

DAFTAR PUSTAKA

- Adhitama, N., Puwaningrum, E. K., & Umaroh, S. K. (2023). Hubungan kecanduan smartphone dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas psikologi universitas 17 agustus 1945 samarinda. *MOTIVASI JURNAL MAHASISWA PSIKOLOGI*, 9(1), 13-23.
- Aisyah, I. U., & Wijayani, N. Q. (2023). Penggunaan gadget terhadap kualitas tidur dan kesehatan mental remaja. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 2(9), 11-20.
- Akhsa, M. (2025). Gambaran kualitas tidur pada siswa yang kecanduan smartphone di Smk Bm Al-ikhlas Kecamatan Cisarua. *Caring: Jurnal Keperawatan Al-Ikhlas*, 2(1), 68-72.
- AlFaqih, M. R. (2024). Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja di posyandu remaja Desa Pungpungan Kecamatan Kalitidu Kabupaten Bojonegoro. *JURNAL PENELITIAN KEPERAWATAN*, 10(1), 34-40.
- Ananda, C. T. (2024, December). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Aktivitas Fisik Remaja. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Mental Peserta Didik* (pp. 1-12).
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2024). Jumlah pengguna internet Indonesia 2024, diakses 6 September 2025, <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Azizah, K. N. (2022). Pengaruh penggunaan gadget terhadap prestasi belajar peserta didik di MA Darul Muttaqien Kumbara Utama. *Bedelau: Journal of Education and Learning*, 3(2), 177-180.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2023). Persentase penduduk yang memiliki/menguasai telepon seluler menurut provinsi dan klasifikasi daerah, 2023, diakses 23 Juli 2025, <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/Mzk1IzI=/persentase-penduduk-yang-memiliki-menguasai-telepon-seluler-menurut-provinsi-dan-klasifikasidaerah>
- Bakri, R. P. (2021). Pengaruh stres akademik dan kecanduan smartphone terhadap prokrastinasi akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 578-593.
- Chaeroni, A., Ma'mun, A., & Budiana, D. (2021). Aktivitas Fisik: Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani Dan Kesehatan Mental?. *Sporta Saintika*, 6(1), 54-62.

- Chen, Y. J., Hu, C. Y., Wu, W. T., Lee, R. P., Peng, C. H., Yao, T. K., ... & Yeh, K. T. (2025). Association of smartphone overuse and neck pain: a systematic review and meta-analysis. *Postgraduate Medical Journal*, 101(1197), 620-626.
- Claesdotter-Knutsson, E., André, F., Fridh, M., Delfin, C., Hakansson, A., & Lindström, M. (2021). Gender-based differences and associated factors surrounding excessive smartphone use among adolescents: Cross-sectional study. *JMIR pediatrics and parenting*, 4(4), e30889.
- Dewi, N. I., & Prastiwi, S. (2023). Gambaran kualitas tidur pada usia remaja awal dengan kecanduan smartphone di Desa Kluwut Kecamatan Wonosari Kabupaten Malang. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 9(2), 109-115.
- Diana, Z., Juwariyah, S., & Supriyono, M. (2023). Hubungan Ketergantungan Internet dengan gangguan Interaksi Sosial pada Remaja. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 131-150.
- Dwiyanti, P. W., Saputri, M. E., & Rifiana, A. J. (2023). Analisis faktor kejadian insomnia pada remaja Di Kelurahan Cipedak Jakarta Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 5(7), 2159-2171.
- Elza, P. (2025). Analisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Pekerja Shift. *Jurnal Ilmu Kesehatan Vol*, 1(01), 30.
- Eriyani, T., Shalahuddin, I., Pebrianti, S., Maulana, I., & Nurrahmawati, D. (2023). Intervensi senam untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan gangguan tidur. *Malahayati Nursing Journal*, 5(6), 1734-1745.
- Ervidianti, E., & Winarti, Y. (2021). Literature Review: Hubungan antara kecanduan smartphone dengan kuliatas tidur pada remaja. *Borneo Studies and Research*, 3(1), 730-738.
- Fakhrurrozi, S. H., Afrina, R., & Rukiah, N. (2024). Hubungan prilaku sleep hygiene dengan kualitas tidur remaja usia 10-19 tahun Di RW06 Desa Cirimekar Kecamatan Cibinong tahun 2023. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum dan Farmasi (JRIKUF)*, 2(2), 38-48.
- Fauziah, S. A., Triwahyuni, T., & Setiawati, O. R. (2023). Hubungan kualitas tidur dengan subjective well-being pada mahasiswa kedokteran dalam menghadapi pembelajaran tatap muka di Bandar Lampung. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(5), 1416-1435.
- Hadiansyah, T., & Sarwendah, E. (2023). Hubungan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan RS. Dustira. *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic*, 1(2), 10-31.

- Hami, F., Tasalim, R., & Putra, A. H. S. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan indeks prestasi mahasiswa baru di Universitas Sari Mulia. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 6(1), 10-18.
- Hatmanti, N. M., Febriarta, A., Hanik, U., & Noventi, I. (2023). Hubungan kepribadian dengan smartphone addiction pada siswa di Smkn 01 Surabaya. *JURNAL KEPERAWATAN*, 11(2), 142-148.
- Hartini, S., Nisa, K., & Herini, E. S. (2021). Faktor-Faktor yang berhubungan dengan masalah tidur remaja selama pandemi Covid-19. *Sari Pediatri*, 22(5), 311-7.
- Hendra, R., Setiyadi, B., & Bahri, Z. (2022). Coping stres dalam aktivitas belajar pada sekolah menengah atas negeri di Kecamatan Telanaipura Kota Jambi. *Indonesian Educational Administration and Leadership Journal (IDEAL)*, 4(2).
- Hidayanto, D. K., Rosid, R., Ajijah, A. H. N., & Khoerunnisa, Y. (2021). Pengaruh kecanduan telpon pintar (smartphone) pada remaja (literature review). *Jurnal Publisitas*, 8(1), 73-79.
- Husnah, P., Lubis, K., Janah, F., Studi, P., Agama, P., Al, U., & Univa, W. (2024). Pengaruh izin penggunaan smartphone terhadap hasil belajar kelas xii pada mata pelajaran SKI di MAS Insan Kesuma Madani. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 13767–13777.
- Hutagalung, N., Marni, E., & Erianti, S. (2022). 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), 77-89.
- Irfan, Z. (2025). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dan Kualitas Tidur Terhadap Performa Akademik Siswa Sma Negeri 21 Makassar. *Panrita Physiotherapy and Rehabilitation Journal*, 1(1), 30-36.
- Indaman, P., Andoko, A., & Trismiyana, E. (2025). Hubungan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi dengan minat keikutsertaan posyandu remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Kalirejo Kecamatan Negri Katon Kabupaten Pesawaran. *Malahayati Nursing Journal*, 7(1), 209-221.
- Jumrianti, F. (2022). Hubungan antara kecanduan smartphone dengan psychological well-being pada remaja (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Kamelia, R., Purwitaningtyas, R. Y., & Prayitno, S. H. (2022). Pengaruh smartphone addiction terhadap kualitas tidur siswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 9(2), 131-140.

- Kaparang, G. F., & Rachel, J. (2022). Intensitas penggunaan smartphone dan kualitas tidur remaja. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 8(1), 59-66.
- Karpika, I. P., & Segel, N. W. W. (2021). Quarter life crisis terhadap mahasiswa studi kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Widyadari*, 22(2), 513-527.
- Khairunnisa, A., Novita, D., Azzahra, V., Haq, D. N., Lestari, M., & Wenty, N. N. (2024). Penggunaan gadget mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa?. *Educate: Journal of Education and Learning*, 2(1), 10-19.
- Khoiriyah, L., Asri, D. N., & Kadafi, A. (2022). Perilaku prokrastinasi akademik pada siswa yang mengalami kecanduan smartphone. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling* (Vol. 6, No. 1, pp. 22-27).
- Kurniawan, A. B., & Garvin, G. (2022). Penggunaan ponsel yang bermasalah, minat belajar, dan kecerdasan sosial pada pelajar: Studi pada Sekolah X. *Biopsikososial: Jurnal Ilmiah Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Jakarta*, 6(1), 625.
- Larasati, L. (2021). Hubungan kontrol diri dengan penggunaan smartphone pada remaja selama masa pandemi covid-19 di Desa Puluhan Tengah. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 4(1), 1-11.
- Lubis, A. H., & 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, S. Y. (2021). Pengaruh media sosial terhadap pencegahan" smartphone addiction" pada anak sekolah SMP Abulyatama. *Jurnal Abdimas Unaya*, 2(2), 147-154.
- Lukman, M., Cahyaningsih, H., & Shalahuddin, I. (2025). Dampak gangguan tidur terhadap kesehatan pada remaja: A Scoping Review. *Malahayati Nursing Journal*, 7(7), 3045-3058.
- Manoppo, M. W., Pitoy, F. F., & Abigael, T. (2023). Kualitas tidur pada mahasiswa profesi ners Universitas Klabat. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 2098-2107.
- Marini, L., Hendriani, W., & Wulandari, P. Y. (2024). Gambaran problematic smartphone use pada remaja. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(1), 43-55.
- Marlina, L., Kartika, I. I., Andini, R. F., Sulistiawati, S., & Hasanah, S. N. (2024). Penerapan psikoedukasi dalam penanganan stress akademik pada siswa kelas XI MAN I Bekasi. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(9), 3959-3974.

- Maruszczak, K., Kasperek, W., Kustra, K., Baran, J., & Kochman, M. (2025, April). Exploring the Science of Shape: How Physical Activity, Sleep, and Stress Affect Body Composition. In *Healthcare* (Vol. 13, No. 8, p. 949). MDPI.
- Meinike, M., Hamid, S., & Rahim, A. (2023). Dampak penggunaan handphone terhadap minat belajar siswa di SDN 001 Malabo Kabupaten Mamasa. *EMBRIO PENDIDIKAN: JURNAL PENDIDIKAN DASAR*, 8(1), 478-487.
- Mumbaasithoh, L., Ulya, F. M. A., & Rahmat, K. B. (2021). Kontrol diri dan kecanduan gadget pada siswa remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 33-42.
- Mutmainnah, F. (2025). Penerapan teori kebutuhan hubungan melalui media sosial pada siswa SMK Swasta Kesehatan Ganda Husada Tebing Tinggi. *KESKAP: Jurnal Kesejahteraan Sosial, Komunikasi dan Administrasi Publik*, 4(2), 93-99.
- Nadhifah, N., Udijono, A., Wuryanto, M. A., & Saraswati, L. D. (2021). Gambaran kejadian nyeri leher pada pengguna smartphone (studi di Pulau Jawa 2020). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(4), 548-554.
- National Sleep Foundation (NSF). (2024). What to know about teens and sleep, diakses 21 September, <https://www.thensf.org/what-to-know-about-teens-and-sleep/>
- Niu, S., Wu, Q., Ding, S., Wu, L., Wang, L., & Shi, Y. (2023). Comparison of three measures for insomnia in ischemic stroke patients: Pittsburgh sleep quality index, insomnia severity index, and Athens insomnia scale. *Frontiers in Neurology*, 14, 1118322.
- Norhafizah, N., & Hidayat, T. (2022). Hubungan antara kecanduan smartphone dengan kualitas tidur mahasiswa/i keperawatan di STIKES Intan Martapura Tahun 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 10(2), 111-116.
- Nugraha, F. A., Aisyiah, A., & Wowor, T. J. (2023). Analisis faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 254 Jakarta. *Malahayati Nursing Journal*, 5(9), 3063-3076.
- Nugroho, V. A. (2021). Hubungan metabolisme, saraf simpatik dan sirkadian setelah melakukan olahraga. In *Prosiding Seminar & Conference Nasional Keolahragaan* (Vol. 1, No. 1, pp. 152-160).
- Nur, A., & Melati. (2024). Peran smartphone terhadap sosialisasi orang di zaman sekarang. *Kohesi: Jurnal Multidisiplin Saintek*, 4(12).

- Nurwijayanti, R. A., Fauzan, M., Afitio, R. I., & Putra, B. B. (2025). Pengaruh smartphone terhadap kesehatan fisik dan perkembangan psikososial remaja. *2*(1), 49–64.
- Oktaviana, G., Bahri, S., & Fitriani, D. (2022). Hubungan tingkat kecanduan smartphone dengan kualitas tidur dan gejala depresi pada remaja Sman 5 Tangerang Selatan. *Frame of Health Journal*, *1*(2), 124-135.
- Pane, J. P., Saragih, I. S., & Laoli, T. L. (2022). Hubungan lama penggunaan gadget dengan kejadian astenopia pada mahasiswa program studiners. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, *4*(3), 947-954.
- Pandi-Perumal, S. R., Cardinali, D. P., Zaki, N. F., Karthikeyan, R., Spence, D. W., Reiter, R. J., & Brown, G. M. (2022). Timing is everything: Circadian rhythms and their role in the control of sleep. *Frontiers in neuroendocrinology*, *66*, 100978.
- Pasca, M., Surani, E., & Arisanti, A. Z. (2023). Hubungan kecanduan bermain gadget (smartphone) dengan daya lihat anak pra sekolah: Literature review.
- Pramana, I. D. B. K. W., & Harahap, H. S. (2022). Manfaat kualitas tidur yang baik dalam mencegah demensia pada lansia. *Lombok Medical Journal*, *1*(1), 49-52.
- Purnomo, H., Agustin, E. A., Priliana, W. K., Robert, D., Citrawati, N. K., Yanti, R. D., ... & Mangun, M. (2024). Bunga rampai psikologi remaja dan permasalahannya.
- Purwandari, A., Handari, M., & Anisah, N. (2024). Hubungan penggunaan gadget terhadap pola tidur pada anak usia sekolah di SDK Sengkan Yogyakarta. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, *10*(2), 253-256.
- Putra, Y. A., & Ulia, A. (2023). Hubungan kecanduan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur mahasiswa D-3 Keperawatan di Akper Bina Insani Sakti. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, *3*(7), 1889-1898.
- Putri, W. N. (2024). Menyelamatkan masa depan anak usia dini dari jerat kecanduan gadget. *Inspirasi Edukatif: Jurnal Pembelajaran Aktif*, *5*(4).
- Radja, Y. L., Limbu, R., Bunga, E. Z. H., & Weraman, P. (2024). Analisis hubungan smartphone addiction, kecemasan, dan stres terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa program studi kesehatan masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, *3*(4), 798-813.
- Riyadi, M. F., & Widiastuti, M. (2023). Kecenderungan kecanduan smartphone ditinjau dari kontrol diri (Studi Pada Remaja Di DKI Jakarta). In *Psychommunity Seminar Nasional Psikologi Esa Unggul*.

- Rochmani, S., & Winarni, L. M. (2022). Hubungan penggunaan cahaya lampu saat tidur dengan kualitas tidur pada siswa siswi kelas XI jurusan IPS di Sman 25 Kab. Tangerang. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 143-149.
- Sari, A. N., Prabandari, A. S., Widyaswara, G., & Sundari, E. (2023). Hubungan kualitas tidur dengan kadar glukosa darah pada warga Kelapa Gading Desa Purbayan. *Avicenna: Journal of Health Research*, 6(2).
- Sarifin, G., Aarsal, U. W., Surur, A. A. Z., & Massakuta, N. A. (2025). Korelasi Durasi Penggunaan Perangkat Digital dengan Resiko Gangguan Muskuloskeletal Berdasarkan Penilaian Rapid Upper Limb Assessment (RULA). *Jurnal Penelitian Inovatif*, 5(3), 2045-2052.
- Siahaan, E. R. (2023). Hubungan gadget pada kebutuhan tidur remaja (literature review). *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 5(2), 1-12.
- Silitonga, J. M., & Anugrahwati, R. (2024). Hubungan penggunaan smartphone terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa/i di Institut Kesehatan Hermina. *Malahayati Nursing Journal*, 6(9), 3475-3484.
- Solehah, E. P., Ristinawati, R., & Hidayatullah, A. (2025). Hubungan smartphone addiction dengan kualitas tidur pada anak remaja kelas 11 TKJ di SMK Harapan Bangsa Depok Tahun 2024. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(4), 6755-6768.
- Song, X., Zhu, W., Zhang, Y., & Lan, Y. (2025). Smartphone dependence and its influence on physical and mental health. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1281841.
- Sowwam, M., & Arwati, A. P. D. (2025). Hubungan intensitas penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Sambungmacan. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 13(01), 104-113.
- Statista. (2025). Global: Number of smartphone users worldwide from 2014 to 2029, diakses 23 Juli 2025, <https://www.statista.com/forecasts/1143723/smartphone-users-in-the-world>
- Supartini, Y., Martiana, P. D., & Sulastri, T. (2021). Dampak kecanduan smartphone terhadap kualitas tidur siswa SMP. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 69-85.
- Sutisna, M. I., & Tohri, T. (2024). Hubungan Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Remaja di Smk Kesehatan Rajawali Tahun 2023. *Jurnal Online Keperawatan Rajawali*, 2(1), 21-30.

- Syilvani, S., Sukaesih, N. S., & Ningrum, D. (2024). Durasi screen time dengan gangguan tidur remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 5(1), 70-77.
- Ulfa, R., Sari, R. P., & Wibisono, H. A. Y. G. (2021). Hubungan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada remaja di Perumahan Kutabumi Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 1(7), 69-76.
- Utari, S. A. N., & Indawati, E. (2025). Pengaruh intensitas penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur remaja. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 5(4), 1432-1441.
- Wacks, Y., & Weinstein, A. M. (2021). Excessive *smartphone* use is associated with health problems in adolescents and young adults. *Frontiers in psychiatry*, 12, 669042.
- Wati, M., & Naufal, A.F. (2024). Hubungan adiksi smartphone dengan forward head posture pada anak usia 9-12 tahun di SDN Gonilan 02. *FLORONA: Jurnal Ilmiah Kesehatan*.
- Wirz-Justice, A. (2022). How Daylight Controls the Biological Clock, Organises Sleep, and Enhances Mood and Performance. In *High-Quality Outdoor Learning: Evidence-based Education Outside the Classroom for Children, Teachers and Society* (pp. 191-200). Cham: Springer International Publishing.
- World Health Organization (WHO). (2022). Adolescent health, diakses 7 Oktober 2025, <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- Wulandari, S., & Pranata, R. (2024). Deskripsi kualitas tidur dan pengaruhnya terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 101-108.
- Yunita, M. M., Lesmana, T., Jatmika, D., Damayanti, A., & Kusuma, T. F. (2021). Mengenal bahaya adiksi gadget dan cara mengatasinya. *Jurnal Pengabdian dan Kewirausahaan*, 5(2).
- Zahro, F., & Asih, S. W. (2024). The Relationship Between the Intensity of Smartphone Use and Sleep Quality in Class VIII Teenagers at SMPN 4 Genteng Banyuwangi. *Cleanliness: Journal of Health Sciences and Medical Research*, 1(1), 35-55.
- Zai, I. T. C., & Zebua, A. N. (2024). Peran media sosial dalam mempengaruhi identitas sosial remaja di era digital. *Jurnal Ilmu Ekonomi, Pendidikan dan Teknik*, 1(3), 134-139.