

## DAFTAR PUSTAKA

### Buku

- A.Subandi. 2008. *Yoga Insomnia*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Anggito, Albi , and Johan Setiawan. 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: Cv Jejak.
- Erma Hanifah. 2010. *Cara Hidup Sehat*, Jakarta: Penerbit Sarana Bangun Pustaka.
- Estherlita, Tiffany. 2015. *Mengatasi Susah Tidur*. Lentera Bangsa School.
- Huda, Miftachul. 2020. *Mengatasi Insomnia Secara Alami*. New Media.
- Komalasari, Gantina, Eka Wahyuni dan Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: INDEKS.
- Mandawani. 2022. *Praktis Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
- Mulawarman, dkk. 2019. *Psikologi Konseling : Sebuah pengantar Bagi konselor pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Rafiudin, Rahmat. 2004. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Reefan, Nor Kholish. 2014. *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah Saw*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Sandu Siyoto. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : Literasi Publishing,
- Santrock, John W. 2012. *Life-Span Development Perkembangan Masa-Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* . Bandung: Alfabeta.
- Sukirno, Agus. 2019. *Pengantar Bimbingan dan Konseling*. A-Empat.
- Sulistiyono, Joko. 2022. *Buku panduan layanan konseling kelompok pendekatan behavioral untuk mengatasi kedisiplinan masuk sekolah*. Lombok Tengah: Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penulisan Indonesia.

Susilo, Yekti , and Ari Wulandari. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Insomnia*. Yogyakarta: C.V Andi Offest.

Wahyuningsih, Diana Dewi. *Panduan untuk konselor teknik self management dalam bingkai konseling cognitive behavior untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa SMP*. Purwodadi: CV.Sarnu Untung.

Widodo, Desti Lestri dkk. *Filosofi Hidup Sehat*. Alineaku Publisher

Winarni, Endang Widi. 2018. *Teori dan Praktik Penelitian Kuantitatif Kualitatif penelitian tindakan kelas (PTK) Research and Development (R&D)*. Jakarta: Bumi Aksara.

Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Tafsir Al-Qur`an Departemen Agama RI. *Al-Quran Tajwid Dan Terjemahannya*. Cahaya Al-Qur`an, n.d.

### **Jurnal**

Anita, Sri. (2020). "Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Datang ke Sekolah". *Counsellia : Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol. 10. No. 11.

D, Hidayatullah, and Nur Halim AR. (2021). "Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kebiasaan Terlambat Siswa ." *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*. Vol. 2.

Hidayati, Beti Malia Rahma. (2018). "Efektivitas pelatihan *self management* sebagai upaya meningkatkan *self regulated learning* siswa kelas VII Mts Sunan Ampel Pare." *Jurnal An-nafs* Vol. 3. No. 1.

Imran, Nur Azizah. (2020). "Penerapan Teknik *Self Management* untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai." *Jurnal Fakultas Ilmu pendidikan Universitas Negeri Makassar*.

Marliani, dkk. (2021). "Penerapan Metode Konseling Behavioral Dalam Mengelola Dan Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Pada SMKN 5 Palangka Raya". *Prosiding Webinar Nasional IAHN-TP*. No. 6.

Nathaniel, Albert, dkk. (2018). "Perilaku profesional terhadap pola makan sehat". *IBR*. Vol. 1. No.2.

Sumihar, Rotua, dan Rico Fernando. (2019). "Penyuluhan tentang pola hidup sehat di kelurahan tanjung Gusta." *Jurnal Mitra Keperawatan dan kebidanan prima*. Vol. 1. No.2.

Wahyudi, Muhammad Agus Slamet. (2016). "Pendekatan behavioral dalam menangani perilaku indisipliner siswa korban perceraian di SMP Diponegoro." Yogyakarta, *Analisis*. Vol XVI. No. 2.

### Internet

Apakah yang dimaksud dengan pola hidup sehat. Diakses pada 11 Januari 2023. <https://pyhealth.com/blog/apakah-yang-dimaksud-dengan-pola-hidup-sehat/>

Halim, Edwin. Cara mengatasi insomnia, (Artikel kesehatan), Ciputra Hospital. Diakses pada 5 Januari 2023. <https://cipurahospital.com/cara-mengatasi-insomnia/>

Jovi. Gz, Angel, and Annisa L. Mulailah pola hidup sehat dari sekarang.(Juli 30, 2021). Diakses pada 15 Mei 2023. <https://mufit.id/blog/healthy-lifestyle/mulailah-pola-hidup-sehat-dari-sekarang.html>

Kenali pola hidup sehat dan langkah-langkahnya.diakses pada 17 juni 2023. . <https://www.manulife.co.id/id/artikel/kenali-pola-hidup-sehat-dan-langkah-langkahnya.html>.

Lema, Ina Rambu, and Kristian Dwi Cahya. "Pentingnya Olahraga Dalam Kehidupan Sehari Agar Sehat dan Bugar." *Psikologi Kesehatan, STIKES Surya Mitra Husada*. Diakses pada 10 april 2023. <http://osf.io/sr25x>

Lubis, Pika Novriani. Olahraga sebagai terapi untuk insomnia. Diakses pada 11 Januari 2023. <https://www.alomedika.com/olahraga-sebagai-terapi-untuk-insomnia>

Makarim, Fadli Rizal. Selain olahraga, istirahat juga termasuk pola hidup sehat. (2019). Diakses pada 7 Februari 2023. <https://www.halodoc.com/artikel/selain-olahraga-istirahat-juga-termasuk-pola-hidup-sehat>

Nurzaakiyah, Siti, and Nandang Budiman. "Teknik *self management* dalam mereduksi body dysmorphic disorder. Diakses pada 5 Maret 2023. [https://www.academia.edu/11474860/teknik\\_self\\_management\\_dalam\\_mereduksi\\_body\\_dysmorphic\\_disorder](https://www.academia.edu/11474860/teknik_self_management_dalam_mereduksi_body_dysmorphic_disorder)

Tidur Cukup Untuk Kesehatan, kementerian kesehatan direktorat promosi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat. Diakses pada 5 Januari 2023. <https://promkes.kemkes.go.id/?p=1606>

Tips Mengatasi Insomnia. artikel detail (IHC Telemed) diakses pada 11 Januari 2023.<https://telemed.ihc.id/artikel-detail-224-Tips-Mengatasi-Insomnia.html>

**Wawancara**

Wawancara pra penelitian dengan saudara YB pada 12 Desember 2022

Wawancara pra penelitian dengan saudari MI pada 12 Desember 2022

Wawancara dengan Responden YB pada 23 Juli 2023

Wawancara dengan Responden IK pada 28 Juli 2023

Wawancara dengan Responden MI pada 29 Juli 2023

Wawancara dengan Responden YB pada 30 Juli 2023

Wawancara dengan Responden PN pada 5 Agustus 2023

Wawancara dengan Responden IK pada 5 Agustus 2023

Wawancara dengan Responden YB pada 6 Agustus 2023

Wawancara dengan Responden MI pada 6 Agustus 2023

Wawancara dengan Responden PN pada 11 Agustus 2023

Wawancara dengan Responden IK pada 12 Agustus 2023

Wawancara dengan orang tua IK pada 12 Agustus 2023

Wawancara dengan Responden MI pada 12 Agustus 2023

Wawancara dengan orang tua MI pada 12 Agustus 2023

Wawancara dengan Responden YB pada 13 Agustus 2023

Wawancara dengan Responden PN pada 19 Agustus 2023

Wawancara dengan Responden MI pada 19 Agustus 2023

Wawancara dengan Responden IK pada 20 Agustus 2023

Wawancara dengan Responden PN pada 26 Agustus 2023

