

## DAFTAR PUSTAKA

### Buku:

- Abdurrasyadi, Abdul Basit . *The Prophetic Medicine*, Selangor: Pustaka Ibnu Katsir Sdn. Bhd.
- Akmal, Mutarotul, dkk. 2020. *Ensiklopedi Kesehatan Untuk Umum*. Ar-Ruzz Media.
- Amin, Nurul Zakki. 2017. *Portofolio Tekni-Teknik Konseling (teoru dan contoh aplikasi penerapannya)*, UNNES: 2017.
- Anwar, Fuad M. 2019. *Landasan Bimbingan DAN Konseling Islam*, Yogyakarta: Deependublish.
- Fadhallah. 2021. *Wawancara*. UNJ : Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI).
- Huda Miftachul. 2020. *Mengatasi Insomnia Secara Alami*, New Media.
- Komalasari, Gantin, dkk. 2009. *Asesmen Teknik Nontes dalam Perspektif BK Komprehensif*, Jakarta: Indeks.
- Komalasari, Gantina. 2014. *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT. Indeks.
- Maimunah, Annijat Siti. 2007. *Buku Pintar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Prestasi Pustaka Publisher.
- Nevid, Jeffrey S. 2003. *Psikologi Abnormal*, Jakarta: Penerbit Air Langgar.
- Nurzaakiyah, Sitti dan Nandang Budiman. 2013. *Teknik Self-Management dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorders*, Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Rafknowledge. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Medan : PT Elex Media Komputindo.

Sobur, Alex. 2003. *Psikologi Umum*. Puataka Setia.

Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&B*, Bandung: ALFABETA.

Sukirno, Agus. 2018. *Pengantar Bimbingan dan Konseling, A-Empat*.

Tarmizi. 2018. *Bimbingan Konseling Islami*. Medan: Perdana Publishing.

### **Internet:**

Elvina, Nnorva Siska. 2019. “Teknik *Self Management* dalam Pengelola Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif”, (*Islamic Counseling :Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*), Vol. 3 No. 5, 5 November.

Fachmi, Teguh. 2022 ”Pengaruh *Self-Efficacy*, Konsep Diri, Dan Dukungan Sosial Terhadap School Engagement Santri Pondok Pesantren”, (*Geonologi PAI, Jurnal Pendidikan Agama Islam*), Vol. 9, No. 01 (Januari-Juni).

Fathurrohman. 2012. “ Anda Sulit Tidur? Ini Resep Yang Diajarkan Rasulullah”. (*Muslim Obsession*) <https://www.muslimobsession.com/anda-sulit-tidur-ini-resep-yang-diajarkan-rasulullah/> di akses pada 10 Mei, jam 22.55

Hakim, Nul Lukman. 2013. “Ulasan Metodologi Kualitatif: Wawancara Terhadap Elit”, *Jurnal Aspirasi* Vol. 4 No. 2, Desember. Pusat Pengkajian, Pengolahan Data dan Informasi (P3DI) Sekretariat Jenderal DPR RI. <https://jurnal.dpr.go.id/index.php/aspirasi/article/view/501/397>.

Haspari, Artani dan Afif Kurniawan. 2019. “Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Gejala Insomnia Usia Dewasa Awal”, (*Jur. Ilm. Kel. & Kons*), Volume 12 Nomor 3, September.

<https://id.wikipedia.org/wiki/Insomnia#Diagnosa> diakses pada 07 Januari 2022 pada jam 22:00.

- Khotimah, Khusnul Binti. 2017/2018. “Pengaruh Konseling Individu dengan Teknik Self-Management Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VII di SMP Wiyatama Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018”, (Bandar Lampung: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung)
- Moch. Cahyo Putro R Dan Tamsil Muis. 2013. “Penerapan Strategi Pengelolaan Diri Untuk Mengurangi Insomnia Pada Siswa Kelas VIII A”, (jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling), Volume 01 Nomor 01.
- Mohammad Edry Bin Bolhi, 2019. “Konseling Islam Dengan Teknik *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) Untuk Menangani Insomnia Pada Seseorang Mahasiswa (Studi kasus di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya)”, Diploma atau S1 *thesis*, UIN Ampel Surabaya.
- Nasikhotin, Hindun, 2019. “Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Teknik *Self Managemant* Dalam Mengatasi Masalah Seorang Pemuda Yang Sulit Mnegelola Keuangan”, SKRIPSI, UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Nasution, Itto Nesyia. 2017. “Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Sulit Tidur (Insomnia)”, *Psychopolytas (Jurnal Psikolog)*, VOL. 1 No. 1, Agustus.
- NIH : National Heart, Lung, And Blood Institute, “ Insomnia” (*Nattional Library of Medicine*) <https://medlineplus.gov/insomnia.html> diakses pada tahun 06 Januari 2022 pada jam 23:30pm.
- Pande Putu Gede Krisna Bayu Pramana Rimbawan dan Nyoman Ratep. 2016. “Prevalensi Korelasi Insomnia terhadap Kemampuan Kognitif Remaja Usia 15-18 tahun di Panti Asuhan Widhya Asih 1 Denpasar”, (*Ejurnal Medika*), Volume 5, Nomor 5, Mei.
- Purwanto, Setiyo. “Mengatasi Insomnia Dengan Terapi Rrelaksasi” (*Fakultas Psikologi*), VOL. 1, NO. 2.

- Sari, Asna Syafitri dan Sigit Nugroho. 2014. “Presepsi Physical Therapy Clinic Terhadap Efektivitas Sport Massage Dalam Mengatasi Penyebab Kesulitan Tidur”, (*Medokora*), Vol. XIII No. 1 Oktober.
- Sari, Ulfah. 2016. “Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Dalam Mengatasi Insomnia Pada Remaja (Studi di Kampung Rengat Masjid, Desa Karyasari Kecamatan Cikedal Kabupaten Pandeglang Banten)”, Diploma atau S1 *thesis*, UIN SMH BANTEN 2021.
- Suswanto, Insan, “Konseling Behavior Dengan Teknik *Self Management* Untuk Kematangan Karir Siswa SMK”, (*Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*), Volume 1 Nomor 1 Maret.
- Ulfa, Maria dan Ni Komang Suarningsih. 2018. “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 1 Kapontori”. (*Jurnal Psikolog Konseliang*), Vol. 12 No. 1, Juni.
- Vania, Nella Rizqi dkk. “Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Dalam Rangka Pengelolaan Stres Akademik Peserta”
- Via Al-Qur'an Indonesia <https://quran-id.com> diakses pada tahun 22 Februari 2020 pada jam 11.10.
- Wahyuningsih, Dewi Diana. 2020. “Panduan Untuk Konselor Teknik Self Management dalam Bingkai Konseling Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP”, (Purwodadi: CV. Sanur Untung).
- Silvia, Ayu Dwi, dkk. 2017. “Gambaran Indikator Klinis Diagnosis Keperawatan Insomnia Menggunakan *Insomnia Severity Index* Pada Pasien Hemodialisis”. (*Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas*), Vol 1 (3) November 2017.

**Wawancara:**

Kakak NDAH yang bernama Dina, diwawancarai di rumah milik NDAH,  
diwawancarai oleh peneliti 6 Mei 2022

Subjek ANH, diwawancarai di kost-an milik ANH, diwawancarai oleh peneliti 2 Mei  
2022

Subjek IAR, diwawancarai di kost-an milik IAR, diwawancarai oleh peneliti 4  
Mei2022

Subjek NDAH, diwawancarai di rumah milik NDAH, diwawancarai oleh peneliti 6  
Mei 2022

Teman IAR yang bernama Yuni, diwawancarai di kost-an milik IAR, diwawancarai  
oleh peneliti 4 Mei 2022