

DAFTAR PUSTAKA

1. Ali M, Asrori M. Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: PT. Bumi Aksara; 2012.
2. Zahara R, Nurchayati S, Woferst R. Gambaran Insomnia Pada Remaja di SMK Negeri 2 Pekanbaru. JOM FKp. 2018;5(2):278–86.
3. Ghaddafi M. Tatalaksana Insomnia Dengan Farmakologi Atau Non-Farmakologi. E-Jurnal Univ Udayana. 2013;1–17.
4. Susilo Y, Wulandri A. Cara Jitu Mengatasi Insomnia. Yogyakarta: C.V Andi Offset; 2011.
5. Delzo J. Insomnia Cure Research 2017: Placebo Treats Sleep Problems As Well As Neurofeedback [Internet]. 2017 [cited 2020 Feb 12]. Available from: <https://www.medicaldaily.com/insomnia-cure-research-2017-placebo-treats-sleep-problems-well-neurofeedback-411969>
6. Philips. Better Sleep, better health: A global look at why we're still falling short on sleep. 2018;9. Available from: https://www.sleepapnea.com/worldsleepday/WorldSleepDaySurveyReport_2018.pdf
7. FER. 10 Persen Penduduk Indonesia Menderita Insomnia [Internet]. Berita Satu. 2018 [cited 2020 Feb 12]. Available from: <https://www.beritasatu.com/feri-awan-hidayat/nasional/473564/10-persen-penduduk-indonesia-menderita-insomnia>
8. Ohida T, Osaki Y, Doi Y, Tanihata T, Minowa M, Suzuki K, et al. An Epidemiologic Study of Self-Reported Sleep Problems among Japanese Adolescents. Sleep. 2004;27(5):978–85.
9. Haryono A, Rindiarti A, Arianti A, Pawitri A, Ushuluddin A, Setiawati A, et al. Prevalensi Gangguan Tidur pada Remaja Usia 12-15 Tahun di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama. Sari Pediatr. 2009;11(3):149–54.
10. Hafidh A, Hartanto F, Hendrianingtyas M. Prevalensi Gangguan Tidur Pada Remaja Usia 12-15 Tahun : Studi Pada Siswa SMP N 5 Semarang. Med Med Muda [Internet]. 2015;4(4):873–80. Available from: <https://media.neliti.com/media/publications/117255-ID-prevalensi-gangguan-tidur-pada-remaja-us.pdf>
11. Subagijo A. Diet & Detoks Gadget. Jakarta Selatan: Noura Books; 2020.
12. Novalius F. Indonesia Pengguna Smartphone Ke-4 Dunia, Begini Tekad Menperin Dongkrak Industri Telematika [Internet]. Okezone. 2018 [cited 2020 Nov 30]. Available from: <https://economy.okezone.com/read/2018/02/17/320/1860752/indonesia-pengguna-smartphone-ke-4-dunia-begini-tekad-menperin-dongkrak-industri-telematika>
13. Kominfo. Survey Penggunaan TIK Serta Implikasinya Terhadap Sosial Budaya Masyarakat. Badan Penelitian dan Pengembangan Sumber Daya Manusia. 2017.
14. Asnawi W, Yakub E, Arlizon R. Penggunaan Gadget dan Penyesuaian Diri Siswa kelas VIII di SMP Negeri 4 Pekanbaru. JOM FKIP. 2018;5:1–14.
15. Enny E. Efek Samping Penggunaan Ponsel. Gema Teknol.

- 2015;17(4):178–83.
16. Ekawarna. *Manajemen Konflik dan Stres*. Fatmawati BS, editor. Jakarta: Bumi Aksara; 2018.
 17. Musradinur. Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi. *J Edukasi*. 2016;2(2):183–200.
 18. Kemenkes RI. *Laporan Provinsi Jawa Barat RISKESDAS 2018*. Jakarta; 2018.
 19. Kemenkes RI. *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*. Jakarta; 2018.
 20. Irmawati D, Fatoni I, Rahmawati A. Hubungan Stress dengan Kejadian Insomnia pada Remaja Usia 13-15 Tahun di SMP PGRI 1 Perak Jombang. 2019;
 21. Pangestika G, Lestari DR, Setyowati A, Studi P, Keperawatan I, Kedokteran F, et al. Stres dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Dunia Keperawatan*. 2017;6(2):107–15.
 22. Damayanti H, Muhdiana D. Hubungan Penggunaan Smartphone Adiktif dengan Kualitas Tidur Remaja SMAN 75 Jakarta Utara. 2019;1–8.
 23. Sya'diyah H. *Keperawatan Lanjut Usia Teori dan Aplikasi*. Edisi pert. Sidoarjo: Indomedia Pustaka; 2018.
 24. Siregar MH. *Mengenal Sebab-Sebab, Akibat-Akibat, Dan Cara Terapi Insomnia*. Jogjakarta: FlashBooks; 2011.
 25. Levenson JC, Kay DB, Buysse DJ. The Pathophysiology of Insomnia. *Am Coll Chest Physicians* [Internet]. 2015;147(4):1179–92. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25846534/>
 26. Praharaj SK, Gupta R, Gaur N. Clinical Practice Guideline on Management of Sleep Disorders in the Elderly. *Indian J Psychiatry* [Internet]. 2018;60(383–396). Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5840912/#!po=77.2727>
 27. Lacks P, Morin CM. Recent Advances in the Assessment and Treatment of Insomnia. *J Consult Clin Psychol*. 2010;60(4):586–94.
 28. Nur'aini, Sofyani S, Supriatmo, Lubis IZ. Comparing Sleep Disorders in Urban and Suburban Adolescents. *Paediatr Indones*. 2014;54(5):299–304.
 29. Syamsoedin W, Bidjuni H, Wowiling F. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado. *J Keperawatan UNSRAT*. 2015;3(1):113617.
 30. Young KS, Abreu CN de. *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. John Wiley & Sons, Inc.; 2010. 269 p.
 31. Kibona L, Mgaya G. Smartphones' Effects on Academic Performance of Higher Learning Students [Internet]. Vol. 2, *Journal of Multidisciplinary Engineering Science and Technology*. 2015. 3159–40 p. Available from: www.jmest.org
 32. Lin Y, Lin S-H, Yang CCH, Kuo T. Psychopatology of Everyday Life in the 21st Century: Smartphone Addiction. In: Montag C., Reuter M. (eds) *Internet Addiction. Studies in Neuroscience, Psychology and Behavioral Economics*. Springer, Cham. 2017.
 33. Iswidharmanjaya D. *Bila Si Kecil Bermain Gadget: Panduan bagi Orang Tua untuk Memahami Faktor-Faktor Penyebab Anak Kecanduan Gadget*.

- Jakarta: PT Elex Media Komputindo; 2014.
34. Misyaroh DA. Hubungan Loneliness dengan Mobile Phone Addict pada Mahasiswa Universitas Negeri di Kota Malang. Universitas Islam Negeri; 2016.
 35. Agusta D. Faktor-Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan Smartphone. E-Journal Bimbingan dan Konseling [Internet]. 2016;5(3):86–96. Available from: <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/view/1021>
 36. Nazir M. Metode Penelitian. Bogor: Ghalia Indonesia; 2011.
 37. Mumpuni Y, Wulandari A. Cara Jitu Mengatasi Stres. Yogyakarta: Jillian Powell Andi; 2010.
 38. Iwan. Skala Insomnia (KSPBJ Insomnia Rating Scale) [Internet]. 2009. Available from: <http://www.sleepnet.com>
 39. Kwon M, Kim D, Cho H, Yang S. The Smartphone Addiction Scale : Development and Validation of a Short Version for Adolescents. PLoS One [Internet]. 2013;8(12):1–7. Available from: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0083558>
 40. Cohen S. Perceived Stress Scale (PSS). Mind Garden; 1994.
 41. Hastono SP. Analisa Data Bidang Kesehatan. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia; 2006.
 42. Andrian RJ. Hubungan antara Penggunaan Gadget dengan Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Keperawatan Universitas Pelita Harapan. Jakarta; 2018.
 43. Brunborg GS, Mentzoni RA, Molde H, Myrseth H, Skouverøe KJM, Bjorvatn B, et al. The Relationship Between Media use in the Bedroom, Sleep Habits and Symptoms of Insomnia. J Sleep Res. 2011;20(4):569–75.
 44. Wahyuni SD, Azizah N, Ulfiana E, Ching-lan LE. The Relationship between Smartphone Addiction and Insomnia in Rural Adolescents. Int J Psychosoc Rehabil. 2020;24(7):9151–6.
 45. Çağan Ö, Koca B. Evaluation of High School Students' Smartphone Addiction and Insomnia Level. J Turkish Sleep Med. 2020;7(1):45–51.
 46. Boonluksiri P. Effect of Smartphone Overuse on Sleep Problems in Medical Students. Asia Pacific Sch. 2018;3(2):25–8.
 47. Alageel AA, Alyahya RA, Bahatheq YA, Alzunaydi NA, Alghamdi RA, Alrahili NM, et al. Smartphone Addiction and Associated Factors among Postgraduate Students in an Arabic Sample: a Cross-Sectional Study. BMC Psychiatry. 2021;21(302):1–10.
 48. Asiyah SN, Putri AY. Relationship Between Smartphone Addictions with Sleep Quality in Adolescents. Int Conf Sustain Heal Promot. 2018;92–9.
 49. Hardiyanti AY. Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Insomnia Pada Mahasiswa/i Bimbingan Penyuluhan Islam Semester Delapan Tahun Akademik 2019/2020 IAIN Ponorogo. Institut Agama Islam Negeri Ponorogo; 2020.
 50. Tarlemba F, Asrifuddin A, Langi FLFG. Hubungan Tingkat Stres dan Kecanduan Smartphone dengan Gangguan Kualitas Tidur pada Remaja di SMA Negeri 9 Binsus Manado. Kesmas. 2019;7(5).
 51. Sumarsana VA. Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Tidur pada

- Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Surabaya; 2018.
52. Gupita N. Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Tidur Mahasiswa Intra Penyusunan Skripsi di STIKES Muhammadiyah Gombang Tahun 2017. Gombang; 2017.
 53. Wulandari RP. Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa Skripsi di Salah Satu Fakultas Rumpun Science-Technology UI. Fakultas Ilmu Keperawatan Program Sarjana Reguler Depok. Depok; 2012.
 54. Elliya R, Pratiwi MAA. Hubungan Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di UPTD Pslu Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. MALAHAYATI Nurs J [Internet]. 2020;2(4):649–58. Available from: <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/2567>
 55. Ema AM, Kusuma FHD, Widiani E. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Pengguna Media Sosial Di Mts Muhammadiyah I Malang. Nurs News J Ilm Mhs Keperawatan [Internet]. 2017;2(3):10–20. Available from: <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/563/448>
 56. Wungouw H, Lolong J. Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Bahu Kota Manado. e-Journal Keperawatan (e-Kp) [Internet]. 2017;5(1):1–7. Available from: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/25166/24864>
 57. Zunita S, Wijaya A, Rokhani S. Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Menjelang Ujian Nasional di SMA PGRI 2 Jombang (Studi di Kelas XII SMA PGRI 2 Jombang). J Keperawatan. 2018;16(1):62–8.