

DAFTAR PUSTAKA

Sumber Buku

- Abdul, Azis . (2013) . *Happy Healthy Wealthy* . Jakarta:Erlangga.
- Adisti, Prisna. (2010). *Personality plus for teens*. Jakarta Selatan: Percetakan Galangpress.
- Anggraini S, Lia, dan Nathalia, Kirana, (2014) . *Desain Komunikasi Visual Dasar-dasar Panduan Untuk Pemula*. Bandung : Nuansa Cendekia
- Gunarsa, Singgih D. (2008). *Psikologi Anak : Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, Singgih D. (2004) *Psikologi Praktis: Anak, Remaja dan Keluarga* . Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, Singgih D. dan Ny. Singgih D. Gunarsa. (2012) *Psikologi untuk muda mudi* .Jakarta :PT BPK Gunung Mulia.
- Ibrahim, I. S., dan Bachruddin Ali Akhmad. (2014) . *Komunikasi dan Komodifikasi:Mengkaji Media dan Budaya dalam Dinamika Globalisasi*. Yogyakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Jayanata, Christopher Emille, dan Kholil Achmad. (2013). *Gaya Hidup Organik:Sehat Tanpa Mahal*. Bandung: Qanita.
- Lanywati, E. (2001) *insomnia , gangguan sulit tidur* . Yogyakarta : Kanisius (Anggota IKAPI).
- Letisha,zivanna .(2016) . *Trik Juara Mengatur Waktu* . jakarta: Gagas Media.
- Maas, James B. (2011) *Sleep for Success! Everything You Must Know About Sleep but Are Too Tired to Ask*
- Michael, Ph.D. Breus (2011) *The Sleep Doctor's Diet Plan: Lose Weight through Better Sleep* Newyork: Mindwork, inc.
- Mindell, J.A., & Owens, J.A. (2010). *A Clinical Guide to Pediatric Sleep: Diagnosis and Management of Sleep Problems Second Edition*. Philadelphia : Lippincott Williams and Wilkins.
- Rustan, Surianto. (2009). *Mendesain Logo*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Santrock, Jhon.W . (2003) . *Adolescence* . Jakarta: Erlangga.
- Venus Antar, Drs. M.A., (2004.) *Manajemen Kampanye Panduan Teoritis dan Praktis dalam Mengefektifkan Kampanye Komunikasi*. Bandung:Simbiosis Rekatama Media

Wibowo, Teguh Ibnu (2015) *Belajar Desain Grafis : cara cepat dan mudah belajar desain grafis untuk pemula*. Yogyakarta : Notebook

Jurnal & Article

Amalina Shyrien . (2015) . Jurnal Hubungan Penggunaan Media Elektronik dan Gangguan Tidur (Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta)
<https://saripediatri.org/index.php/sari-pediatri/article/view/292/236>

Austin, B .(2007) Sleep Deprivation in the College Student .(Intercollegiate College of Nursing : Washington State University)
https://research.libraries.wsu.edu:8443/xmlui/bitstream/handle/2376/3621/B_Austin_019795826.pdf;sequence=1

Chandra Oksafri Trudyen . (2016) . Studi kuantitatif deskriptif gambaran intensitas privasi tidur pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya (Fakultas Psychology, universitas Widya Mandala, Surabaya)
<http://repository.wima.ac.id/5752/>

Henrietta.P (2012) jurnal Pola tidur Wanita berkeluarga (dosen program studi psikologi, universitas sanata Dharma Yogyakarta)
<http://e-journal.usd.ac.id/index.php/JP/article/view/760>

Hershner, S.D., & Chervin, R.D. (2014). Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nature and Science of Sleep*, 2014, : 73–84.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4075951/>

Indrawati. N , (2012) . Perbandingan kualitas tidur mahasiswa yang mengikuti UKM dan tidak mengikuti UKM pada mahasiswa regular FIK UI .
<http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20308112-S42629-Perbandingan%20kualitas.pdf>

Jenifer Leo . (2016) . Perancangan Komunikasi Visual Komik Tentang Dampak Negative Kurang Tidur Bagi Remaja usia 15-20 tahun (Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni dan Desain Universitas Kristen Petra, Surabaya)
<http://publication.petra.ac.id/index.php/dkv/article/view/4471>

Schumacher. M . (2015) The Effects of Sleep Deprivation on Memory, Problem Solving and Critical Thinking. (Northern Virginia Community College, Loudoun Campus)
<https://www.scribd.com/document/342679275/Effects-of-Sleep-Deprivation-Schumacher-and-Sipes-Final>

Sutanto Irmalia. (2013) . Perancangan Komunikasi Visual Iklan Layanan Masyarakat Kampanye Bahaya Kurang Tidur Terhadap Dewasa Muda Di Surabaya.skripsi Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni dan Desain Universitas Kristen Petra, Surabaya.file pdf
<https://media.neliti.com/media/publications/80517-ID-perancangan-komunikasi-visual-iklan-laya.pdf>

Internet

American Academy of Sleep Medicine .(2007). College students: getting enough sleep is vital to academic success. Diperoleh 24 januari 2018 <https://aasm.org/college-students-getting-enough-sleep-is-vital-to-academic-success/>

National Sleep Foundation (2007) ."Women and Sleep" diperoleh 27 januari 2018 dari <https://sleepfoundation.org/sleep-polls-data/sleep-in-america-poll/2007-women-and-sleep>

Detik Health.(2010) . 28 Juta Orang Indonesia Terkena Insomnia .diperoleh 24 januari 2018 <https://health.detik.com/berita-detikhealth/1349258/28-juta-orang-indonesia-terkena-insomnia>

Perkembangan media desain komunikasi visual, Jefkins (1997)

www.ucarecdn.com/b45eb7e0-a312-4c56-9648-60b207d2dec2/

