

DAFTAR PUSTAKA

- Amti Erman, dan Prayitno. 2015. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, Cet Ke 3
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati. 2008. *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta
- Esherlita, Tiffany. 2015. *Mengatasi Susah Tidur*. Bandung: Lentera Bangsa
- Gunarsa, D Singgih. 2011. *Konseling Dan Psikoterapi*. Jakarta: Libri, Sari Bodytalk Yoga, 2008. *Insomnia*, Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Hurlock, B Elizabeth. 2015. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga
- Hartono dan Boy Soedarmadji. 2012. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Prenadamedia Group
- Komalasari, Gantina. 2014. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks
- King, A Laura. 2014. *Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif*. Jakarta : Salemba Humanika
- Moleong, J Lexy. 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya,
- Matthew, B Miles. 1992. *Analisis data kualitatif: buku sumber tentang metode-metode baru/ Matthew B, Miles dan A. Michael Huberman; penerjemah Tjejep Rohendi Rohidi*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia
- Musrifatul Uliyah, A. Aziz Alimul Hidayat. 2011. *Keterampilan Dasar Praktik Klinik untuk Kebidanan Edisi 2*. Jakarta 4112

- Marliani, Rosleny. 2015. *Psikologi Perkembangan*. Pustaka Setia
- Pieter, Zan Herri dkk. 2011. *Pengantar Psikopatologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: Kencana
- Prasadja, Andreas. 2009. *Ayo Bangun Dengan Bugur Karena Tidur Yang Bena.*, Jakarta Selatan: Hikmah
- Rosidi, Imron. 2005. *Karya Tulis*. Jakarta : Media Pustaka
- Sarwono, W Sarlito. 2012. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2012.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif. Untuk Penelitian yang Bersifat: Eksploratif, Enterpretif, Interaktif, dan Konstruktif*. Bandung: Alfabeta, 2017.
- Semiun, Yustinus. 2006 OFM, *Kesehatan Mental 2*. Yogyakarta: Kanisius
- Yusuf Syamsu. 2016. *Konseling Individual (Konsep Dasar dan Pendekatan)*. Bandung: Refika Aditama
- Zamili M. 2015. *Menghindari dari Bias: Praktik Triangulasi dan Kesahihan Riset Kualitatif*. JLisan Al-Hal

Jurnal

- Desi Putri. Bayhakki. “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan” vol, 6, no 1, (September 2016)
- Pande Putu Gede Krisna Bayu Pramana Rimbawan dan Nyoman Ratep, *Prevelensi Korelasi Insomnia Terhadap Kemampuan Kognitif Remaja Usia 15-18 Tahun di Panti Asuhan Widhiya Asih 1 Denpasar, Ejournal Medika*, Vol. 5, No. 5 Mei, 2016
- Liya Rosdiana Sholehah, *Penangan Insomnia, Jurnal Kesehatan*, Vol. 1, No. 1 Tahun 2012

Susmiati, *Lama Waktu Tidur Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. Jurnal Keperawatan* Vol 13 No. 1 Maret, 2017

Taat Sumedi, dkk, *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia Di Panti Wredha Dewanata Cilapacap, Jurnal Keperawatan Soedirman*, Vol. 5 No. 1 2010

Internet

<https://hellosehat.com/parenting/remaja/kesehatan-remaja/waktu-tidur-remaja-lebih-banyak/> diakses pada 8 Juni 2021 14.20

<https://quran.kemenag.go.id/surah/28> di akses pada 26 Juni 2022, pukul 12.30

<https://www.halodoc.com/artikel/waktu-tidur-ideal-ditentukan-dari-kelompok-usia> diakses pada 7 September. 2020. 15.30

Skripsi

Annisa, Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas Vii Di Smp Negeri 19 Bandar Lampung, (Skripsi Sarjana: Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017)

Husnul Muassaroh.” Konseling Islam Dengan Terapi Shalat Tahajud Untuk Menangani Insomnia pada Seorang Istri di Desa Sabiyan Bangkalan”(Skripsi Sarjana UIN “Sunan Ampel Surabaya”Surabaya 2020)

Mohammad Edry Bin Bolhi,” Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Terapi Self Management dalam Mengatasi Insomnia” (Skripsi Sarjana UIN “Sunan Ampel Surabaya” Surabaya 2019)

Tri Ayu Putri Purbasari. “Gambaran Gangguan Tidur pada Remaja Awal Usia 12-15 Tahun di Tangerang Selatan”(Skripsi Sarjana UIN “Syarif Hidayatullah Jakarta”Jakarta 2016)

Wawancara

Wawancara dengan Responden RN.KA.MA.LH.RA pada 1 April 2022

Wawancara dengan Responden RN pada 2 April 2022

Wawancara dengan Responden KA pada 3 April 2022

Wawancara dengan Responden MA pada 4 April 2022

Wawancara dengan Responden LH pada 5 April 2022

Wawancara dengan Responden RA pada 6 April 2022

Wawancara dengan Responden RN pada 10 April 2022

Wawancara dengan Responden KA pada 11 April 2022

Wawancara dengan Responden MA pada 12 April 2022

Wawancara dengan Responden LH pada 13 April 2022

Wawancara dengan Responden RA pada 14 April 2022

Wawancara dengan Responden RN pada 15 April 2022

Wawancara dengan Responden KA pada 16 April 2022

Wawancara dengan Responden MA pada 17 April 2022

Wawancara dengan Responden LH pada 18 April 2022

Wawancara dengan Responden RA pada 19 April 2022

Wawancara dengan Responden RN pada 9 Mei 2022

Wawancara dengan Responden KA pada 10 Mei 2022

Wawancara dengan Responden MA pada 12 Mei 2022

Wawancara dengan Responden LH pada 13 Mei 2022

Wawancara dengan Responden RA pada 14 Mei 2022