

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A. B. 2007. *Mengatasi Stres Anak : Melalui Kasih Sayang Orang Tua*. Jakarta: Restu Agung.
- Adrian, Kevin. 2019. *Ini Ciri-ciri Kecanduan Gadget dan Tips Menanggulangnya*. Artikel dari <https://www.alodokter.com/ini-ciri-ciri-kecanduan-gadget-dan-tips-menanggulangnya> Diakses pada 20 April 2023.
- Agusta, D. 2016. Faktor-faktor Risiko Kecanduan Menggunakan Smartphone Pada Siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan dan Konseling, Volume 3 No. 5.Hal.86-96*
- Ahmad, Salman., dkk. 2022. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah. *E-Journal Indonesian Journal for Health Sciences, Volume 6 No. 1*
- Amir, M. Taufik, 2010. *Inovasi Pendidikan Melalui Problem Based Learning: Bagaimana Pendidik Memberdayakan Pembelajaran di Era Pengetahuan*. Jakarta: Prenada Media Group
- Anggraini, Eka. 2019. *Mengatasi Kecanduan Gadget Pada Anak*. Jakarta: PT Serayu Publishing
- Apriana, W. 2015. *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Remaja di Yogyakarta*. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Arifianti, Desna Ayu. 2019. Hubungan Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Stres dengan Insomnia Remaja di SMA Negeri 9 Surabaya, *R Medicine, Universitas Airlangga*. Skripsi
- Atkinson, dkk. 2012. *Pengantar Psikologi (Edisi Kedelapan)*. Jakarta: Erlangga.
- Azwar, Saifuddin. 2015. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Batmomolin, Santa Agnes., dkk. 2021. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di Fakultas
- Chapplin, J. P. 2012. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Press.
- Dariyo, Agoes. 2007. *Psikologi Perkembangan Bandung*: PT. Refika Aditama.
- Dien, Iqbal. 2017. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau di Yogyakarta. *Skripsi: Naskah Publikasi Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Dinkes Provinsi Jogja. 2017. Jangan Malas Berolahraga Ya...!!. Artikel yang termuatdalam <https://dinkes.jogjaprov.go.id/berita/detail/olahraga->

haornas-9-september-pon-negatif-positif-dampak-jangan-malas-berolahraga-ya Diakses pada 23 April 2023.

- Disjas. 2020. Kebutuhan Aktivitas Olahraga dan Manfaatnya Dalam Tubuh Manusia. Artikel yang termuat dalam <https://disjas-tniad.mil.id/berita/detail/-aktifitas-olahraga-dan-manfaatnya-dalam-tubuh-manusia> Diakses pada 25 April 2023.
- Driver, et al. 2012. *The Youthdale Series 1 insomnia in adults and children.*
- Hardisman. 2016. Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas, 2016 Volume 5, nomor 1.*
- Hartaji, Damar A. 2012. *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Program Studi Pilihan Orangtua.* Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. (tidak diterbitkan)
- Husdarta. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani.* Bandung : Alfabeta.
- Jenaro, C., dkk. 2007. *Problematic Internet and Cell-Phone Use: Psychological, Behavioral, And Health Correlates.* *Addiction Research & Theory, 15:3, 309-320.* INICO (Instituto Universitario de Integración en la Comunidad), Facultad de Psicología, Universidad de Salamanca. Avda. de la Merced, Salamanca, España.
- Kemendikbud. 2012. *Pengertian Kecanduan.* Diakses dari <http://kbbi.web.id/candu>, pada 23 Juni 2023.
- Kwon M, dkk 2013. *Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS).* Jurnal akses terbuka secara online [diakses, 12 April 2023] tersedia dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov>
- Lestari, Hariati., dkk. 2022. Penggunaan Smartphone dengan kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Kesehatan. *E-Journal. 2022. Volume 2. Nomor 2. Hal 106-112*
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the depression anxiety stress scales. (2nd. Ed.).* Sydney: Psychology Foundation.
- Mahendra, Ihza 2021. Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Insomnia Selama Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa. *E-Journal. 2021.*
- Makarim, Fadhli. 2020. *Ini yang Terjadi Saat Tubuh Kurang Olahraga.* Artikel dari <https://www.halodoc.com/artikel/ini-yang-terjadi-saat-tubuh-kurang-olahraga> Diakses pada 28 April 2023.
- Mashudi, Farid. 2013. *Psikologi Konseling.* Yogyakarta: IRCiSoD
- Morgan, Nicola. 2014. *Panduan Mengatasi Stres Bagi Remaja.* Jakarta: Penerbit Gemilang

- Mubarak, W. 2007. *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: EGC.
- Munir, B. 2015. *Neurologi Dasar*. Jakarta: Sagung Seto.
- National Safety Council. 2004. *Manajemen Stress*. Jakarta EGC.
- Ninda, Puspita. 2019. Pengaruh Penggunaan *Smartphone* Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Sriwijaya Tahun 2019. *Skripsi: Naskah Publikasi Universitas Sriwijaya*.
- Ningsih, Vinna 2023. Analisis Penggunaan Smartphone dan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi. *E-Journal*. 2023. Volume 7. Nomor 1. Hal 49-54
- Notoatmodjo, Soekidjo., 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Olii, Nindhy dkk. 2018. Hubungan Kejadian Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *E-Journal Keperawatan*, 2018, Volume 6, nomor 1.
- Oryza, Widya. 2016. Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir DIV Bidan Pendidik Reguler Dalam Penyusunan Skripsi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Publikasi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*.
- P. Ide. 2008. *Seri Bodytalk : Yoga Insomnia 29 Gerakan Yoga Insomnia untuk Menyembuhkan Susah Tidur Secara Alami*. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo.
- Papilaya, J. O., & Huliselan, N. 2016. Identifikasi gaya belajar mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 15(1), 56–63.
- Priyoto, 2014. *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Puri, B. K., Lakting, P. J. & Treasaden, I. H., 2008. *Buku Ajar Psikiatri Edisi 2*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Putri, Kartika. 2017. Perilaku Belajar Pada Mahasiswa Yang Mengalami Insomnia. *E-Jurnal Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta*, 2017 Edisi 2 Tahun Ke-6, hlm. 201 – 212.
- Rafknowledge. 2004. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo
- Ranti, Neva. 2022. Kebiasaan Konsumsi Kopi, Penggunaan Gadget, Stress dan Hubungannya dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa. *E-Journal*. 2022. Volume 1. Nomor 1. Hal. 20-28
- Respir, A. J. 2014. Insomnia. *American Thoracic Society*, 190, P9 – P1. Retrieved from <http://www.sleepeducation.com> Diakses pada 02 Juni 2023

- Rice, VH. 2012. *Handbook of Stress, Coping, and Health Implications for Nursing Research, Theory, and Practice Second Edition*, Los Angeles: Sage Publications.
- Robotham, D. 2008. *Stres among higher education students: towards a research agenda. Springer Science+Business Media B. Vol. 57.*
- Saputra, Lyndon. 2013. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Saswati, Nofrida. 2020. Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Prodi Keperawatan. *Jurnal Malahayati Nursing, 2020 Volume 2, nomor 2, hlm. 336 – 343.*
- Savitri & Effendi. 2011. *Kenali Stres*. Jakarta: PT Balai Pustaka.
- Sugiono. 2021. Pengaruh Aktivitas Fisik dan Intensitas Penggunaan Sosial Media terhadap Kejadian Insomnia pada Mahasiswa. E-journal. 2021. Volume 11. Nomor 4
- Susanti. 2015. *Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum Dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif (Progresif Muscle Relaxation) Di Badan Pelayanan Sosial Tresna Wreda (BPSTW) Ciparay Bandung*. Skripsi.
- Takao M. 2014. *Problematic Mobile Phone Use and Bigfive Personality Domains*. Indian J Community Med 2014; 39:111-3.
- Undang- undang RI No 3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Kementrian*. Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Walsh, S. P., White, K. M., & Young, R. M. 2007. *Young and Connected: Psychological influences of mobile phone use amongst Australian youth*.
- Yhuda. 2017. Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS) Di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang, *Nursing News, 2017 Volume 2, Nomor 1*
- Young, K. S. 2009. *Internet Addiction: The Emergence Of A New Clinical Disorder. Cyber Psychology and Behavior. Vol 1. No. 3 : 237-244.*
- Young, Kimberly S & Cristiano, N. A. 2011. *Internet addiction: A Handbook and Guide to Evaluation And Treatment*. New Jersey: Jhon Wiley & Sons Inc.
- Yusuf, Syamsu. 2012. *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Yuwanto, L. 2010. *Mobile Phone Addict*. Surabaya : Putra Media Nusantara.