

DAFTAR RUJUKAN

- Adiwibawa, M., D.M. Citrawathi, N.P.S.R. Dewi. 2020. Pemberian Aromaterapi Lavender Berpengaruh terhadap Tingkat Stres dan Motivasi Belajar Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha* 7(2)
- Akçay, D., B. Akçay. 2018. The effect of mobile phone usage on sleep quality in adolescents. *The Journal of Neurobehavioral Sciences* 5(1)
- Anugrahwati, R., dan S. Hartati. 2017. Faktor-Faktor Yang Berperan Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Di Akademi Keperawatan Manggala Husada Jakarta. *Jurnal UMM* 8(2)
- Aritonang, K. T. 2008. Minat dan Motivasi dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Penabur* 10(1)
- Artini, R. J., P.B. Adnyana., I W.S. Warpala. 2019 Pengaruh Model Pembelajaran Make A Match Berbantuan Media Couple Card Terhadap Motivasi Belajar dan Hasil Belajar Biologi Materi Sistem Ekskresi Pada Manusia Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Banjar. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha* 6(1)
- Azwar, S. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Buscemi, N., Vandermeer, B., Hooton, N., Pandya, R., Tjosvold, L., Hartling, L. 2005. The Efficacy and Safety Of Exogenous Melatonin For Primary Sleep Disorders: A Meta-Analysis. *Journal Gen Intern Medical* 20
- Chandra, M.F., A. Kartika, W.M. Hendra, Z.I. Putri, E.S. Puteri, D.K. Armazura, Y. Mila, Desmawati. 2019. The Effect of Duration of Mobile Phone Usage with Sleep Quality in Adolescents: A Systematic Review. *International Journal of Research & Review* 6(12)
- Christensen, M.A, L., Bettencourt, L., Kaye, S.T., Moturu, K.T., Nguyen, J.E., Olgin, M.J., Pletcher, G. M., Marcu. 2016. Direct Measurements of Smartphone Screen-Time: Relationships with Demographics and Sleep. *Journal of PLOS* 11(11)
- Dimiyati & Mudjiono. 2010. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Djamarah , S. B. 2002. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Elhail, J.D., B.J. Hall, J. C. Levine, R.D. Dvorak. 2017. Types of Smartphone Usage and Relations with Problematic Smartphone Behaviors: The Role of Content Consumption vs. Social Smartphone Use. *Journal of Physcosocial Research on Cyberspace* 11(2)
- Hariani, Y.R.D., A. Mahardika, A.A.A.N. Wedayani. 2019. Hubungan antara Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMAN 1 Mataram di Kota Mataram dan SMAN 1 Gunungsari di Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Kedokteran* 8(3)

- Haryati, dan S.P. Yunaningsih. 2020. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Medika Utama* 1(3)
- Hidayat, A. A. 2004. *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ishak, F. 2016. Pengaruh Mendengarkan Bacaan Al-qur'an Surat Ar-Rahman dan Terjemahnya Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Siswi Kelas I MTs Mu'allimaat yang Mengalami Cemas Perpisahan. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Prodi Pendidikan Kedokteran.
- Juditha, C. 2011. Pengaruh Penggunaan Situs Jejaring Sosial Facebook terhadap Perilaku Remaja di Kota Makassar. *Jurnal Penelitian IPTEK-KOM*. 1(13)
- Kompri. 2016. *Motivasi Pembelajaran Perspektif Guru dan Siswa*. Bandung: PT. Rosda Karya.
- Marhaeni, L.P., P.B. Adnyana, N.L.P.M. Widiyanti. 2020. Hubungan Penggunaan *Smartphone* dengan Konsentrasi dan Minat Belajar Biologi Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha* 7(3)
- Nugraha, S.A., T. Sudiatmi, dan M. Suswandari. 2020. Studi Pengaruh Daring Learning Terhadap Hasil Belajar Matematika IV. *Jurnal Inovasi Penelitian* 1(3)
- Potter, P.A., Perry, A.G., 2010. *Fundamental Keperawatan* 7th ed., Jakarta: Salemba Medika.
- Purnawinadi, I.G., dan S. Sali. 2020. Durasi Penggunaan Media Sosial dan Insomnia Pada Remaja. *Klabat-Journal of Nursing* 2(1)
- Rahmawati, H.N., M.K.B. Iqom., dan Hermanto. 2017. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Motivasi Belajar Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa* 5(2)
- Riyadi, S., Widuri, H., 2015. *Kebutuhan Dasar Manusia Aktivitas Istirahat Diagnosis Nanda*, Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Sardiman A.M. 2011. *Interaksi & Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Sadock, J., Benjamin, A., Virginia. 2010. *Buku Ajar Psikiatri Klinis Edisi 2*. Jakarta: EGC
- Sanjaya, W. 2010. *Kurikulum dan Pembelajaran, Teori dan Praktek Pengembangan Kurikulum KTSP*. Jakarta: Kencana.
- Siddiqui, S. 2016. Social Media its Impact with Positive and Negatif Aspects. *International Journal of Computer Applications Technology and Research* 5(2)
- Sudjana, N. (2009). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya

- Sobon, K., J.M. Mangundap. 2019. Pengaruh Penggunaan *Smartphone* Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Keguruan, dan Pembelajaran* 3(2)
- Suib, A. P. (2020). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas X di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta. *Jurnal Medika Utama* 1(1)
- Sulistiyani, C. 2012. Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 1(2)
- Sutrisno, R., Faisal, dan F. Huda. 2017. Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjajaran Yang Menggunakan Dan Tidak Menggunakan Cahaya Lampu Saat Tidur. *Jurnal Sistem Kesehatan* 3(2)
- Suryani, I. 2020. The Effect of Smartphone Usage On Student Discipline, Motivation And Learning Achievement. *Journal of Physics: Conference Series* 1521
- Sutarti, T., D.R. Wati, M. Abdul, M. Anwar. 2018. Relationship of Sleep Quality with Student Learning Motivation in Nursing Academy 17 of Karanganyar. *Indian Journal of Public Health Research & Development* 9(12)
- Suud, A.Y. 2020. Digital 2020: Pengguna Internet Indonesia dalam Angka. Diakses tanggal 18 Oktober 2020 pada cyberthreat.id
- Tordjman, S., S. Chokron., R. Delorme., A. Charrier., E. Belissant., N. Jaafari., and C. Fogerou. 2017. Melatonin: Pharmacology, Function And Therapeuticbenefits. *Current Neuropharmacology* 15(3)
- Viona, J.P Sinaga, dan M. Handini. 2013. Hubungan Natra Karakteristik Mahasiswa Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiwa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Naskah Publikasi*. Universitas Tanjungpura: Fakultas Kedokteran
- Vyas, Niolong & Eric Suni. 2020. How Lack of Sleep Impacts Cognitive Performance And Focus. Diakses tanggal 13 Juni 2021 pada sleepfoundation.org
- Xu, X.L., R.Z. Zhu., M. Sharma dan Y. Zhao. 2015. The Influence of Social Media on Sleep Quality: A Study of Undergraduate Students in Chongqing, China. *Journal of Nurse Care* 4(3)
- Widuri, H., 2010. *Kebutuhan Dasar Manusia (Aspek Mobilitas dan Istirahat Tidur)* S. Riyadi, ed., Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Wulandari, D. D., P.B. Adnyana., I.M.P. Anton. 2020. Penerapan E-Modul Interaktif Terhadap Motivasi dan Hasil Belajar Siswa Pada Pembelajaran Biologi Kelas X. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha* 7(2).