

DAFTAR PUSTAKA

- Adika Mianoki. 2021, Pengaruh Teman Bergaul, <https://muslim.or.id/8879-pengaruh-teman-bergaul.html>, diakses pada 28 Juni. 2022, pukul 20.06 WIB
- Agus Sukirno. 2016. *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, Serang: A- Empat
- Amelia Riskita. 2022, 12 Penyebab Susah Tidur, Bisa Karena Stres atau Jam Kerja yang Tidak Teratur, <https://www.google.com/amp/s/www.orami.co.id/magazine/amp/penyebab-susah-tidur/>, diakses pada 04 Juni. 2021, pukul 20. 53 WIB
- Annisa Hapsari. 2021, Insomnia, <https://www.google.com/amp/s/hellosehat.com/pola-tidur/insomnia/pengertian-insomnia/%3famp=1>, diakses pada tanggal 02 September. 2021, pukul 21.00 WIB
- Annisa Hapsari. 2021, 7 Jenis Insomnia yang Paling Umum dan Penting Diketahui, <https://hellosehat.com/pola-tidur/insomnia/jenis-insomnia/>, diakses pada 28 Juni. 2022, pukul 14.03 WIB.
- Anugerah Ayu Sendari . 2020, Psikologis adalah Bagian dari Psikologi, Kenali Macam Gangguannya, <https://m.liputan6.com/hot/read/4443734/psikologis-adalah-bagian-dari-psikologi-kenali-macam-gangguannya>, diakses pada 26. September, pukul 16.15 WIB.
- Atang Amirin. 1988. *Penyusun Rencana Penelitian*, Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Bertha. 2021, Insomnia, <https://kratonpusk.jogjakota.go.id/detail/index/15518>, diakses pada 28 Juni. 2022, pukul 19.58 WIB.
- Chumayroh, dkk, "*Faktor Penyebab Insomnia Pada Mahasiswa Teknik Elektronika Pens 2019 Dan Solusinya Dengan Gaya Hidup Sehat Dan Manajemen Waktu*", Jurnal Kesmas Indonesia, Volume 12 nomor 2, Juli 2020, hal. 85
- Candra Wahyu Nursiati. 2018. *Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Siswa Kelas X-XI di SMAN 1 Kwadungan Kabupaten Ngawi*, STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun h. 7
- CNN Indonesia. 2022, *Gejala dan Jenis-jenis Insomnia yang Perlu Diketahui*, <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20220106142618-260->

743402/gejala-dan-jenis-jenis-insomnia-yang-perlu-diketahui, diakses pada 27. Juni 2022, pukul 10.54 WIB

Dita Indrihapsari. 2020, 4 Penyebab Insomnia karena Faktor Psikologis dan Cara Mengatasinya, <https://www.orami.co.id/magazine/amp/penyebab-insomnia-karena-faktor-psikologis-dan-cara-mengatasinya/>, diakses pada 01. Oktober, pukul 20.42 WIB

Dinas Kesehatan. 2020, Kebutuhan Waktu Tidur Sesuai Usia, <https://www.dinkes.jogjaprovo.go.id/berita/detail/kebutuhan-waktu-tidur-sesuai-usia> diakses pada 27 Juni, pukul 12.10 WIB.

Esty Aryani Safithry. *Pedagogik Jurnal Pendidikan*, Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. Maret 2014, Volume 9 Nomor 1, hal. 70

Firanda Andirja. 2019. Tafsir Surat An-Naba. <https://firanda.com/2628-tafsir-surat-an-naba-ayat-1-30-bagian-kesatu-tafsir-juz-amma.html>, diakses pada 25 Oktober. 2020, pukul 11.00 WIB.

Gerardus Septian Kalis. 2018. Masih Lelah Setelah Tidur Nyenyak. <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3262740/masih-lelah-setelah-tidur-nyenyak-ini-alasannya>, diakses pada 26. Oktober, pukul 21.00 WIB

Gantina Komalasari. 2011. *Asesmen Teknik Nontes Dalam Perspektif BK Komprehensif*, Jakarta: PT Indeks, 2011

Hariyaningrum Devi Dwi, “*Cognitive Behavior Therapy (CBT) Islami pada Seorang Gadis yang Menderita Insomnia di Driyorejo Gresik*”_. (Skripsi pada Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2017).

Harakatuna. 2020. *Tafsir Surah Al-Furqan Ayat 47: Keutamaan Tidur Yang Jarang Diungkap*, <https://www.harakatuna.com/tafsir-surah-al-furqan-ayat-47-keutamaan-tidur-yang-jarang-diungkap.html>, diakses pada 25 Juni. 2022, pukul 23.08 WIB.

Halimatus Sadiyah, “Penerapan Teknik Self management untuk Mereduksi Agresifitas Remaja,” *Jurnal Ilmiah Counsellia*, Vol. 6, No. 2, (November 2016) IKIP PGRI Madiun, h. 69.

Imelda Wijaya. 2016. Manfaat Tidur yang Cukup. <http://awalbros.com/umum/manfaat-istirahat-tidur-cukup/>, diakses pada 15. Juli, pukul 14.41 WIB

- Insan Suwanto, “*Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK*”, (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia Volume 1 Nomor 1 Maret 2016). h. 4
- Jaeni Loen. 2018, Teknik-Teknik Konseling, <http://jainiyubmee.blogspot.com/2018/12/teknik-teknik-konseling.html>, diakses pada 29 Juni. 2021, pukul 21.30 WIB
- Krisna Bayu. 2009, Kuesioner Pengukuran Insomnia,
https://www.academia.edu/5161002/KUESIONER_PENGUKURAN_IN_SOMNIA, diakses pada 9 Juni. 2022, pukul 12.15 WIB
- Ketut Asta Suputra “*Teknik Self Management*”, youtube, dipublikasikan pada, 1 Juli 2021.
- Mutaroh Akmal, dkk. 2017. (ed.) *Ensiklopedia Kesehatan Untuk Umum*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Muhammad Akbar Nurdin, “Kualitas Hidup Penderita Insomnia pada Mahasiswa”, (2018) Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin, hal. 129
- Meva Nareza. 2020, Memenuhi Waktu Tidur Demi Kesehatan, <https://www.alodokter.com/memenuhi-waktu-tidur-yang-ideal-demi-kesehatan>, diakses pada 17 Juni. 2021, pukul 10.00 WIB
- Moch. Cahyo Putro R dan Tamsil Muis, “Penerapan Strategi Pengelolaan Diri Untuk Mengurangi Insomnia Pada Siswa Kelas VIII A Di Smp Pgr1 7 Sedati Sidoarjo,” *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling*. Vol. 01, No. 01, (2013) Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya, h. 03.
- Mohammad Edry Bin Bolhi, “*Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Self management dalam Mengatasi Insomnia Seorang Mahasiswa*”, (Skripsi Bimbingan dan Konseling Islam) No 5 diunduh pada 25 September 2020.
- Mukhlidah Hanun Siregar. 2011. *Mengenal Sebab-Sebab Akibat-Akibat, dan Cara Terapi Insomnia*, Jogjakarta:FlashBooks
- Nur Azizah Imran, “Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di SMA Negeri 1 Sinjai,” *Jurnal Universitas Negeri Makassar*. (2020) Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan, h. 4-5.

Nadia Oktavia. 2019, Benarkah Main Ponsel Sebelum Tidur Bisa Sebabkan Insomnia, <https://m.klikdokter.com/amp/3632597/benarkah-main-ponsel-sebelum-tidur-bisa-sebabkan-insomnia>, diakses pada 04 Juni. 2021, pukul 14.30 WIB

Prayitno dan Erman Amti. 2015. Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling, Jakarta: PT Rineka Cipta

Rafknowledge. 2014. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*, Jakarta : Elex Media Komputindo

Ridwan, 2016. Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling dengan pendekatan islami dilengkapi dengan latihan membuat proposal, Bandung: Alfabeta

Responden IS, *Responden yang mengalami gangguan insomnia*, Diwawancarai oleh peneliti pada tanggal 11, Januari 2021.

Responden IS, *Responden yang mengalami gangguan insomnia*, Diwawancarai oleh peneliti pada tanggal 15, Januari 2021.

Responden AS, *Responden yang mengalami gangguan insomnia*, Diwawancarai oleh peneliti pada tanggal 17 Januari 2021

Responden FMD, *Responden yang mengalami gangguan insomnia*, Diwawancarai oleh peneliti pada tanggal 29, Januari 2021.

Responden IF, *Responden yang mengalami gangguan insomnia*, Diwawancarai oleh peneliti pada tanggal 28, Februari 2021.

Responden FMD, *Responden yang mengalami gangguan insomnia*, Diwawancarai oleh peneliti pada tanggal 11, Oktober 2021.

Responden FMD, Mahasiswa yang Mengalami Gangguan Insomnia, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Diwawancarai oleh peneliti pada tanggal, 10 Juni 2021.

Responden FMD, Mahasiswa yang Mengalami Gangguan Insomnia, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Diwawancarai oleh peneliti pada tanggal, 11, Juni 2021.

Responden IF, Mahasiswa yang Mengalami Gangguan Insomnia, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Diwawancarai oleh peneliti pada tanggal 13, Juni 2021.

- Responden IF, Mahasiswa yang Mengalami Gangguan Insomnia, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Diwawancarai oleh peneliti pada tanggal 14, Juni 2021.
- Responden IS, Responden yang mengalami gangguan insomnia, Diwawancarai oleh peneliti pada tanggal 12, Oktober 2021.
- Rizky Adnamazida. 2012, 6 Fungsi Tidur, <https://www.merdeka.com/sehat/6-fungsi-utama-tidur.html>, diakses pada 27. Juni, pukul 13. 07 WIB
- Rizal Fadli. 2021, Gemar Minum Kopi Hati-Hati Insomnia, <https://www.halodoc.com/artikel/gemar-minum-kopi-hati-hati-insomnia>, diakses pada 28. Juni, pukul 21.23 WIB
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Bisnis*, Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta
- Sigit Sanyata, “Teori dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik dalam Konseling”, *Jurnal Paradigma*. No 14 diunduh pada 27 Juni 2022.
- Suharsaputra.Uhar. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Tindakan*, Bandung: PT Refika Aditama
- Siti Nurzakiyah dan Nandang Budiman, “Teknik *Self Management* dalam Mereduksi Dysmorphic Disorder, h. 18
- Sumadi Suryabrata. 2013. *Metode Penelitian*, Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Toro Humas. 2019, Insomnia, <https://rsupersahabatan.co.id/artikel/read/insomnia->, diakses pada 27. Juni 2022, pukul 11.09 WIB
- Widaningsih. 2021. *Tidur Qailullah*, <https://kalam.sindonews.com/read/400618/72/tidur-qailullah-sunnah-rasulullah-yang-banyak-manfaatnya-1618718668>, diakses pada 26 Juni. 2022, pukul 22.50 WIB
- Wahyu Wijayanti, “Keefektifan Konseling Individu *Cognitive Behavior Therapy* (Cbt) Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial (*Social Media Addiction*) Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Singorojo Kendal (Skripsi pada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2017), h.35-36.

Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al-Qur'an Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* Jakarta: 1 Maret 1971 h. 101

Yusuf, Muri. A. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*, Jakarta: Prenadamedia Group

Yuli Oktaviani. 2015. *Konseling Individual untuk Meningkatkan Motivasi Beragama pada Anak Korban Perceraian*, UIN SMH Banten, h. 9-14