dehghan, H., Dehrouyeh, S., & Tajik, E. (2021). Academic burnout among undergraduate nursing students: Predicting the role of sleep quality and healthy lifestyle. *Research and Development in Medical Education*, 10(1), 16–16. <https://doi.org/10.34172/rdme.2021.016>
- Naryati, & Ramdhaniyah. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur fakultas ilmu keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta tahun2021. *Jurnal Mitra Kesehatan (JMK)*, 04(01), 5–13. <https://doi.org/10.47522/jmk.v4i1.97>
- Nasional Sleep Foundation. (2020). *What is sleep deprivation*.

- <http://www.sleepfoundation.org/sleep-deprivation/effect-of-sleep-deprivation>
- National Sleep Foundation. (2011). The National Sleep Foundation commissioned WB&A market research to conduct a national survey of Americans regarding their sleep habits. *WBA Market Research*, 32.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2017). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan pendekatan praktis edisi 4*. Salemba Medika.
- Pane, S. F., Zamzam, M., & Fadillah, M. D. (2020). *Membangun aplikasi peminjaman jurnal menggunakan aplikasi oracle apex online*. Kreatif Industri Nusantara. https://books.google.com/books/about/Membangun_Aplikasi_Peminjaman_Jurnal_Men.html?id=sdPXDwAAQBAJ#v=onepage&q&f=false
- Pangestu, K., & Dwiana, A. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan memori jangka pendek pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2017. *Tarumanagaramedical Journal*, 2(1), 98–103.
- Perry, & Potter. (2020). *Dasar-dasar keperawatan volume 2 edisi Indonesia ke-9* (E. Novieastari, K. Ibrahim, Deswani, & S. Ramdaniati (eds.)). Hooi ping chee.
- Pinzon, R. T., & Edi, D. W. R. (2021). *Metodologi penelitian kesehatan* (D. Praban (ed.)). CV Andi Offset.
- Pramana, D. B. K. W., & Harahap, H. S. (2020). Manfaat kualitas tidur yang baik dalam mencegah demensia pada lansia. *Lombok Medical Journal*, 1(1), 49–52. <https://diktis.kemenag.go.id/prodi/dokumen/UU-Nomor-12-Tahun-2012-ttg-Pendidikan-Tinggi.pdf>

- Prasetyo, A. (2017). Pengaruh penggunaan smartphone terhadap interaksi sosial siswa kelas X SMK Kristen BM (bisnis dan manajemen) Salatiga tahun ajaran 2017/2018. *Skripsi*. <https://repository.uksw.edu/handle/123456789/14364>
- Pratama, R. A., Widiarti, E., & Hendrawati. (2020). Tingkat kecanduan game online pada mahasiswa fakultas keperawatan. *Journal of Nursing Care*, 3(2), 110–118. <https://doi.org/https://doi.org/10.24198/jnc.v3i2.22850>
- Priyono. (2020). *Resonansi pemikiran buku ke 8*. Muhammadiyah University Press. https://www.google.co.id/books/edition/Resonansi_Pemikiran_Buku_ke_8/KMhwEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=hukum+cadar+bagi+wanita+menurut+imam+hanbali&pg=PA19&printsec=frontcover
- Przybylski, A. (2018). *Berapa Lama Waktu yang Ideal untuk Menggunakan Gadget?* <https://jurnalapps.co.id/berapa-lama-waktu-yang-ideal-untuk-menggunakan-gadget-13046>
- 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: Universitas Muhammadiyah Tangerang*, 6(1), 52–61.
- Putra, M. D. (2015). *Hubungan antara penggunaan smartphone dengan ketergantungan berinteraksi di dunia maya*. Universitas Lampung.
- Putri, C. S. (2023). *Hubungan antara motivasi belajar dengan kemandirian belajar mahasiswa keperawatan* [Universitas Islam Sultan Agung Semarang]. <http://repository.unissula.ac.id/29878/1/Ilmu>

Keperawatan_30901900040_fullpdf.pdf

- Puwaningrum, E. K., Adhitama, N., & Umaroh, S. K. (2021). Hubungan kecanduan smartphone dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas 17 Agustus 1945. *Jurnal Motivasi*, 13–23.
- Rabiu, H., Muhammd, A. I., Umaru, Y., & Ahmed, H. T. (2016). Impact of mobile phone usage on academic performance among Secondary School Students in Taraba State , Nigeria. *European Scientific Journal*, 12(1), 466–479. <https://doi.org/10.19044/esj.2016.v12n1p466>
- Rahma, A., Azizi, H., Wulandari, L., Sahertian, N., & Sumanti, W. (2023). Dampak penggunaan media sosial TikTok terhadap perubahan perilaku sosial mahasiswa. *Journal of Counseling and Education*, 2(2), 58–67. <https://doi.org/10.31957/cjce.v2i2.2647>
- Rathakrishnan, B., Singh, S., Singh, B., Kamaluddin, M. R., & Yahaya, A. (2021). Smartphone addiction and sleep quality on academic performance of University students : an exploratory research. *International Journal of Environmental Research and Publik Health*.
- Regina, C. E., Bayhakki, & Utami, T. G. (2022). Hubungan durasi penggunaan gadget pada malam hari terhadap kejadian excessive daytime sleepiness (EDS) pada mahasiswa fakultas keperawatan Universitas Riau. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10(1). <https://doi.org/10.31258/jni.9.2.117-128>
- Ripa'i, M., Safri, S., & Dewi, Y. I. (2019). Hubungan durasi penggunaan smartphone pada pagi hari terhadap tingkat stres mahasiswa program studi ilmu keperawatan

Universitas Riau. *Jurnal Ners Indonesia*, 9(2), 117.

<https://doi.org/10.31258/jni.9.2.117-128>

Rozak, A., & Hernawan, B. (2024). Hubungan penggunaan smartphone dan tingkat stress terhadap kualitas tidur pada mahasiswa FK UMS. In *Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Muhammadiyah Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Computers in human behavior relationships among smartphone addiction , stress , academic performance , and satisfaction with life.

Computers in Human Behavior, 57, 321–325.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.045>

Saputra, A. (2019). Surei penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa kota Padang menggunakan teori uses and gratifications. *Jurnal Dokumentasi Dan Informasi*,

40(2). <https://doi.org/10.14203/j.baca.v40i2.476>

Sarfriyanda, J., Karim, D., & Dewi, A. P. (2015). Hubungan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa. *JOM*, 17(3), 56–64.

<https://doi.org/10.35681/1560-9189.2015.17.3.100328>

Sembiring, M. N., & Harahap, S. (2021). Hubungan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada siswa/i di SMA Negeri 6 Binjai tahun 2020. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 20(2), 49–56. <https://doi.org/10.30743/ibnusina.v20i2.98>

Dan Kesehatan, 20(2), 49–56. <https://doi.org/10.30743/ibnusina.v20i2.98>

Sinapoy, A. S., & Putri, K. Y. S. (2021). Pengaruh penggunaan ponsel berlebih terhadap perubahan sikap remaja ilmu komunikasi Universitas Negeri Jakarta.

Jurnal Common, 5(2), 144–164.

<https://doi.org/https://doi.org/10.34010/common.v5i2.3169>

- Sinthania, D., Suryati, Y., Budi, S., Agustin, W. R., Widyyati, M. L. I., Djamanmona, R. F., Manik, M. J., & Hidayati. (2022). *Ilmu dasar keperawatan I* (M. A. Susanto (ed.)). CV. Pradina Pustaka Drup.
- Sinulingga, W. A. L., Veronika, A., Sialagan, E., & Sinabariba, M. (2021). Gambaran kualitas tidur lansia di Puskesmas Desa Pasir Tengah Kecamatan Tanam Pinem Kabupaten Dairi tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Kesehatan, 1*(1), 1–12.
- Sismoyo, A. M. (2021). *Hubungan adiksi penggunaan smartphone dengan kualitas tidur remaja di MAN 2 Kota Semarang*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Sucipto, C. D. (2020). *Metodologi penelitian kesehatan*. Gosyen Publishing.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suhariyanto, T. T., & Faishal, M. (2021). *Produk dari generasi ke generasi*. CV Budi Utama.
- Sulana, I., Sekeon, S., & Mantjoro, E. (2020). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir fakultas kesehatan masyarakat Universitas Samratulangi. *Jurnal KESMAS, 9*(7), 37–45.
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/31609>
- Suryana, E., Wulandari, S., Sagita, E., & Harto, K. (2022). Perkembangan masa remaja akhir (tugas , fisik , intelektual , emosi , sosial dan agama) dan implikasinya pada pendidikan. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, 5*(6), 1956–1963.
<https://doi.org/https://doi.org/10.54371/jiip.v5i6.664>
- Sutanto, A. V., & Fitriana, Y. (2017). *Kebutuhan dasar manusia: teori dan aplikasi*

dalam praktik. Pustaka Baru Press.

Sutiyoso, B. U., Prihantika, I., Saputra, P. R., Fitriani, Y., & Destrilia, I. (2022). Peran mahasiswa dalam pembangunan politik di era society 5.0 dan revolusi industri 4.0. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 0–5.

<https://doi.org/https://doi.org/10.23960/nm.v2i1.29>

Syafitri, H., Kurniawan, D., & Agrina, A. (2022). Hubungan durasi penggunaan smartpone dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir fakultas keperawatan UNRI dimasa pandemi Covid-19. *Riau Nursing Journal*, 1(1), 115–128.

<https://doi.org/10.31258/rnj.1.1.115-128>

Tatan, H., & Sarwendah, E. (2023). Hubungan penggunaan smartpone dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan sekolah tinggi ilmu kesehatan. *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic*, 1(2), 19–31.

Ulfa, R., Sari, R. P., & Wibisono, H. A. Y. G. (2021). Hubungan penggunaan smartpone dengan kualitas tidur pada remaja di perumahan Kutabumi Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 1(7), 69–76.

Utami, Y. I. P., & Anggorowati, M. A. (2019). Kualitas tidur mahasiswa POLSTAT STIS dan variabel-variabel yang memengaruhinya. *Prosiding Seminar Nasional Matematika, Statistika, Dan Aplikasinya 2019*, 1, 214–221.

<http://jurnal.fmipa.unmul.ac.id/index.php/SNMSA/article/view/549/243>

Wahid, M., & Fauzan, A. (2021). Game online sebagai pola perilaku. *Kinesik*, 8(3), 275–283. <https://sobatgame.com/sejarah-game/>

Wibowo, F. C., Salampessy, M., Herniyatun, Sriwahyuni, E., Nanang, Sitopu, J. W.,

- Ansar, Syapitri, H., Sitorus, E., Junaidi, & Nababan, D. (2023). *Teknik analisis data penelitian: univariat, bivariat dan multivariat*. Get Press Indonesia.
- Xuan, M., & Wu, A. M. S. (2020). Addictive behaviors effects of smartphone addiction on sleep quality among Chinese University students : The mediating role of self-regulation and bedtime procrastination. *Addictive Behaviors*, *111*(July), 106552. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106552>
- Yi, H., Shin, K., Kim, J., Kim, J., Lee, J. B., & Shin, C. (2009). Validity and reliability of sleep quality scale in subjects with obstructive sleep apnea syndrome. *Journal of Psychosomatic Research*, *66*(1), 85–88. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2008.07.008>
- Yuliani, W. (2018). *Hubungan kualitas tidur dan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada mahasiswi tingkat III Prodi DIII Keperawatan Padang di Poltekkes Kemenkes Padang 2018*. Poltekkes Kemenkes RI Padang.
- Zaiyati, N., Ridwan, A., & Maulina. (2023). Kualitas tidur pada mahasiswa dengan tugas akhir. *JIM FKep*, *VII*(3), 25–29.
- Zaky, A., & Wati, A. R. (2020). Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa (Studi kasus mahasiswa STIKes Awal Bros Pekanbaru tahun 2019). *Journal of STIKes Awal Bros Pekanbaru*, *1*(1), 32–38. <https://doi.org/https://doi.org/10.54973/jsabp.v1i1.14>
- Zhai, X., Ye, M., Wang, C., Gu, Q., Huang, T., Wang, K., Chen, Z., & Fan, X. (2020). Associations among physical activity and smartphone use with perceived stress and sleep quality of Chinese college students. *Mental Health and Physical*

Activity, 18(September 2019), 100323.

<https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2020.100323>

Zhang, J., Yuan, G., Guo, H., Zhang, X., Zhang, K., Sun, Y., Su, P., Yang, L., & Zhang,

Z. (2023). Addictive behaviors longitudinal association between problematic smartphone use and sleep disorder among Chinese college students during the COVID-19 pandemic. *Addictive Behaviors*, 144(April), 107715.

<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107715>

