DAFTAR PUSTAKA

APJII. (2024). *Survei Internet APJII jumlah penggunaan Internet Indonesia tembus 221 juta orang di akses pada 20 Desember 2025* (p. https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna).

Aziz, A., & Zakir, S. (2022). *Indonesian Research Journal on Education : Jurnal Ilmu Pendidikan*. *2*(3), 1030–1037.

Demandsage. (2025). *Smartphone User Statistic 2026 (Worldwide Data)* (p. https://www.demandsage.com/smartphone-usage-statis).

Diskominfo. (2023). *Diskominfo Tuban Indeks Masyarakat Digital Indonesia (IMDI) di Kabupaten Tuban* (p. https://diskominfo.tubankab.go.id/search?q=penggun).

Kwon, M., Hyun, D. K., & Soo, C. (2013). *Skala Kecanduan Smartphone : Pengembangan dan Validasi Versi Singkat untuk Remaja*. *8*, 1–7. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558

Maria Tulandi, A. (2020). Durasi Penggunaan Media Sosial Dan Insomnia Pada Remaja: Studi Literatur Sebagai Evidence Based Promosi Kesehatan. *Klabat Journal of Nursing*, *2*(1), 37.

Maulana, A., Rahman, S., & Riduansyah, M. (2025). *Pengaruh Gadget Terhadap Pola Tidur Mahasiswa : Literature Review*. *2*(July), 9–19.

Putri, J. N., Sumiatin, T., Yunariyah, B., Surabaya, P. K., & Perilaku, P. (2024). *Penggunaan Gadget Dan Perubahan Perilaku*. 376–383.

Sholat, N., Sucipto, S., & Pratiwi, R. D. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Medi Sosial Dengan Insomnia Pada Mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat Semester 1 STIKes Widya Dharma Husada Tangerang. *Frame of Health Journal*, *1*(1), 180–190. http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/fohj/article/view/355

Suleman, I., Anggun, T., Lewo, F., Firsandi, M. R., Ilmu Keperawatan, J., Olahraga, F., & Kesehatan, D. (2023). Hubungan Lama Penggunaan Smartphone Sebelum Tidur Dengan Gejala Insomnia Pada Remaja Kelas X Sma Negeri 3 Gorontalo the Relationship Between Smartphone Use Before Sleep With Insomnia Symptoms in Adolescent Grade X Sma Negeri 3 Gorontalo. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 289–298. https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/gojhes/index

Susilawati, E. F., Hidayat, S., Pratama, D. A., Kuzzairi, K., & Amin, E. S. (2024). Durasi Penggunaan Gadget Dalam Waktu Lama Berhubungan Dengan Kejadian Nyeri Leher Pada Remaja. *Bima Nursing Journal*, *6*(1), 39–45. https://doi.org/10.32807/bnj.v6i1.1603

Vania, D. A., Joeliantina, A., Sumiatin, T., Studi, P., Tuban, K., Diploma, P., Keperawatan, J., Kemenkes, P., & Phubbing, K. P. (2025). *HUBUNGAN KECANDUAN TELEPON PINTAR (SMARTPHONE ADDICTION) DENGAN KECENDERUNGAN PERILAKU PHONE SNUBBING (*

PHUBBING) PADA REMAJA KELAS X DI SMAN 3 TUBAN. 12–23.
Anindya, Prajna. 2021. "GAMBARAN INSOMNIA DI MASA PANDEMI PADA DEWASA AWAL 18-25."
B.hurlock, Elizabeth dan. *Book Pesikologi Perkembangan Oleh Elizabet Dan Hurlock*.
Erliza, Setia, and Puteri Anugrah Septianingsih. 2022. "Undergraduate Students' Perception of Hybrid Learning: Voices from English Language Education Students in Pandemic Era." *Journal of English Language Teaching and Linguistics* 7(1): 231. doi:10.21462/jeltl.v7i1.782.
Fathya, Rita, Kartika Sari, and Marty Mawarpury. 2020. "Level of Smartphone Addiction on Banda Aceh Society." *Jurnal Psikologi* 16(2): 202–2016. https://media.neliti.com/media/publications/483941-none-1afa831d.pdf.
Ginting, Muhamad Aria, and Aryan Syahputra S Hsb. 2025. "STUDI KARAKTERISTIK , PERTUMBUHAN , DAN DALAM KEHIDUPAN SOSIAL." 9(1): 50–60.
Lestari, Rahmy, and Illawaty Sulian. 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. doi:10.33369/consilia.v3i1.9473.
Mufidaturrosida, Farida Utaminingtyas dan Ana. 2024. "Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA) Volume 6 No . 1 April 2024 Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA) Volume 6 No . 1 April 2024." 6(1): 24–30.
Mulyono, Fany. 2021. "Dampak Media Sosial Bagi Remaja." 4(1): 57–65.
Ranti, Neva Bunga Putri, Lintje Boekoesoe, and Zul Fikar Ahmad. 2022. "Kebiasaan Konsumsi Kopi, Penggunaan Gadget, Stress Dan Hubungannya Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa." *Jambura Journal of Epidemiology* 1(1): 20–28. doi:10.37905/jje.v1i1.15027.
Tudu, Fitria Ningsi B., Deviarbi S. Tira, and Soleman Landi. 2023. "Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fkm." *Jurnal Kesehatan* 12(1): 12–19. doi:10.37048/kesehatan.v12i1.226.
Warsyena, Riska, and Wibisono. 2021. "Nusantara Hasana Journal." *Nusantara Hasana Journal* 1(7): 132–37.
Yurinus L. Radja, Ribka Limbu, Eryc Z. Haba Bunga, and Pius Weraman. 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. doi:10.55123/sehatmas.v3i4.4169.
Bambang Sudaryana, H. R. Ricky Agusiady. 2022. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. pertama. ed. rulie gunadi dan amira Dzatin.
dompak pasaribu, Verawaty christina. 2020. "Buku Faforit Digital METODOLOGI."
fatma sarie, nyoman tri sutaguna. 2023. *Buku Metodelogi Penelitian*. Cendikia Mulia Mandir.
Sahir, syafrida hafni. 2022. *Buku Ini Di Tulis Oleh Dosen Universitas Medan Area Hak Cipta Di Lindungi Oleh Undang-Undang Telah Di Deposit Ke Repository UMA Pada Tanggal 27 Januari 2022*.
Ulander, Martin, B Frida Rångtell, and C Jenny Theorell-haglöw. 2021.

"Pengukuran Tidur Dalam Wanita." doi:10.1016/j.jsmc.2021.07.004.
Abdul Hamid Lubis, Amvina, & 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. https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v1i3.1094
Akbar, R. R. (2023). *DENGAN EMPATI MAHASISWA KEDOKTERAN*Abdul Hamid Lubis, Amvina, & 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. https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v1i3.1094
Akbar, R. R. (2023). *DENGAN EMPATI MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS BAITURRAHMAH PADANG*. *1*(4), 164–170.
Junita Maratur Silitonga1, R. A. (2024). *hubungan penggunaan smartphone terhadapat kejadian insomnia pada mahasiswa di institut kesehatan hermina*. *6*, 3475–3484.
Lea Andy Shintya, E. C. P. A. (2023). *hubungan penggunaan smartphone dengan kejadian insomnia pada remaja*. *3*, 1670–1682.
Nasution, M. A., Retno Mardhiati, & Dian Kholika Hamal. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gejala Insomnia Pada Siswa Menengah Atas. *Buletin Kesehatan: Publikasi Ilmiah Bidang Kesehatan*, *6*(2), 173–186. https://doi.org/10.36971/keperawatan.v6i2.124
Shinta Nurul Fadhila[1], Titik Sumiatin[2], Su'udi[3], A. J. P. (2025). *AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA DI SMA NEGERI 4 TUBAN*. 475–483.
Sumardi, M., & Banuyekti, W. (2026). *Pengaruh Kecanduan Smartphone dengan Kualitas Tidur Siswa Kelas XI di SMKN 61 Jakarta Utara*. *7*, 44–52.
Ulag, D., Sekeon, S. A. S., & Ratag, B. T. (2022). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Peserta Didik Smp Negeri 12 Dumoga. *Jurnal KESMAS*, *11*(4), 14–21.