

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, R. Y., Masiha, S. F., & Mohammed, H. M. (2025). *Association between social media and sleep quality among university students*.
- Agusti, R. (2026). *Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja Di Kelurahan Napar Kecamatan Payakumbuh Utara Kota Payakumbuh*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Ali, I. H., Musafaah, S. K. M., & Dian Rosadi, S. K. M. (2026). *Paparan Media Digital dan Kecemasan Generasi Z: Teori, Riset, dan Implikasi*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Aqillah, Z. J., Purba, A. K., Nadhira, D. S., Safitri, M., Nurhamsyah, H. A., Syahidah, K., & Azzahara, N. A. (2025). *Hubungan Adiksi Media Sosial TikTok dengan Kualitas Tidur Mahasiswa di Universitas Negeri Padang*. 3(1), 107–112.
- Aurelya, C. H. (2021). *Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap munculnya sindrom fear of missing out (fomo)(studi kasus media sosial tiktok di kalangan generasi z)*. Universitas Atma Jaya Yogyakarta.
- Azizah, Z. N. (2022). *Pengaruh penggunaan media sosial terhadap perilaku komunikasi mahasiswa (Skripsi)*.
- Azzahra, Q. S., Tati, S., Yenni, M., & Aat, Y. (2025). *Hubungan Stress Akademik Dan Harga Diri Dengan Kecanduan Penggunaan Media Sosial TikTok Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Angkatan XIV Di STIKES Pertamedika*. 9(2), 93–98.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Barat. (2023). *Persentase pemuda menurut penggunaan teknologi dan kabupaten/kota di Jawa Barat*. Open Data Jawa Barat. <https://opendata.jabarprov.go.id/id/dataset/persentase-pemuda-menurut-penggunaan-teknologi-dan-kabupatenkota-di-jawa-barat>
- Diaconu, G. A., Lordachel, C. M., Coca, C., & Nicolae, F. (2024). Blue light and its effects on sleep. *ResearchGate*. <https://doi.org/10.2478/pneum-2024-0006>
- Enggelina, S. (2022). *Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang* (Issue 30701800121). Universitas Islam Sultan Agung.
- Fatihah, A. M., Rahayu, P. P., & Nurmaguphita, D. (2026). *Tingkat religiusitas berhubungan dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas' Aisyiyah Yogyakarta*, 4.
- Ferawati, F., Subagyo, T., & Rohma, S. L. (2025). *Hubungan Stres Akademik Dengan Kejadian Insomnia Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Istek Icsada Bojonegoro. Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 15(2), 13–17.

- Fuad, F. (2025). *Hubungan Durasi Penggunaan Gawai Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter.*
- Hanifah, M. H. (2021). *Gambaran Insomnia Dimasa Pandemi COVID-19 Pada Dewasa Awal (18-25 Tahun) Di Kecamatan Laweyan.*
- Hanina, S. (2022). *Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Di Stikes Hang Tuah Surabaya. STIKES Hang Tuah Suranaya.*
- Hannisa, H., Amelia, V., & Sudiar, N. (2025). Penggunaan Media Sosial Di Kalangan Gen Z Dan Alpha. *Info Bibliotheca: Jurnal Perpustakaan Dan Ilmu Informasi*, 6(2), 166–184.
- Herniyanti, R. (2026). Hubungan Intensitas Penggunaan TikTok Dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Institut Kesehatan Payung Negeri. *Jurnal Kesehatan Dan Inovasi Medis*, 7(1).
- Hertini, R., Rohita, T., Wibowo, D. A., Muflihah, M., Oktavia, S. R., & Lesmana, I. (2024). Penerapan Aplikasi Mentari (Mental Health Remaja Indonesia) Assessment Pendeteksi Dini Kesehatan Mental Emosional Dan Perilaku Pada Remaja. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 227–234.
- Hidayat, M. T., Nurmaulid, A., Wulandari, D. S., Muto'an, A. S., & Danda, A. (2024). *Hubungan Gelombang Cahaya Lampu dan Cahaya Biru dengan Kualitas Tidur Remaja Dewasa.* 2(1).
- Hidayati, S. R. N., & Savira, S. I. (2021). Hubungan antara konsep diri dan kepercayaan diri dengan intensitas penggunaan media sosial sebagai moderator pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 1–11.
- Humas Indonesia. (2023). *Melihat rumus bermedsos ala Diskominfo Jawa Barat.* <https://humasindonesia.id/berita/melihat-rumus-bermedsos-ala-diskominfo-jawa-barat-2181>
- Ihsan, A. A., Gua, P., Kenit, S., & Barat, B. (2022). *Pengembangan Gua Sanghyang Kenit & Sanghyang Poek Berbasis SIG di Kawasan Karst Rajamandala Kabupaten Bandung Barat Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu.* 51–62.
- Indarwati, S. K. M., Nur, R., Astuti, N. A. M., Kep, M., Siswanto, N., Marasabessy, N. B., ST, S., Nurrohmah, A., Nuridayanti, A., & Sari, I. M. (2025). *Metode Penelitian Keperawatan.* CV Rey Media Grafika.
- Kemp, S. (2025). *Digital 2026: Indonesia.* DataReportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2026-indonesia>
- Laia, F., Mahri, Y., & Nugroho, A. W. (2025). *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Insomnia.* 6, 16759–16764.
- Manafe, N., Bani, O., Kelendonu, N., Wagi, R. R., Feoh, O., & Pelondou, Y. A. (2026). *Pengaruh Positif Dan Negatif Media Sosial Terhadap Perkembangan Sosial, Psikologis, Dan Perilaku Remaja Yang Tidak Terbiasa Dengan Teknologi Sosial Media.* 2(1), 783–789.

- Murni, S., Sriwahyuni, S., Duana, M., Marniati, & Yulizar. (2025). *Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa/I Prodi Kesehatan Masyarakat 1*. 5(01), 313–321.
- Purnamasari, E., Dadang, K., & Arifal, A. (2026). *Hubungan penggunaan media sosial dan tingkat stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa*.
- Putri, A. S., Nurhayati, S., Tinggi, S., Bisnis, I., & Nusa, K. (2024). *Pengaruh Algoritma TikTok dan Konten Kreatif Pada TikTok Shop Terhadap Keputusan Pembelian*. 1, 10–15.
- Qadir, A., & Ramli, M. (2024). Media sosial (definisi, sejarah dan jenis-jenisnya). *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 3(6), 2713–2724.
- Rahmadina, R., & Putri, Y. S. E. (2023). Perbedaan Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di Masa Adaptasi Endemi Covid-19. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(2), 91–97.
- Rahmawati, D., Fahrudin, A., & Abdillah, R. (2021). *Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran Hybrid Dalam Masa Pandemi COVID-19 Di SMK X Kota Bekasi Program Studi Psikologi , Fakultas Psikologi , Universitas Bhayangkara Jakarta Raya*. 2(2), 135–153.
- Sa'diyah, M., & Rosyadi, A. R. (2022). *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Mahasiswa dalam Pendidikan Agama Islam*. 041, 713–730. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i03.2802>
- Safanah, N. A., Dolifah, D., & Rahmat, D. Y. (2024). *Penggunaan Media Sosial TikTok Sebagai Faktor Risiko Insomnia pada Mahasiswa Keperawatan Ashila Nur Safanah*. 15(8), 743–746. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33846/sf15436>
- Sirait, R., & Triwahyuni, P. (2024). *Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Akademi Keperawatan Surya Nusantara*. 4, 541–555.
- Sofya, A., Novita, N. C., Afgani, M. W., & Isnaini, M. (2024). Metode survey: Explanatory survey dan cross sectional dalam penelitian kuantitatif. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 1696–1708.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Sutopo (ed.); kedua). ALFABETA BANDUNG.
- Swarjana, I. K. (2023). *Metodologi penelitian kesehatan: Edisi terbaru*. Penerbit Andi.
- Tambunan, K. A., & Ranggawana, D. S. (2025). The relationship between blue light on electronic devices and stress levels and adolescent sleep quality. *ResearchGate*, 16. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v16i01.1573>
- Taslim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres Akademik dan Penanganannya* (Guepedia (ed.)). Guepedia.
- Wahab, A. (2022). Sampling Dalam Penelitian Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Kesehatan*, 5(1), 42–49.

- Wajang, A. Y. F. (2024). *Gambaran Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin= The Overview of Stress Levels and Insomnia Occurrence Among Nursing Science Students at Hasanuddin University*. Universitas Hasanuddin.
- Wandira, J. P., & Insan, I. (2024). *Correlation Between Intensity of Instagram Social Media User and Narcissism in Generation Z Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Dengan Narsistik Pada Generasi Z*. 3(3), 521–532.