

DAFTAR PUSTAKA

- Andina, A. N. (2019). *HEDONISME BERBALUT CINTA DALAM MUSIK K-POP* (Vol. 1).
- Andira, A. D., Usman, A. M., & Wowor, T. J. F. (2022). *Hubungan Penggunaan Gadget terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Nasional* (Vol. 4, Issue Februari). <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- Averill, J. R. (1973). Personal Control Over Aversive Stimuli and Its Relationship to Stress. *Psychological Bulletin*, 286–303.
- Azzahra, F. (2019). *Hubungan Antara Intensitas penggunaan gadget Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII SMP Islam Diponegoro Surakarta*.
- Bambangsafira, D., & Nuraini, T. (2017). KEJADIAN EXCESSIVE DAYTIME SLEEPINESS (EDS) DANKUALITAS TIDUR PADA MAHASISWAKESEHATAN. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 20(2), 94–101.
- Buysse, D. J., III, C. F. R., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. *Psychiatry Research*, 28, 193–213.
- Campbell, R., Soenens, B., Weinstein, N., & Vansteenkiste, M. (2018). Impact of Partial Sleep Deprivation on Psychological Functioning: Effects on Mindfulness and Basic Psychological Need Satisfaction. *Mindfulness*, 9(4), 1123–1133. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0848-1>

- Chaidirman, Indriastuti, D., & Narmi. (2019). Fenomena Kecanduan Penggunaan Gawai (Gadget) pada Kalangan Remaja Suku Bajo. *Journal If Holistic Nursing and Health Science*, 2(2), 33–41.
- Chusna, P. A. (2017). 6954-21065-1-SM. *Peneltian: Media Komunikasi Penelitian Sosial Keagamaan* , 17(2), 315–330.
- Clariska, W., Yuliana, & Kamariyah. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Ilmiah News Indonesia*, 1(2), 94–102.
- Dewi, R. (2021). Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Fatigue dan Nyeri pada Pasien Kanker Payudara. *Publikasi IAIN Batusangkar*.
- Farida, F. (2017). *Pengaruh Disiplin Belajar dan Intensitas penggunaan gadget terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran IPS Siswa Kelas VIII SMP Negeri I Kembangbahu-Lamongan*.
- Fenny, & Supriatmo. (2016). HUBUNGAN KUALITAS DAN KUANTITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*, 5(3), 140–147.
- Friedrich, A., & Schlarb, A. (2017). Let’s talk about sleep: a systematic review of psychological interventions to improve sleep in college students. *European Sleep Research Society*, 1–19.
- Gautam, P., Dahal, M., Ghimire, H., Chapagain, S., Baral, K., Acharya, R., Khanal, S., & Neupane, A. (2021). Depression among Adolescents of Rural Nepal: A Cpmmunity-Based Study. *Depression Research and Treatment*, 1–9.
- Gillebaart, M. (2018). The “operational” definition of self-control. *Frontiers in Psychology*, 9, 1–5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01231>

- Guarana, C. L., Ryu, J. W., O'Boyle, E. H., Jr., Lee, J., & Barnes, C. M. (2021). Sleep and self-control: A systematic review and meta-analysis. *Journal Pre-Proof*.
- Hall, J. E., & Ilyas, E. I. (2014). *GUYTON AND HALL Textbook of Medical Physiology* (12th ed.).
- Haryono, A., Rindiarti, A., Arianti, A., Pawitri, A., Ushuluddin, A., Setiawati, A., Reza, A., Wawolumaja, C. W., & Sekartini, R. (2009). Prevalensi Gangguan Tidur pada Remaja Usia 12-15 Tahun di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama. *Sari Pediatri*, *11*(3).
- Hudaya, A. (2018). PENGARUH GADGET TERHADAP SIKAP DISIPLIN DAN MINAT BELAJAR PESERTA DIDIK. *Research and Development Journal Of Education*, 86–97.
- Hutagalung, N. A., Marni, E., & Erianti, S. (2021). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, *2*(1). <https://doi.org/10.25311/jkh.vol2.iss1.564>
- Irfan, Aswar, & Erviana. (2020). *HUBUNGAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA DI SMA NEGERI 2 MAJENE*.
- Iskandar. (2016). Implementasi Teori Hirarki Kebutuhan Abraham Maslow terhadap Peningkatan Kinerja Pustakawan. *Khizanah Al-Hikmah*, *4*(1), 24–34.
- Ivana, I., Murniati, & Putri, N. R. I. A. T. (2021). The Relationship Between Gadget Usage and Adolescent Sleep Quality. *JOURNAL OF PUBLIC HEALTH FOR TROPICAL AND COASTAL REGION (JPHTCR)*, 23–27.
- J, H., Andri, J., Payana, T. D., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2020). Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*, *2*(1), 1–11. <https://doi.org/10.31539/jka.v2i1.1146>

- Jarmi, A., & Rahayuningsih, S. I. (2017). *Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja*.
- Jester, D. J., Lee, S., Molinari, V., & Volicer, S. (2020). Cognitive deficits in Parkinson's disease with excessive daytime sleepiness: a systematic review. *Aging Ment Heal*, 24(11), 69–80.
- Keswara, R. U., Syuhada, N., & Tri Wahyudi, W. (2019). *Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja* (Vol. 13, Issue 3).
- Khasanah, D. N., & Winarti, Y. (2021). Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Smartphone pada Remaja. In *Borneo Student Research* (Vol. 3, Issue 1).
- Kumar, V., Chandrasekaran, V., & Brahadeeswari, H. (2019). Prevalence of smartphone addiction and its effects on sleep quality: A cross-sectional study among medical students. *Industrial Psychiatry Journal*, 28(1), 82. https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_56_19
- Liu, J., Zhu, L., & Liu, C. (2020). Sleep Quality and Self-Control: The Mediating Roles of Positive and Negative Affects. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–7.
- Malfasari, E., Febtrina, R., Herniyanti, R., & Utari, E. M. (2019). Korean Drama Addiction and The Quality of Sleep of Indonesian Students. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 1(1), 59–72.
- Marpaung, J. (2018). 1521-3844-1-SM (1). *Jurnal KOPASTA*, 5(2), 55–64.
- Mawitjere, O. T., Onibala, F., & Program, Y. A. I. (2017). *Hubungan Lama Penggunaan Gadget dengan Kejadian Insomnia pada Siswa Siswi di SMA Negeri 1 Kawangkoan* (Vol. 5, Issue 1).
- Mawo, P. R., Rante, S. D. T., & Sasputra, I. N. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kadar Hemoglobin Mahasiswa Fakultas Kedokteran UNDANA. *Cendana Medical Journal*, 17(2).

- Murwani, A., & Umam, M. K. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Angkatan 2017 Program Studi Ilmu Keperawatandi Stikes Surya Global Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati*, 6(1), 79–90.
- Nashori, F., & Diana, R. R. (2005). *Perbedaan Kualitas Tidur dan Kualitas Mimpi antara Mahasiswa Laki-laki dan Mahasiswa Perempuan*.
- Nashori, F., & Wulandari, E. D. (2017). *Psikologi Tidur : Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*.
- Nasution, I. N. (2017). *Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Sulit Tidur (Insomnia)*. <http://balipost.co.id/mediadetail.php?module=deta>
- Ningsih, D. S., & Permatasari, R. I. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Remaja di SMKN 7 Pekanbaru. *Ensiklopedia*, 2(2). <http://jurnal.ensiklopediaku.org>
- Nurannisa, S., Anam, akhyarul, & Nuriya. (2023). Intensitas Penggunaan Smartphone Berhubungan dengan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JK): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(3), 565–572.
- Nurningtyas, F., Ayriza, Y., & Psikologi, J. (2021). Acta Psychologia Pengaruh Kontrol Diri terhadap Intensitas Penggunaan Smartphone pada Remaja. In *Acta Psychologia* (Vol. 3, Issue 1). <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>
- Praharaj, S. K., Gupta, R., & Gaur, N. (2018). Clinical Practice Guideline on Management of Sleep Disorders in the Elderly. *Indian Journal of Psychiatry*, 60(3), 383–396.
- Purwanto, S. A. (2020). *HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECANDUAN GADGET PADA MAHASISWA*.

- Putra, C. A. (2017). *Pemanfaatan Teknologi Gadget Sebagai Media Pembelajaran*.
- Rinjani, H., & Firmanto, A. (2013). KEBUTUHAN AFILIASI DENGAN INTENSITAS MENGAKSES FACEBOOK PADA REMAJA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01(01), 76–85.
- Rosmawati, Anwar, Muh., & Liliandriani, A. (2019). Hubungan Penggunaan Gadget terhadap Kualitas Tidur Remaja di SMK Soeparman Wonomulyo. *Jurnal Pegguruang*, 1(1), 1–5.
- S, Shanmugasundaram., Swetha, N. B., & Gopalakrishnan, S. (2019). Effect of Electronic Gadget Usage on Sleep Quality among Medical Students in Chennai. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 10(11), 1564–1567. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2019.04436.X>
- Saptutyningsih, & Setyaningrum. (2019). *Dilengkapi dengan Contoh Proposal Penelitian*.
- Saputra, Y. A., & Apriadi, D. (2018). RANCANG BANGUN APLIKASI QUICK COUNT PILKADA BERBASIS SMS GATEWAY DENGAN METODE SIMPLE RANDOM SAMPLING (STUDI KASUS KOTA LUBUKLINGGAU). *Jurnal ISD*, 3(1), 8–15.
- Sarwar, M., & Rahim Soomro, T. (2013). Impact of Smartphone's on Society. In *European Journal of Scientific Research* (Vol. 98, Issue 2). <http://www.europeanjournalofscientificresearch.com>
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). RELIABILITAS KUISIONER PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI) VERSI BAHASA INDONESIA DALAM MENGUKUR KUALITAS TIDUR LANSIA. *Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 3(2), 30–38.
- Suseno, A., Sulianti, A., Verina, A., & Riyadhi, M. N. F. (2020). Prokrasntinasi dan Pola Tidur Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 66–75.

- Tristianingsih, J., & Handayani, S. (2021). Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(2), 121–128.
- Ulfa, R., Sarni, R. P., & Wibisono, H. A. Y. G. (2021). HUBUNGAN PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI PERUMAHAN KUTABUMI TANGERANG. *Nusantara Hasana Journal*, 69–76.
- Wafa, S. A., & Yulianti. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Dewasa Awal yang Kecanduan Menonton Drama Korea. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*, 6(2), 60–70.
- Wahyudi, R. (2020). KONTROL SOSIAL ORANG TUA TERHADAP DAMPAK PENGGUNAAN SMARTPHONE PADA ANAK REMAJA DI MANGKUPALAS KECAMATAN SAMARINDA SEBERANG. *EJournal Sosiatri-Sosiologi*, 2020(1), 231–244.
- Wicaksono, D. W., Yusuf, A., & Widyawati, I. Y. (2012). *Faktor Dominan yang berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga*.
- Yanica, N. L. (2014). *Korelasi antara Kebutuhan Afiliasi dan Keterbukaan Diri dengan Intensitas Menggunakan Jejaring Sosial pada Siswa Kelas VII SMP 15 Yogyakarta*.
- Yuliandri, A. (2022). *HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN SMARTPHONE ADDICTION PADA SISWA SMAN X PINGGIR SKRIPSI*.