

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out. Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research – First Quarter*, 14 (1): 47-65.
- Adams, S. K., Williford, D. N., Vaccaro, A., Kisler, T. S., Francis, A., & Newman, B. (2017). The young and the restless: Socializing trumps sleep, fear of missing out, and technological distractions in first-year college students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(3), 337-348.
- Agustin, D. (2012) *Faktor-faktor yang mempengaruhi Kualitas Tidur pada Pekerja Shift di PT Krakatau Tirta Industri Cilegon*. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Indonesia, Jakarta.
- Aini, F., Yudanari, Y. G., & Apriyatmoko, R. (2023). Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan yang Mengerjakan Tugas Akhir. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, 1(1), 36-42.
- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). Kecanduan Media Sosial (FoMO) Pada Generasi Milenial. *Jurnal Audience : Jurnal Ilmu Komunikasi*, 04(01), 86– 106.
- Akbar, R. S., Aulya, A., Apsari, A., & Sofia, L. (2018). Ketakutan Akan Kehilangan Momen (Fomo) Pada Remaja Kota Samarinda. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 7(2), 38–47.
- Akin, A., Arslan, U., & Sahranc. (2015) Self-control management and internet addiction. *International online journal of education science* 7(3),95-100.
- Alfitri, R., & Widiatrilupi, R. M. V. (2020, October). dampak penggunaan internet terhadap perkembangan fisik remaja pada masa pandemi covid-19 di kota malang. In *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati* (Vol. 5, No. 2, pp. 173-184).
- Almaa, D. B., Rizka, Y., & Nopriadi, N. (2023). Hubungan antara Kejadian Computer Vision Syndrome (CVS) dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 3(1), 01-12.
- Alt, D., & Boniel-Nissim, M. (2018). Links Between Adolescents' Deep And Surface Learning Approaches, Problematic Internet Use, And Fear Of Missing Out (Fomo). *Internet Interventions*, 13, 30–39.
- Amalia, N. (2021). Tidur Perspektif Al-Qur'an (Studi Komparatif Kitab Tafsir AlJawâhir Fi Tafsir Al-Qur'an Al-Kârim Karya Tântawi Jaûhari, Al-Qur'an dan Tafsirnya Karya Kementrian Agama, dan

- Tafsir Al-Mishbah Karya Quraish Shihab). Skripsi. Jakarta: Institut Ilmu Al-Qur'an.
- Aminuddin, M. (2020). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 1(1), 51-71.
- Ana, E. (2020). *Hubungan Antara Fear Of Missing Out Dan Konformitas Teman Sebaya Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Awal* (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Angesti, R., & Oriza, I. D. I. (2018). Peran Fear Of Missing Out (Fomo) Sebagai Mediator Antara Kepribadian Dan Penggunaan Internet Bermasalah. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(2), 790–800.
- Annatagia, L. (2022, October). Gambaran Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Muslim di Pekanbaru Indonesia. In *Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 2, No. 3, pp. 846-852).
- Aprilini, M., Mansyur, A. Y., & Ridfah, A. (2019). Efektivitas Mendengarkan Murottal Al-Quran dalam Menurunkan Tingkat Insomnia pada Mahasiswa. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 5(2), 146-154.
- Ari, V., Kumar, H., & Ratep, N. (2017). Kualitas Tidur pada Geriatri di Panti Jompo Tresna Wana Seraya, Denpasar-Bali. *Intisari Sains Media*, 8(2), 151–154. <https://doi.org/10.1556/ism.v8i2.132>
- Arnis, A. (2018). Hubungan Antara Kuantitas Dan Kualitas Tidur Dengan Uji Kompetensi Diii Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta I. *Quality: Jurnal Kesehatan*, 12(2), 33-36.
- Ashari, M. (2021). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Asiri, A. K., Almetrek, M. A., Alsamghan, A. S., Mustafa, O., & Alshehri, S. F. (2018). Impact of Twitter and WhatsApp on sleep quality among medical students in King Khalid University, Saudi Arabia. *Sleep and Hypnosis (Online)*, 20(4), 247-252.
- Astuti, S., & Burhanto, B. (2018). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa/Siswi Di SMP Negeri 24 Samarinda.
- Awal, H.Q. (2017). Hubunganantara kualitas tidur dengan prestasi belajar pada mahasiswa keperawatan angkatan 2014 UIN Alauddin Makassar. Unpublished undergraduate thesis, UIN Alauddin Makassar.
- Azizah, E., & Baharuddin, F. (2021). Hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan Kecanduan Media Sosial Instagram pada Remaja. 15–25.

- Azmi, N. (2019). Hubungan Antara Fear Of Missing Out (Fomo) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Bali Semester Genap Tahun 2016/2017. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3(2), 9-18.
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64(November), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., & Underwood, J. D. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO. *Computers in Human Behavior*, 66, 248-255.
- Bustami, L. E., Nurdyan, A., Iryani, D., & Insani, A. A. (2016). Pengaruh Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Dengan Kejadian Preeklamsia. *Journal of Midwifery*, 1(1), 35-44.
- Buysse, D.J., Reynolds III, C.F., Monk, T.H., Berman, S.R., & Kupfer, D.J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Journal of Psychiatric Research*, 28(2), 193-213
- Chaidirman Diah. (2020). Fenomena Kecanduan Penggunaan Gadget. *Jurnal Of Holitic Nursing*
- Chen, Y. L. & Gau, S. S. F. (2016). Sleep problems and internet addiction among children and adolescents : longitudinal study. *Journal sleep research*, 4 (25) 458 – 465. doi: 10.1111/jsr. 12388.
- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan Tingkat Neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105–117. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.8024>
- Daravit, K. S. (2021). *Hubungan antara Kepuasan Hidup dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang Pengguna Media Sosial*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- DataReportal (2023),” Digital 2023 Indonesia,” diambil dari <https://datareportal.com/reports/digital-2023-indonesia>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2014). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Springer Science Business Media.
- Demiralp, oflaz, & Komurcu. (2018). Effects of relaxation training on Sleep Quality and Fatigue in Patient with Breast Cancer Undergoin adjuvan Cemotherapy. *Journal of Clinical Nursing*, 1073-1083.

- Departemen Kesehatan RI, 2021. Lama Waktu Tidur Yang Dibutuhkan Oleh Tubuh. <https://upk.kemkes.go.id/new/lama-waktu-tidur-yang-dibutuhkan-oleh-tubuh>
- Dewi, N. K., Hambali, I., & Wahyuni, F. (2022). Analisis Intensitas Penggunaan Media Sosial dan *Social Environment* terhadap Perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO). *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1), 11–20.
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 1(1), 116-133.
- Djamalileil, S. F.R., & Dewi, N. P. (2021). Hubungan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa fakultas kedokteran universitas Baiturahmah. *Health and medical journal*, 3 (1), 46-47.
- Dwiyanti, R. (2020). Pengaruh Fear of Missing Out Terhadap Kecenderungan Adiksi Media Sosial Pada Generasi Z. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Sumatera Utara.
- Ekaputri, A. (2022). *Hubungan Antara Kecanduan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Skripsi* (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Fabris, M. A., Marengo, D., Longobardi, C., & Settanni, M. (2020). Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence: The role of stress associated with neglect and negative reactions on social media. *Addictive Behaviors*, 106, 106364. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106364>
- Fakhri, N., & Nurdin, M. N.H. (2018). Pkm coping stres pada mahasiswa. *Jurnal dedikasi*, 22 (2), 206-211.
- Fathadhika, S., & Afriani. (2018). Social Media Engagement sebagai Mediator antara Fear of Missing Out dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *JPSP : Jurnal Psikologi Sains Dan Profesi*, 2(3), 208–215.
- Fuster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. (2017). Fear of Missing Out , online social networking and mobile phone addiction : A latent profile approach. *Aloma*, 35(1), 23–30.
- Gezgin, D. M., Gemikonakli, O., Hamutoglu, N. B., & Raman, I. (2017). Social Networks Users : Fear of Missing Out in Preservice Teachers. *Journal of Education and Practice*, 8(17).
- Hakim, Z. L., Damapoli, M. R. P., Putri, K. A., & Prasetyaningtyas, P. V. (2023). Fear of Missing Out (FOMO) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Parade Riset Mahasiswa*, 1(1), 257-268.

- Haslina, H., Widyastuti, W., & Ridfah, A. (2021). Efektivitas intervensi guided imagery dalam meningkatkan kualitas tidur mahasiswa fakultas psikologi unm. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 12(1), 16-35.
- Heryana, A. (2019). Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan Masyarakat. [Ebook] Tidak Dipublikasikan.
- Hidayat, A. A., & Uliyah, M. (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Surabaya: Health Books Publishing
- Hikmah, N., & Duryati, D. (2021). Hubungan Antara Fear of Missing Out dengan Psychological Well Being pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 10414-10422
- Huda, N. (2016). *100 Fakta Seputar Tidur Yang Perlu Anda Tahu*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Hulukati, W., & Djibrin, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik*, 02(01), 73–114.
- Irawan, H. (2020). Inovasi pendidikan sebagai antisipasi penyebaran covid-19 (Educational Innovations anticipating the spread of covid-19). Ombudsman Republik Indonesia.
- Irwandila, E. T. P. (2021). Hubungan Antara Sindrom FOMO (Fear Of Missing Out) Dengan Kecenderungan Nomophobia Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Remaja SMA Kecamatan Kuta Alam Banda Aceh. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
- Irwina, A. S. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas tidur yang buruk pada lansia di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember. 2017. *Tersedia dalam: <http://digilib.unej.ac.id>*
- Jannah, S. N. F. (2021). Fear Of Missing Out Sebagai Bentuk Adiksi Media Sosial Remaja (Studi Kasus Pada Aktivitas Bermedia Sosial Remaja Di Kelurahan Cireunde, Tangerang Selatan). Skripsi. Fakultas Ilmu Dakwah Dan Ilmu Komunikasi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta
- Jauhariyah, F. (2022). Hubungan antara mindfulness dengan fear of missing out (FoMO) pada Siswa SMAN 1 Driyorejo. Doctoral Dissertation. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim
- JWT Intelligence. (2012). Fear Of Missing Out (FOMO). [Www.jwtintelligence.com/WpContent/Uploads/2012/03/F_JWT_Fomoupdate_3.21.12.Pdf](http://www.jwtintelligence.com/WpContent/Uploads/2012/03/F_JWT_Fomoupdate_3.21.12.Pdf)
- Kasim, M. I., Murdiana, S., & Fakhri, N. (2018). Pengaruh Stres Akademik Dan Kecanduan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Di Kota Makassar. *Proceedings of Psychology" Cyber Effect: Internet Influence on Human Life"*, 83-95.

- Khairunnisa, S. (2019). Hubungan Antara Fear Of Missing Out Dengan Social Media Addiction Pada Pengguna Media Sosial Emerging Adulthood Di Kota Bandung. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi.
- Khusnal, E. (2017). Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja Di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul (Doctoral Dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Komala, K., Rafiyah, I., & Witdiawati. (2022). Gambaran *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan. *JNC*, 5(1), 1–11.
- Larasati, D. I. (2022). *Hubungan Antara Fear Of Missing Out (Fomo) Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Uin Suska Riau* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU).
- Li, L., Griffiths, M. D., Mei, S., & Niu, Z. (2020). Fear of missing out and smartphone addiction mediates the relationship between positive and negative affect and sleep quality among Chinese university students. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 877.
- Lima, P.F., Medeiros., A.L., Rolim, S.A.M., Junior, S.A.D., Almondes., K.M., Araujo,. J.F., 2009. Changes In Sleep Habits of MedicalStudents According To Class Starting Time: A Longitudinal Study. *Sleep Science*; 2(2): 92–95.
- Marlina, R. D. (2017). Hubungan Antara Fear Of Missing Out (Fomo) Dengan Kecenderungan Kecanduan Internet Pada Emerging
- Martfandika, D. A. (2019). *Kualitas tidur mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di universitas 'aisyiyah yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta)
- Maslim, R. 2013. Diagnosis Gangguan Jiwa, Rujukan Ringkas PPDGJ-III Dan DSM-5. Jakarta: Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa FK-Unika Atmajaya.
- Maysitoh, Ifdil, & Ardi, Z. (2020). Tingkat Kecenderungan FoMO (*Fear of Missing Out*) Pada Generasi Millenial. *Journal of Counseling, Education and Society*, 1(1), 1–4.
- Meirianto, M. T. (2018). Hubungan kecanduan smartphone dengan kualitas tidur pada remaja.
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: Prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 42(5), 725–737. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>
- Nashori, F. & Wulandari, E. D. (2017). Psikologi tidur: Kualitas tidur hingga insomnia. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.

- Nilifda, H., Nadjmir, N., & Hardisman, H. (2016). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 Fk Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1).
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Pt Rineka Cipta.
- Nurjanah, S. (2019). Gambaran Kualitas Tidur Pada Penderita Asma Di Upt Puskesmas Ibrahim Adjie Bandung.
- Nursalam. (2020). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis. (5th Ed.) Jakarta Selatan : Salemba Medika.
- Octavia, S. A. (2020). *Motivasi belajar dalam perkembangan remaja*. Deepublish.
- Orzech, K. M., Grandner, M. A., Roane, B. M., & Carskadon, M. A. (2016). Digital media use in the 2 h before bedtime is associated with sleep variables in university students. *Computers in Human Behavior*, 55, 43–50
- Pattanaik A, Priyadarshini A, Vaidya S, Pattanaik N. (2019). Assessment of Sleep Quality Among Women of Childbearing Age by Pittsburgh Sleep Quality Index. *Indian Sleep Med*, 14(1):7-9.
- Pebrianty, T. S. (2018). Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smk Negeri 3 Bandung.
- Pratiwi, F., Susilo, M. N. I. B., & Amelia, C. R. T. (2022). *Fear of Missing Out* pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Philanthropy : Journal of Psychology*, 6(1), 61–76.
- Pratiwi, H.R., & Ismaniati, C. (2017). Pengembangan multimedia pembelajaran untuk mengembangkan aspek kognitif anak. *Jurnal inovasi teknologi pendidikan*, 4 (2), 130-139.
- Priya I., Singh J., Kumari S. 2017. Study of the factors associated with poor sleep among medical students. *Indian Journal of Basic and Applied Medical Research*;6(3):422-429.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, Emotional, And Behavioral Correlates Of Fear Of Missing Out. *Computers In Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.
- Pujiana, D., & Putri, W. M. (2019). Mengatasi Gangguan Tidur (Insomnia) Melalui Pendidikan Kesehatan Tentang Penerapan Sleep Hygiene Di Sman 02 Sembawa Banyuasin. *Khidmah*, 2(1), 24-30.
- Putra, N. Y. P., Tania, M., Iklima, N., & Maulana, D. L. (2017). Perancangan infografis tentang dampak kebiasaan begadang terhadap pola tidur sehat bagi remaja. *Jurnal Sketsa*, 4(2).

- Putri, A. I. D., & Halimah, L. (2019). Hubungan FoMO (*Fear of Missing Out*) dengan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Universitas Islam Bandung. *Prosiding Psikologi*, 5(2), 525–532.
- Putri, L. S., Purnama, D. H., & Idi, A. (2019). Gaya Hidup Mahasiswa Pengidap *Fear of Missing Out* di Kota Palembang. *Jurnal Masyarakat & Budaya*, 21(2), 129–148.
- Qutishat, M., & Sharour, L. A. (2019). Relationship between fear of missing out and academic performance among omani university students: A descriptive correlation study. *Oman Medical Journal*, 34(5), 404–411. <https://doi.org/10.5001/omj.2019.75>
- Rahayu, W., Rudimin., & Harianto, T. (2017). Hubungan tingkat umur dengan kualitas tidur pada lansia di posyandu permadi kelurahan tlogmomas kecamatan lowokwaru malang. *Jurnal ilmiah keperawatan*, 2 (1), 119- 12
- Regita, S. (2020). Fear Of Missing Out (FOMO), Ketakutan Kehilangan Momen. Kementerian Keuangan Republik Indonesia. Djkn.Kemenkeu.Go.Id
- Rizki, A. M. (2018). 7 Jalan Mahasiswa. Sukabumi : CV Jejak.
- Santrock, J. W. (2003). Perkembangan remaja. Terjemahan oleh Shinto B. Adelar & Sherly Saragih. Jakarta: Erlangga.
- Savitri, J. A. (2019). Fear Of Missing Out Dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial Di Usia Emerging Adulthood. *Acta Psychologia*, 1(1), 87–96.
- Scott, H., & Woods, H. C. (2018). Fear of missing out and sleep: Cognitive behavioural factors in adolescents' nighttime social media use. *Journal of adolescence*, 68, 61-65.
- Se'u, L. S. Y., & Rahayu, M. N. M. (2022). Hubungan antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial di Kota Kupang. *PSIKOBORNEO : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 445–454.
- Sharma, V., Kaur, G., & Singh, A. (2015). Asociation of sleep quality with general health : an indian college students study. *International journal of medical science and public health*, 4 (12), 1-5.
- Shoval, Dorit; Tal, Nama; Tzischinsky, Orna (2020). Relationship of smartphone use at night with sleep quality and psychological well-being among healthy students: A pilot study. *Sleep Health*, (), S2352721820300437–. doi:10.1016/j.sleh.2020.01.011
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Tahun

- Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 8(1), 136–143.
- Sibarani, J. V., Widayati, R., & Mutiasari, D. (2023). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya. *Medica Palangka Raya: Jurnal Riset Mahasiswa*, 1(1).
- Siregar, M. A. (2022). Hubungan Intensitas Nyeri Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Penderita Rheumatoid Arthritis Di Dusun Ii Desa Helvetia Kecamatan Sunggal. *Journal Healthy Purpose*, 1(1), 9-16.
- Sitepu, G. D. R. F. (2019). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Fear Of Missing Out. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Sumatera Utara.
- Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 76, 534–540. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.016>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Suminta, R.R & Sayekti, F.P. (2017). Kecemasan Statistik ditinjau dari Jenis Kelamin. *Quality* 5(1), hal. 140-154.
- Sutanto, A. V., & Fitriana, Y. (2017). *Kebutuhan Dasar Manusia : Teori Dan Aplikasi Dalam Praktik Keperawatan*(1st Ed.). Pustaka Baru Press.
- Thorpy, M. J. 2012. Classification Of Sleep Disorders. September 2012, Hal. 687– 701. Doi: 10.1007/S13311-012-0145-6.
- Wavy, W. W. Y. The Relationship Between Time Management, Perceived Stress, Sleep Quality And Academic Performance Among University Students. Tesis (Tidak Diterbitkan). Hong Kong Baptist University. 2008.
- Wibowo, D.S., & Nurwindasari, R. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram Terhadap Regulasi Diri dan Fear Of Missing Out. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Muhammdiyah Jember*.
- Widhiyanti, K. T., Ariawati, N. W., & Rusitayanti, N. A. (2017). Pemberian Back Massage Durasi 60 Menit Dan 30 Menit Meningkatkan Kualitas Tidur Padamahasiswa Vi A Penjaskesrek Fpok Ikip Pgri
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2020). Analisis hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal keperawatan*, 8(2), 1-10.
- Wulandari, A. (2020). Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear Of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial. Skripsi. Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

- Yani, R. D., Wahyudi, J. T., & Suratun, S. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Kualitas Tidur Pasien Dengan Hipertensi Di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. *Indonesian Journal For Health Sciences*, 3(2), 88-95
- Yudihartanti, Y. (2017). Penentuan Hubungan Mata Kuliah Penelitian dan Tugas Akhir dengan Korelasi Rank Spearman. *JUTISI*, 6(3), 1691–1694.
- Zahroh, L., & Sholichah, I. F. (2022). Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi diri Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(3), 1103-1109.