

DAFTAR PUSTAKA

- Abuzar, M., & Hussain, S. (2024). *Integrating Social Media into Educational Strategies : Examining the Impact of Social Media Usage on High School Students ' Academic Performance To cite this article : Integrating Social Media into Educational Strategies : Examining the Impact of Social M.*
- Adiwibawa, D. ., Tri. A. M, Siti. R, & Ayu. A. (2023). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Angkatan 2021. *Nusantara Hasana Journal*, 2(11), 118–129. <https://doi.org/10.59003/nhj.v2i11.835>
- Ahmad, Z., Maifita, Y., & Ameliati, S. (2020). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa: A Literatur Review. *Jurnal Menara Medika*, 3(1), 74–86. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/index>
- Ajhuri, K. F. (2019). Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. In *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*.
- Alifiani, H. (2023). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Konsentrasi Belajar Pada Remaja SMP. *Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Faletehan, Kabupaten Serang, Provinsi Banten, Indonesia Berdaya*, 5(2),2024, 3–6. <https://doi.org/10.47679/ib.2024756>
- Almira, A., & Prasetyo, M. (2019). Analisis Faktor Gangguan Tidur pada Remaja Usia 16-18 Tahun. *Prodi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia*, 4–8.
- American Academy of Pediatrics (AAP). (2020). *Preschooler Use of Mobile Devices: Are the AAP Guidelines Being Adhered to?* AAP JOURNALS BLOG. <https://publications.aap.org/journal-blogs/blog/4476/Preschooler-Use-of-Mobile-Devices-Are-the-AAP?autologincheck=redirected>
- Andiarna, F., Prasetyaning Widayanti, L., Hidayati, I., & Agustina, E. (2020). Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 17(2), 37–42. <https://doi.org/10.26576/profesi.v17i2.26>
- Anggara, M. Y. D., & Annisa. (2019). Hubungan Jenis Kelamin Terhadap Simtom Insomnia pada Mahasiswa yang Sedang Melakukan Penulisan Skripsi di FK UMSU. *Anatomica Medical Journal*, 2(3), 168–175. <http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/AMJ>
- Anjum, R., Naeem, Z., Chaudhary, A. A., Asif, Q., & Rehman, A. (2024). The

- Impact of Social Media Use on Adolescent Well-Being and Academic Performance. *Journal of Education and Social Studies*, 5(2), 426–434. <https://doi.org/10.52223/jess.2024.5223>
- Athiutama, A., Ridwan, R., Febriani, I., Erman, I., & Trulianty, A. (2023). Penggunaan Media Sosial Dan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 5(1), 57–64. <https://doi.org/10.33088/jkr.v5i1.867>
- Cahyani, V. N., Salma, S. J., & Arifah, L. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kemungkinan. *Jurnal Analis Vol. 2 No. 1 (Juni 2023) Hal. 73-83* [Http://Jurnalilmiah.Org/Journal/Index.Php/Analis](http://Jurnalilmiah.Org/Journal/Index.Php/Analis), 2(1), 73–83.
- Chen, Y., Li, S., Tian, Y., Li, D., & Yin, H. (2024). Problematic Social Media Use may be Ruining Our Sleep: A Meta-Analysis on the Relationship Between Problematic Social Media Use and Sleep Quality. In *International Journal of Mental Health and Addiction* (Issue November). Springer US. <https://doi.org/10.1007/s11469-024-01407-9>
- Dharma Wiratama, M., & Bustamam, N. (2022). Gangguan Sosial Media Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 13(2), 135–143. <https://doi.org/10.34035/jk.v13i2.827>
- Dwiyanti, P. W., Saputri, M. E., & Rifiana, A. J. (2023). Analisis Faktor Kejadian Insomnia pada Remaja Dikelurahan Cipedak Jakarta Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 5(7), 2159–2171. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i7.9014>
- Fadhilah, I., Lestari, P., Keperawatan, P. S., Ngudi, U., & Corresponding, W. (2022). The Correlation Between the Duration to Use Social Media and Insomnia in Adolescents at Pagerwojo Village Limbangan Kendal Hubungan Durasi Menggunakan Media Sosial dengan Insomnia pada Remaja di Desa Pagerwojo Limbangan Kendal. *Menara Jurnal of Health Science*, 1(3), 273–279. <http://jurnal.iakmikusdus.org/index.php/mjhs>
- Fauzan Ahmad, S. (2023). *Gambaran Kejadian Insomnia Pada Remaja Usia 12-16 Tahun Yang Kecanduan Gadge*. 5, 3752–3767.
- Fernando Renaldo, R. H. (2020). Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(2), 84. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/1117>
- Ficky Nazhira Rahma, Triyana Harlia Putri, F. K. F. (2023). Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama. *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(4), 809–816.
- Fitri, A. U., Heni, K., Dari, W., & Handayani, M. (2024). *Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomia : Studi Pada Mahasiswa Administrasi*

- Kesehatan Universitas Negeri Makassar*. 3(2), 116–124.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (n.d.). *Helath promotion planning-An educational and ecological approach.pdf*. 298.
- Harahap, D. (2020). Promosi Kesehatan & Prilaku Kesehatan. In *Jakarta: EGC*.
- Haryani, W., & Setyobroto, I. (2022). Modul Etika Penelitian. In *Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Jakarta I*.
- Hastani, Rumi Tri. Budiman, A. (2022). Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja Literature Review. *Borneo Student Research, Vol 3, No.(2)*, 1688–1696.
- Irawati, I., Kistan, K., & Basri, M. (2023). The Effect of the Duration of Social Media Use on the Incidence of Student Insomnia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 12(1)*, 176–182. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.942>
- Ivana, I., Murniati, M., & Ayu Trisno Putri, N. R. I. (2021). The Relationship Between Gadget Usage and Adolescent Sleep Quality. *Journal of Public Health for Tropical and Coastal Region, 4(1)*, 23–27. <https://doi.org/10.14710/jphtcr.v4i1.10776>
- Japardi I. (2022). Modul Materi Gangguan Tidur Program Studi Pendidikan Spesialis Neurologi FK UNUD / RSUP Prof I.G.N.G.Ngoerah Denpasar 2022. In *Digit by USU Digit Libr.* (pp. 1-11.).
- Jin, Y., & Kakkar, H. (2023). The Effect of Social Media on Dominance. *Academy of Management Proceedings, 2023(1)*, 7–11. <https://doi.org/10.5465/amproc.2023.11045abstract>
- Junawan, H., & Laugu, N. (2020). Eksistensi Media Sosial, Youtube, Instagram dan Whatsapp Ditengah Pandemi Covid-19 Dikalangan Masyarakat Virtual Indonesia. *Baitul 'Ulum: Jurnal Ilmu Perpustakaan Dan Informasi, 4(1)*, 41–57. <https://doi.org/10.30631/baitululum.v4i1.46>
- Junita Maratur Silitonga, R. A. (2024). *Hubungan Penggunaan Smartphone Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa/I Di Institut Kesehatan Hermina*. 6, 3475–3484.
- Katsiroumpa, A., Moisoglou, I., Gallos, P., Katsiroumpa, Z., Konstantakopoulou, O., Tsiachri, M., & Galanis, P. (2025). Problematic TikTok Use and Its Association with Poor Sleep: A Cross-Sectional Study Among Greek Young Adults. *Psychiatry International, 6(1)*, 1–12. <https://doi.org/10.3390/psychiatryint6010025>
- Kemenkes. (2018). Pedoman Dan Standar Etik Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Nasional. In *The Indonesian Journal of Health Science* (Vol. 10,

Issue 1). www.litbang.kemendes.go.id

- Kemp, S. (2023). *Digital 2023: Indonesia*. DATA REPORTAL. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-indonesia>
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). *Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja*. 13(3), 233–239.
- Kusmarini, P. E., Indrasari Utami, D. K., Witari, N. P., & Eka Widyadharma, I. P. (2022). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Gangguan Kualitas Tidur Remaja di SMP Negeri 1 Mengwi. *E-Jurnal Medika Udayana*, 11(4), 1. <https://doi.org/10.24843/mu.2022.v11.i04.p01>
- Kusumawaty, I., Achmad, V. S., Ginting, D. S., Yunike, Liana, Y., Indriyani, D., Martiningsih, W., Solehudin, & Lalla, N. S. N. (2022). Metodologi penelitian keperawatan. Purwokerto. In *UPT. Percetakan dan Penerbitan UNSOED* (Issue September).
- Lembaga riset digital marketing Emarketer. (2024a). *Tren Pengguna Media sosial dan Digital Marketing Indonesia*. March 17. <https://www.slice.id/blog/tren-pengguna-media-sosial-dan-digital-marketing-indonesia-2024>
- Lembaga riset digital marketing Emarketer. (2024b). *Tren Pengguna Media sosial dan Digital Marketing Indonesia*. March 17, 2024. https://www.slice.id/blog/tren-pengguna-media-sosial-dan-digital-marketing-indonesia-2024?utm_source=chatgpt.com
- Luas, C. B., Maramis, F. R. ., & Wowor, R. (2019). Hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Advent Tanah Putih Likupang Barat. *Kesmas*, 8(3), 85–93.
- Mais, F. R., Rompas, S. S. J., & Gannika, L. (2020). Kecanduan Game Online Dengan Insomnia Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 18. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32318>
- Marchellia, R. I. A. C., & Siahaan, C. (2022). Penggunaan Media Sosial Dalam Hubungan Pertemanan. *JISIP : Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*, 11(1), 1–7. <https://doi.org/10.33366/jisip.v11i1.2357>
- Maza, S., & Aprianty, R. A. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3), 148. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i3.9139>
- Murwani, A., & Umam, M. K. (2021). *Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Angkatan 2017 Program Studi Ilmu Keperawatan di Stikes Surya Global Yogyakarta*. 6(1), 79–89.

- Mutiara, A. L., & Purwati, N. H. (2022). Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Smk Pelita Ciampea 2 Bogor Tahun 2022. *Jurnal Keperawatan Anak*, 1–20.
- National Academies Press. (2024). *Social Media and Adolescent Health*. <https://nap.nationalacademies.org/catalog/27396/social-media-and-adolescent-health>
- National Sleep Foundation. (2024). *National Sleep Foundation Announces 2024 Dates for Sleep Awareness Week®*. <https://www.thensf.org/dates-for-sleep-awareness-week-2024/>
- Ningtyas, M. P. C., Ilmi, A. F., & Rahmi, J. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMAN 5 Tangerang Selatan. *Frame of Health Journal*, 1(2), 22–29.
- Nourmayansa, V, A dan Diah, R. (2022). *Perilaku Bermain Game Online Terhadap Insomnia Pada Remaja Di Bogor*. 7(1), 269–275.
- Nursalam. (2019). *ILPendekatan praktisnursalam*. (2019). *ILMU KEPERAWATAN Pendekatan Praktis*. <https://www.scribd.com/document/369416381/3-2Metodologi-Nursalam-EDISI-4-21-NOV>
- Pardianti, M. S., & S, V. V. (2022). Pengelolaan Konten Tiktok Sebagai Media Informasi. *Ikon --Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 27(2), 187–210. <https://doi.org/10.37817/ikon.v27i2.1905>
- Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, T. (2020). Hubungan Kecanduan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa D-3 Keperawatan Di Akper Bina Insani Sakti. *Journal Geej*, 7(2), 0–10.
- Ponidjan, T. S., Rondonuwu, 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 SEMNAS Dies Natalis 21 Poltekes Kemenkes Manado*, 49–58.
- Prof. Dr. Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Prof. Dr. Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif*.
- Purnawinadi, I. G., & Salii, S. (2020). Durasi Penggunaan Media Sosial Dan Insomnia Pada Remaja. *Klabat Journal of Nursing*, 2(1), 37. <https://doi.org/10.37771/kjn.v2i1.430>
- Putri, W. S. R., Nurwati, N., & S., M. B. (2025). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*,

3(1), 18–27. <https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.13625>

- Rahman, M., Nursyabilah, I., Astuti, P., Syam, M. I., Mukramin, S., & Kurnawati, W. O. I. (2023). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Pembelajaran. *Journal on Education*, 5(3), 10646–10653. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i3.1890>
- Rahmawati, Jafar Ahiri, Murniati, J. (2024). Dampak Media Sosial Terhadap Kebiasaan Belajar Siswa Smpn 10 Kendari. *Rahmawati1, Jafar Ahiri2, Murniati, Jumatin*, 8(1), 181–189.
- Rhani Nastiti, & Edi Suswardji Nugroho. (2020). The Effect Of Flash Sale And Discount Towards Impulsive Buying (Study On Shopee Users). *Jurnal Akuntansi, Manajemen Dan Ekonomi*, 22(4), 1–8.
- Royani, R., Triputra, D. R., & Fitri, R. M. (2024). *Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Dan Motivasi Belajar Siswa Kelas V SDN Maribaya 01 Kabupaten Tegal*. 4, 4649–4654.
- Salwa Zakira. (2024). *Pengaruh Media Sosial Tiktok Terhadap Perilaku Dan Hasil Belajar Siswa Kelas 5 Sd Muhammadiyah 37 Tanjung Selamat*. 3, 27–39.
- Scott, H., Biello, S. M., & Woods, H. C. (2019a). Social media use and adolescent sleep patterns: cross-sectional findings from the UK millennium cohort study. *BMJ Open*, 9(9), e031161. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-031161>
- Scott, H., Biello, S. M., & Woods, H. C. (2019b). Social media use and adolescent sleep patterns: cross-sectional findings from the UK millennium cohort study. *BMJ Open*, 9(9), e031161. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-031161>
- Shah, H. J., Shah, H. M., Parikh, M. N., & Patel, T. V. (2025). *Relationship between Cellphone Screen Time (Including Social Media apps like Whatsapp , Instagram , Facebook) and its Effect on Sleep Quality in Medical UG Students*.
- Simarmata, R. J., Gea, E. D., Purba, G. F., & Hutahuruk, A. J. . (2022). Impelementasi Media Sosial sebagai Media Pembelajaran untuk Peningkatan Hasil Belajar Peserta Didik. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 364–370. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3054>
- Sinaga, D., Saragi, S., & Ulfa Batoebara, M. (2019). Pelatihan Meminimalisir Efek Hoaks Media Sosial Di Desa Namo Sialang Kec. Batang Serangan Kab. Langkat-Sumut. *Universitas Dharmawangsa*, 2(1), 2569–6446. <https://en.wikipedia.org/wiki/Hoax>
- Sugiyono. (2020). *Metode-Penelitian-Kuantitatif-Kualitatif-Dan-Rampampd-Sugiyono-2020*.

- Suleman, I., Anggun, T., Lewo, F., Firsandi, M. R., Keperawatan, J., & Olahraga, F. (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*. 289–298.
- Supriyadi, & Fadli, I. (2020). PROSIDING Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Orientasi Belanja. *Frima*, 2019(3), 408–415.
- 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. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- Sutisna MI, Tohri T, S. M. (2024). *Hubungan Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Remaja di Smk Kesehatan Rajawali Tahun 2023*. 0–4.
- Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria, & Linda Linda. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
- Twenge, J. M. (2019). More Time on Technology, Less Happiness? Associations Between Digital-Media Use and Psychological Well-Being. *Current Directions in Psychological Science*, 28(4), 372–379. <https://doi.org/10.1177/0963721419838244>
- Tyas, L. W. (2022). Hubungan Depresi, Kecemasan dan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Remaja Sekolah Menengah Atas Kota Surabaya. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(3), 540–547. <https://doi.org/10.22487/preventif.v13i3.405>
- Ulfa, R., Puspita Sari, R., & 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.
- Vazsonyi, A. T., Liu, D., Javakhishvili, M., Beier, J. J., & Blatny, M. (2021). Sleepless: The Developmental Significance of Sleep Quality and Quantity Among Adolescents. *Developmental Psychology*, 57(6), 1018–1024. <https://doi.org/10.1037/dev0001192>
- Wandira, E. A., & Alfiandi, R. (2024). *Hubungan Smartphone Addiction dengan Kecenderungan Insomnia pada Remaja Sekolah Menengah Atas di Banda Aceh The Relationship Between Smartphone Addiction and Insomnia Tendencies in High School Adolescents in Banda Aceh*.
- We Are Social & Hootsuite. (2024). *Special report digital 2024 Your ultimate guide to the evolving digital world*. <https://wearesocial.com/id/blog/2024/01/digital->

2024/

- West, M., Rice, S., & Vella-Brodrick, D. (2023). Adolescent social media use: cultivating and constraining competence. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 18(1). <https://doi.org/10.1080/17482631.2023.2277623>
- World Health Organization. (2019). *Orientation Programme on Adolescent Health for Health-care Providers - Handout*. Department of Child and Adolescent Health and Development. https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/pdfs/9241591269_op_handout.pdf
- World Health Organization (WHO). (2024). *Adolescent health in the South-East Asia Region*. <https://www.who.int/southeastasia/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. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3414>
- Yulisamarhan, Y. G. &. (2025). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Interaksi Dan Kolaborasi Siswa Dalam Pembelajaran. *Jurnal Edu Research : Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (Iicls)*, 2(2), 28–33.
- Yusuf, F., Rahman, H., Rahmi, S., & Lismayani, A. (2023). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Sarana Komunikasi, Informasi, Dan Dokumentasi: Pendidikan Di Majelis Taklim Annur Sejahtera. *JHP2M: Jurnal Hasil-Hasil Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2, 1–8.