

DAFTAR PUSTAKA

- Alahdal, W. M., Alsaedi, A. A., Garrni, A. S. Alharbi, F. S. 2023. The Impact Of *Smartphone* Addiction On Sleep Quality Among High School Students in Makkah, Saudi Arabia. *Cureus*. 15(6): 1-12.
- Al-Barashdi, H., Bouazza, A. Jabur, N. H. 2020. *Smartphone* addiction among adolescents: A descriptive study. *The Open Public Health Journal*, 13: 737–744.
- Alfu, N. N., Suartini, E. 2023. Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMKN 1 Pandeglang. *Journal of Nursing and Health Science*. 1(2): 1-57.
- Anggraini, N.V., Ritanti, Rifai, A. R. 2025. Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMA X. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Keperawatan Indonesia (JPPNI)*, 10(1): 90-99.
- Anggreny, Y., Sari, S. M., Anisa, N. 2024. Korelasi Durasi Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur dan Prestasi Belajar Siswa. *Journal Of Telenursing*. 6(1): 1130-1138.
- Agustin, M., Putri, R. S. 2023. Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Minuman Berkafein Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di RT02 RW17 Kelurahan Bahagia Kabupaten Bekasi. *Jurnal Afiat Kesehatan Anak*. 9(2): 11-33.
- Arshad, D., Joyja, U. M., Fatima, S., Khalid, N., Rishi, A. I., Rahim, N. U. A., *et al*. 2021. The Adverse Impact Ff Excessive *Smartphone* Screen-time On Sleep Quality And Mental Health. *Journal of Public Health*. 43(4): 845–851.
- Aulyah, I., Isrofin, B. 2020. Hubungan Harga Diri dan *Fear of Missing Out* dengan *Smartphone Addiction* Mahasiswa Universitas Negeri Semarang. *Indonesian Journal of Counseling and Development*. 2(2): 132-142.
- Brinkman, J. E., Reddy, V., Sharma, S. 2023. *Physiology of Sleep*. Statpearls: Statpearls Publishing.
- Badan Pusat Statistik. 2024. *Proporsi Individu yang Menguasai/Memiliki Telepon Genggam Menurut Kelompok Umur (Persen), 2021-2023* [online]. Tersedia di <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTIyMiMy/proporsi-individu-yang-menguasai-memiliki-telepon-genggam-menurut-kelompok-umur.html> Diakses 28 Februari 2025.
- Badan Pusat Statistik. 2025. *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin, 2025* [online]. Tersedia di <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/3/WVc0%20MGEyMXBkVFUxY25KeE9HdDZkbTQzWkVkb1p6MDkjMw==/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-2023.html?year=2025>. Diakses 2 Desember 2025.
- Bozkurt, A., Demirdogen, E. Y., Akinci, M. A. 2024. The Association Between Bedtime Procrastination, Sleep Quality, and Problematic *Smartphone* Use in Adolescents: A Mediation Analysis. *Eurasian Journal Medicine*. 1-7.
- Chaudhry, H., Patel, H., Avadhootha, S. T., Poreddy, S. R., Chollati, S. G., Namineni, U. *et al*. 2024. The Relationship Between *Smartphone* Usage And Sleep Quality Among University Students. *arXiv preprint*. 1-19.

- Dharani, A. 2020. Physiology of Sleep & Wakefulness. *Journal of Sleep Disorders: Treatment and Care: Treat care*. 9(4): 1-2.
- Diorarta, R., Mustikasari. 2020. Tugas Perkembangan Remaja dengan Dukungan Keluarga: Studi Kasus. *Carolus Journal of Nursing*. 2(2): 111-120.
- Dungga, E. F., Dulanimo A. 2021. Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Pada Remaja. *Jambura Nursing Journal*. 3(2): 59-69.
- Elsheikh, A. A., Elsharkawy, S. A., Ahmed, D. S. 2024. Impact Of *Smartphone* Use At Bedtime On Sleep Quality And Educational-related Activities Among Medical Students. *Journal of Public Health*. 32: 2091-2100.
- Fadzil, A. 2021. Factors Affecting the Quality of Sleep in Children. *Children (Basel)*. 8(2): 1-8.
- Gustavson, K., Torvik, F. A., Smith, G. D., Roysamb, E., Eilertsen, E. M. 2024. Familial Confounding Or Measurement Error? How To Interpret Findings From Sibling And Co-twin Control Studies. *European Journal of Epidemiology*. 39(6):587–603.
- Hamidah, S., Rizal, M. S. 2022. Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Perkembangan Remaja di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik Jawa Timur. *Journal of Community Engagement in Health*. 5(2): 237-248.
- Harnimayanti & Rosida, L. 2025. Gambaran Penggunaan Gadget Pada Remaja Di Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Godean. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan*. 1(4): 279-292.
- Herlambang, S. 2021. Pengaruh Penggunaan *Smartphone* Terhadap Minat Belajar Mahasiswa Melalui Media *Online* di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Universitas Yogyakarta*. 18(1): 12-26.
- Indriani, D., Rahayuningsih, S. I., Sufriani. 2021. Durasi dan Aktivitas Penggunaan *Smartphone* Berkelanjutan Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*. 5(1): 124-130.
- Jam, F., Sama, A., Ghanchi, S., Notiyar, S. 2025. Sleep Duration And Quality Among Adolescents: A Population-Based Study Assessing Mental Health Correlations. *European Journal of Cardiovascular Medicine*. 15(5): 157–160.
- Jasmine, A., Farah, F. 2023. Pengaruh Durasi Pemakaian Gawai Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Pada Siswa/Siswi SMA AL-Muslim Tambun. *Jurnal Kesehatan dan Kedokteran Tarumanagara*. 2(1): 31-38.
- Kamila, N. G., Nindiasari, H., Rizky, E., Mita, Rabbani, N. F., Makarim, N. 2022. Analisis Tahap Perkembangan Kognitid Matematika Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Citereup dengan Instrumen Test of Logical Operation (TLO). *Wilangan: Jurnal Inovasi dan Riset Pendidikan Matematika*. 3(3): 195-202.
- Kemendikdasmen RI, 2024. *Jumlah Siswa Menurut Jenis Kelamin Dan Status Sekolah Tiap Provinsi* [online]. Tersedia di <https://data.kemendikdasmen.go.id/dataset/p/peserta-didik/jumlah-siswa-menurut-jenis-kelamin-dan-status-sekolah-tiap-provinsi-indonesia-smp-2024>. Diakses 2 Desember 2025.

- Kemenkes RI, 2021. *Remaja 10-18 Tahun* [online]. Tersedia di <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/remaja>. Diakses 2 Desember 2025.
- Khasanah, T. A., Mukti, M. S. K., Wijayanti, F. D., Alfaz, N. G., Patimah, S., Lathifah, N. D., *et al.* 2025. Edukasi Gizi Tentang Kebiasaan Konsumsi Kopi dengan Kejadian Hipertensi pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Dan Pembangunan Lokal*. 2(1): 137-144.
- Kurudirek, F., Bas, N. G., Arian, D. 2024. The Relationship between Sleep Quality and *Smartphone* Addiction among Adolescents. *University of Health Science Journal Nursing*. 6(2): 117-124.
- Lestari, R., Sulian, I. 2020. Faktor-Faktor Penyebab Siswa Kecanduan *Handphone* Studi Deskriptif pada Siswa di SMP Negeri 13 Kota Bengkulu. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*. 3(1): 23-37.
- Liwun, S. B. B., Mulyanto, T., Avian, N. K., Chrisnatalia, M. 2024. Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Arjwa: Jurnal Psikologi*. 3(3): 172-180.
- Lubis, R. E., Restika, A. J. 2024. Dampak Penggunaan *Smartphone* Terhadap Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini (Studi Pada Desa Kunduran). *Da'wah & Education Journal*. 5(1): 36-41.
- Lubis, R., Nabila, P., Nasution, N. I., Azzahra, L., Hasraful, Andina., F. 2024. Evolusi Remaja Usia 17-19 Tahun: Analisis Pertumbuhan dan Perkembangannya. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*. 7(3): 7899-7906.
- Mahardika, I. K., Winanda, I. A., Suci, S. D., Rofiqoh, V. F. Tugas-Tugas Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik Usia 12-15 Tahun (SMP). *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*. 10(10): 370-374.
- Marini, L., Hendriani, W., Wulandari, P. Y. 2024. Gambaran Problematic *Smartphone* Use Pada Remaja. *Buletin Ilmiah Psikologi*. 5(1): 43-55.
- Moeis, R. M., Kuswiyanto, R. B., Tarigan, R., Pandia, V., Dhamayanti, M. 2023. Correlation Between Adolescent Mental Health And Sleep Quality. *International Journal of General Medicine*. 16: 3203–3210.
- Nafi'awani, N. J., Adyani, S. A. M., 2023. Hubungan Konsumsi Kafein dengan Kualitas Tidur pada Remaja di MAN 11 Jakarta. *Journal Nursing Care*. 9(2): 84-94.
- National Sleep Foundation. 2020. *Sleep Environment and Sleep Health* [online]. Tersedia di <https://www.thensf.org/sleep-topics/healthy-sleep-environment/>. Diakses 2 Desember 2025.
- Nelson, K. L., Davis, J. E., Corbett, C. F. 2021. Sleep Quality: An Evolutionary Concept Analysis. *Wiley periodicals*. 57:144-151.
- Niethard, N., Brodt, S., Born, J. 2021. Cell-Type-Specific Dynamics of Calcium Activity in Cortical Circuits over the Course of Slow-Wave Sleep and Rapid Eye Movement Sleep. *Journal of Neuroscience*. 41(19): 4212-4222.
- Nuraliyah, E., Fadilah, A., Handayaningsih, E., Ernawati, Oktadriani, S. L. 2022. Penggunaan *Handphone* dan Dampaknya bagi Aktivitas Belajar. *Jurnal Ideas*. 8(4): 1585-1592.
- Nurannisa, S., Anam, A., Nuriya. 2023. Intensitas Penggunaan *Smartphone* Berhubungan dengan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 11(3): 565-572.

- Obaita, S. W., Paramitta, M. B., Batu, R. L. 2023. Pengaruh Diferensiasi Produk dan Brand Equity Terhadap Keputusan Pembelian (Survei pada Pengguna Samsung Galaxy A01 Core). *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*. 9(4): 495-512.
- Onyegbule, C. J., Muoghalu, C. G., Ofoegbu, C. C., Ezeorah, F. 2025. The Impact of Poor Sleep Quality on Cardiovascular Risk Factors and Quality of Life. *Cureus*. 17(1): 1-10.
- Paridawati, I., Daulay, M. I., Amalia, R. 2021. Persepsi Orangtua Terhadap Penggunaan *Smartphone* pada Anak Usia Dini di Desa Indrasakti Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar. *Journal on Teacher Education*. 2(2): 28-34.
- Parlak, M. E., Oz, E., Ozbey, M. Y., Kapier, Y. 2023. *Smartphone* Addiction and Sleep Quality in Adolescents. *Medical Science and Discovery*. 10(1): 35-40.
- Ponidjan, T. S., Rondonowu, E., Ransun, D. Warouw, H. J., Raule, J. H. 2022. Kualitas Tidur Sebagai Faktor yang Berimplikasi pada Konsentrasi dan Motivasi Belajar Anak Remaja. *e Prosiding Seminar Nasional*. 1(2): 49-58.
- Prasetyo, L., Ferdian, L. E. 2024. Tahapan Perkembangan Kognitif Siswa Berdasarkan Teori Piaget Serta Peran Guru dalam Mendukungnya. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling*. 2(3): 1053-1055.
- Priwahyuni, Y., Rahmadani, R., Susmaneli, H., Purba, C. V. G., Leonita, E. 2023. Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Remaja Di SMA Negeri 2 Tualang Kabupaten Siak Tahun 2023. *Ensiklopedia of Journal*. 6(1): 261-268.
- Purba, M. M., Febriana, I. S., Sylvia, E. I. 2023. Adolescent Sleep Quality in Palangka Raya City. *Jurnal Forum Kesehatan*: 13(1): 39-44.
- Putri, E., Utama, I. H. 2024. Hubungan Antara Pengetahuan Remaja Putri (Pubertas) dengan Perilaku Kesehatan Reproduksi Siswa Kelas VII (A-F) di SMP Negeri 1 Sungai Raya Tahun 2024. *Journal Stikes Panca Bhakti Pontianak*. 14(1): 87-96.
- Putri, J. N., Sumiatin, T. Su'udi, Yunariyah, B. 2024. Penggunaan *Gadget* dan Perubahan Perilaku Remaja di Sekolah Menengah Atas Tuban. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*. 3(8): 376-383.
- Qadar R, T. M., Firdiyah, S., & Mucliyana, S. 2020. Dampak Penggunaan *Smartphone* Dalam Perkembangan Kognitif Siswa Kelas V SDI Darul Huda. *Cyberpreneurship Innovative and Creative Exact and Social Science*. 6(2): 203-213.
- Rahma, K. D., Anjaswari, T., Sulastyawati, Wiyono, J. 2023. Hubungan Intensitas Penggunaan *Gadget* Dengan Kualitas Tidur Remaja Di SMP Negeri 1 Blitar. *Jurnal Promkes*. 12(2): 91-181.
- Rahma, S. I., Lukman, M., Witdiawati. 2025. Studi Deskriptif: Sedentary Lifestyle pada Remaja di Era Digital. *Malahayati Nursing Journal*. 7(5): 1951-1963.
- Rahmawati, D. Putri, E. A. 2021. Hubungan Lingkungan Tidur Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Wilayah Perkotaan. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 6(2): 72-79.
- Rahmawati, Ghasya, D. A. V. 2024. Bagaimana Pemahaman Pribadi Remaja Tentang Kondisi Psikologisnya. *Jurnal Dunia Pendidikan*. 4(3): 1520-1538.

- Rakhman, A., Prastiani, D. B., Permatasari, E. D., Amaliani, V. 2023. Hubungan Lama Pemakaian *Smartphone* Dengan Tingkat Kualitas Tidur Pada Remaja Di Kabupaten Brebes. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*. 11(3): 450-457.
- Rogahang, H. J., Kawung, J., Pelle, A., Oroh, M. K. 2022. Pemanfaatan *Smartphone* Sebagai Media Pembelajaran Pendidikan Agama Kristen di SMK Negeri 1 Motoling Timur. *Teknologi Pendidikan*. 1(1): 26-32.
- Rosalin, A. D., Herfiyanti, L. 2021. Ketepatan Pengembalian Rekam Medis Pasien Rawat Inap di Rumah Sakit Mitra Siaga Tegal. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*. 1(7): 775-783.
- Rosdiana, Y., Hastutiningtyas, W.R. & Nurul, N. 2023. Hubungan *Smartphone* Addiction Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Muhammadiyah 7 Malang. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 11(3): 619-626.
- Sadock, B. J., Sadock, V. A., Ruiz, P. 2022. *Kaplan & Sadock's synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry 12th ed*. Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Sari, N. P., Novitasari, A. 2022. Faktor-faktor Yang Memengaruhi Respons Siswa Dalam Pengisian Kuesioner Daring. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*. 29(1): 56-63.
- Setyowati, A., Chung, Min, H. 2021. Validitas dan reliabilitas Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh versi Bahasa Indonesia pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Internasional*. 27(5): 1-12.
- Sherwood, L. 2018. *Fisiologi manusia dari sel ke system Edisi Kesembilan*. Jakarta: EGC.
- Siahaan, E. R., Juniah. 2023. Hubungan Penggunaan *Gadget* dengan Kebutuhan Tidur Remaja. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*. 5(2):1-12.
- Silalahi, A. D., Lestari, P., Kairina. 2023. Increasing *Smartphone* Usage Correlates With Worsening Sleep Quality Among Medical Students. *Journal of Community Medicine and Public Health Research*. 3(2): 1-8.
- Silvanasari, I. A., Tursina, H. M. 2021. Poor Sleep Quality Differences Among Adolescents With *Smartphone* Addiction Compared To Adolescents Without *Smartphone* Addiction. *Jurnal Kesehatan dr. Soebandi*. 9(1): 1-6.
- Sitanggang, Y. B., Nasution, S. S., Daulay, W. 2024. Intensitas Penggunaan *Gadget* pada Siswa *SMP* Swasta di Lubuk Pakam. *Malahayati Health Student Journal*. 4(11): 4783-4791.
- Sulana, I. O. P., Sekeon, S. A. S., Mantjoro, E. M. 2020. Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Kesmas*. 9(7): 37-45.
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., Harto, K. 2022. Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*. 8(3): 1917-1928.
- Suryani, S., Effendi, Aprianti, R., Suryani, N. A., Yunita, N. N. 2025. Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Kualitas Tidur Pada Remaja SMAN 10 Kota Bengkulu. *Jurnal Sains Kesehatan*. 32(2): 236-244.
- Suryoadji, K. A., Nugraha, D. A. 2021. Aktivitas Fisik Pada Anak Dan Remaja Selama Pandemi Covid-19: A Systematic Review. *Jurnal Khazanah*. 13(1): 24-29.

- Ucella, S., Cordani, R., Salfi, F., Gorgoni, M., Scarpelli, S., Gemignani, A., *et al.* 2023. Sleep Deprivation and Insomnia in Adolescence: Implications for Mental Health. *Brain Science*. 13(4): 1-22.
- 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.
- Unicef, 2022. *State Of Children In Digital World* [online]. Tersedia di <https://www.unicef.org/eap/reports/state-of-children-in-digital-world>. Diakses 2 Desember 2025.
- Warella, G. S., Ratag, B. T., Sekeon, S. A. S. 2021. Hubungan Durasi Penggunaan *Smartphone* dan Stres dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal KESMAS*. 10(7): 101-106.
- WHO, 2025. *Physical Activity* [online]. Tersedia di <https://www.who.int/health-topics/physical-activity?>. Diakses 2 Desember 2025.
- Widodo, A., Sari, M. R. Lestari, F. 2022. Kondisi Fisik Lingkungan Rumah Dan Kualitas Tidur Remaja Di Wilayah Semi-perkotaan. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*. 21(1): 45–53.
- Woo, K. S., Bong, S. H., Choi, T. Y., Kim, J. W. Mental Health, *Smartphone* Use Type, and Screen Time Among Adolescents in South Korea. *Psychology Research and Behavior Management*. 14: 1419-1428.
- Yang, C. C., Diaz, D. L., Bahena, Y. A., Cabello, R., Dahi, R. E., Weinberg, L. M. 2023. Emotion regulation difficulties and sleep quality in adolescence during the early stages of the COVID-19 lockdown. *Journal of Affective Disorders*. 338: 92-99.
- Zakarisma, A. A., Muhlisin. 2025. Hubungan antara Intensitas Penggunaan *Gadget* dengan Pola Tidur pada Remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*. 18(11): 1331-1337.