

DAFTAR PUSTAKA

- Abror, I. W., & Zaini, I. (2021). Analisis karakteristik gambar ilustrasi Dwiky K.A pada poster konser musik periode 2015-2020. *Jurnal Visual Art*, 9(3).
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/va/article/view/41560>
- Aesthetika, N. M., Febriana, P., M. Andi, F., & Recoba, A. M. (2023). Buku Ajar Komunikasi Visual. *Umsida Press*, 1 - 213.
<https://doi.org/10.21070/2023/978-623-464-063-2>
- Ambarwati, M. (2022). *Dasar-dasar desain komunikasi visual untuk SMK/MAK kelas X semester I* (Bab 5). Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. ISBN 978-623-619-997-8.
<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjCqs2R04OMAxV34zgGHYAZEa0QFnoECBgQAO&url=https%3A%2F%2Fwww.smkbundakandung.sch.id%2Funduh%2Fmodul%2Fdkv%2FBuku%2520Murid%2520Dasar-dasar%2520Desain%2520Komunikasi%2520Visual%2520-%2520Dasar-Dasar%2520Desain%2520Komunikasi%2520Visual%2520Semester%25201%2520Bab%25205%2520-%2520Fase%2520E.pdf&usg=AOvVaw1foYQRRwawPwiPYWaCkE8n&opi=89978449>
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1, 116–133.
https://www.researchgate.net/publication/331705902_PSIKOLOGI_REMAJA_DAN_PERMASALAHANNYA
- Dumgair, D., Pandeke, H. E., & Kapantow, M. G. (2021). Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Kejadian Akne Vulgaris. *e-Clinic*, 9(2), 299-304.
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/eclinic/article/view/32733>
- Fadhallah, R. A. (2021). *Wawancara*. Unj Press.
[https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=rN4fEAAAOBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=Fadhallah.+\(2020\).+Wawancara.+UNJ+Press.&ots=yyG GF820aT&sig=hkW5YkkrijJCOOud5DPBwjIIAVqI&redir_esc=y#v=onepage&q=Fadhallah.%20\(2020\).%20Wawancara.%20UNJ%20Press.&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=rN4fEAAAOBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=Fadhallah.+(2020).+Wawancara.+UNJ+Press.&ots=yyG GF820aT&sig=hkW5YkkrijJCOOud5DPBwjIIAVqI&redir_esc=y#v=onepage&q=Fadhallah.%20(2020).%20Wawancara.%20UNJ%20Press.&f=false)

- Gunawan, J. P., Palit, H. C., & Aysia, D. A. Y. (2021, December). Tingkat kualitas tidur pelajar selama pembelajaran daring. In Seminar Nasional Teknik dan Manajemen Industri (Vol. 1, No. 1, pp. 345-351). <https://sentekmi.maranatha.edu/index.php/sentekmi2023/article/view/51>
- Huffington, A. (2016). *The sleep revolution: Transforming your life, one night at a time*. Harmony Books. https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjg1e2rgISMAxU24TgGHacNFR4QFnoECD8QAQ&url=https%3A%2F%2Fpages.earthlink.iq%2FAnnouncements%2FThe%2520Sleep%2520Revolution%2520Transforming%2520Your%2520Life%2520One%2520Night%2520at%2520a%2520time%2520-%2520PDF%2520Room.pdf&usg=AOvVaw2oObn_2J6Ky39Umjf2QN-S&opi=89978449
- Interaction Design Foundation, Dam, R. F., & Siang, T. Y. (2021, December). *What is design thinking and why is it so popular?*. https://eclass.aueb.gr/modules/document/file.php/MISC418/Lecture3_Reading-Design_Thinking.pdf
- Javed, S., Rashidin, M. S., & Xiao, Y. (2022). Investigating the impact of digital influencers on consumer decision-making and content outreach: using dual AISAS model. *Economic research-Ekonomska istraživanja*, 35(1), 1183-1210. <https://hrcak.srce.hr/file/435665>
- Kahfi, A. Y. (2021). *Teori warna*. Anyflip. <https://anyflip.com/bpjzq/ahzv>
- Kalasi, N. Y., Djamaluddin, N., & Liputo, G. P. (2025). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMK NEGERI 1 GORONTALO. *SINERGI : Jurnal Riset Ilmiah*, 2(1), 259-276. <https://doi.org/10.62335/e1m3nm40>
- Kesuma, I. P. P. A., Primatanti, P. A., & Tirta, I. G. R. (2023). Karakteristik Kualitas Tidur pada Siswa SMA Negeri 1 Sukawati, Gianyar. *Aesculapius Medical Journal*, 3(3), 348-358. <https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/amj/article/view/7771>
- Léger, D., Gauriau, C., Etzi, C., Ralambondrainy, S., Heusèle, C., Schnebert, S., Dubois, A., Gomez-Merino, D., & Dumas, M. (2022). “You look sleepy...” The impact of sleep restriction on skin parameters and facial

- appearance of 24 women. *Sleep Medicine*, 89, 97-103.
<https://doi.org/10.1016/j.sleep.2021.11.011>
- Mardlatillah, S. D. (2023). Konsep Tidur dalam Perspektif Psikologi dan Islam. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 7(1), 65-71.
<https://jurnal.fuda.iainkediri.ac.id/index.php/happiness/article/view/904>
- Marwoko, G. (2019). Psikologi perkembangan masa remaja. *Tasyri: Jurnal Tarbiyah-Syariah-Islamiyah*, 26(1), 60-75.
<https://ejournal.kopertais4.or.id/pantura/index.php/tasyri/article/view/3401>
- Nashori, F. (2017). Psikologi tidur: dari kualitas tidur hingga insomnia.
<https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/6312/978-602-450-080-1.pdf>
- Ningsih, D. S., & Permatasari, R. I. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja di smkn 7 pekanbaru. *Ensiklopedia of Journal*, 2(2).
<https://jurnal.ensiklopediaku.org/ojs-2.4.8-3/index.php/ensiklopedia/article/view/444>
- Novaldy, T., & Mahpudin, A. (2021). Penerapan aplikasi dengan menggunakan barcode dan aplikasi untuk laporan presensi kepada orang tua. *ICT Learning*, 5(1).
<https://jurnal.umkuningan.ac.id/index.php/ictlearning/article/view/2298>
- Nugraha, F. A., Aisyiah, A., & Wowor, T. J. (2023). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMPN 254 Jakarta. *Malahayati Nursing Journal*, 5(9), 3063-3076.
<https://www.ejurnal.malahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/9242>
- Pangestu, K., & Dwiana, A. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan memori jangka pendek pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2017. *Tarumanagara Medical Journal*, 2(1), 98-103.
<https://pdfs.semanticscholar.org/f886/a1b97afa0ac480edc62f84fb49dac36af49c.pdf>
- Prasanti, E., Zuhri, S., Achmad, Z. A., & Tutiasri, R. P. (2023). Implementasi Teori AISAS dalam Strategi Komunikasi Pemasaran Digital@

- stripesmestore di Instagram. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(5), 3017-3022. <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/3449916>
- Pratama, R., & Yasa, I. (2020). Perancangan buku ilustrasi sebagai media informasi tentang stres. *Jurnal SASAK: Desain Visual dan Komunikasi*, 2(2), 59–66. https://www.researchgate.net/publication/345967892_Perancangan_Buku_Ilustrasi_Sebagai_Media_Informasi_Tentang_Stres
- Sari, I. N., Hasanah, S. A., & Halimah, S. N. (2019). Perancangan Iklan Layanan Masyarakat Bahaya Radiasi Saat Tidur. *Journal of Computer Science and Visual Communication Design*, 4(2), 44-54. <https://journal.unusida.ac.id/index.php/jik/article/view/62>
- Sasongko, M. N., Suyanto, M., & Kurniawan, M. P. (2020). Analisis kombinasi warna pada antarmuka website pemerintah Kabupaten Klaten. *Jurnal Teknologi Technoscientia*, 125-133. <https://ejournal.akprind.ac.id/index.php/technoscientia/article/view/2411>
- Shinoda, K., & Sianipar, O. (2019). *Perbandingan efektivitas buku digital versus buku cetakan dalam meningkatkan performa belajar mahasiswa*. *Jesya (Jurnal Ekonomi & Ekonomi Syariah)*, 2(1), 229–233. <https://doi.org/10.36778/jesya.v2i1.49>
- Sulhan, N. A. A. (2024). PERIODISASI PERKEMBANGAN ANAK PADA MASA REMAJA: TINJAUAN PSIKOLOGI. *Behavior*, 1(1), 9-36. <https://www.jurnal.stainmajene.ac.id/index.php/bkpi/article/view/1332>
- Sutisna, M., Tohri, T., & safitri, M. (2024). Hubungan Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Remaja di Smk Kesehatan Rajawali Tahun 2023. *Jurnal Online Keperawatan Rajawali*, 2(1), 21-30. Retrieved from <https://ojs.rajawali.ac.id/index.php/JOKER/article/view/290>
- Swidersky, R. M. (2023). *Development of an integrated marketing communication plan for the film production company Studio 88 and their film "The Journey of the Elephant Soliman"* (Doctoral dissertation, Instituto Universitário de Lisboa). https://repositorio.iscte-iul.pt/bitstream/10071/29921/1/master_robin_marc_swidersky.pdf

Venus, A. (2018). *Manajemen Kampanye Panduan Teoretis dan Praktis dalam Mengefektifkan Kampanye Komunikasi Publik Edisi Revisi*. Simbiosis Rekatama Media.

<https://www.gramedia.com/products/manajemen-kampanye-edisi-revisi?srsltid=AfmBOop-d0lfYctGS67mRY0T0vdaZWtwMcWqbV-bWCKHi9IU88wwPP6r>

Walker, M. (2017). *Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams*. Scribner.

<https://icrrd.com/public/media/16-05-2021-080425Why-We-Sleep-Unlocking-the-Power-of-Sleep.pdf>

