

DAFTAR PUSTAKA

- A. Subandi. *Yoga Insomnia*. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2008.
- Andini, Ersya Putri, Dwi Heppy Rochmawati, dan Wigyo Susanto. “Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa FIK Yang Akan Menjelang Ujian Akhir Semester.” *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, Maret 2023.
- Ansori, Muslich, dan Sri Iswati. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Surabaya: Airlangga University Press, 2017.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2020.
- Association, American Psychiatric. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5)*. Washington: American Psychiatric Publishing, 2013.
- Badudu, J.S. *Kamus Kata-kata Serapan Asing Dalam Bahasa Indonesia*. Jakarta: Kompas, 2003.
- Budi Setiawan, Febri Endara. *Pengantar Metodologi Penelitian (Statistika Praktis)*. Sidoarjo: Zifatama Jawara, 2017.
- Bungin, Burhan. *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, Dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Kencana, 2009.
- Chaplin, James P. *Kamus Lengkap Psikologi*. Revisi. Jakarta: PT.RajaGrafindo Persada, 2006.
- Cholilawati, dan I Made Putrawan. *Green Consumer Behavior (GCB) Didasarkan Pada Kepribadian (Big-Five personality) Mahasiswa Terhadap Lingkungan Dan Gender*. Malang: Ahlimedia Press, 2020.
- Dariah, Elis Deti. “Hubungan Kecemasan Dengan kualitas Tidur lansia Di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten bandung Barat.” *Jurnal Ilmu Keperawatan* Vol III No 2 (September 2015).

- Darma, Budi. *Statistika Penelitian Menggunakan SPSS (Uji Validitas, Uji Reliabilitas, Regresi Linier, Sederhana Regresi Linier Berganda, Uji t, Uji F, R2)*. Bogor: Guepedia, 2021.
- Dasani, Vishal. *Sleep Healing*. Ciganjur: PT. Kawan Pustaka, 2023.
- Departemen Kesehatan. *Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa di Indonesia*. Jakarta: Departemen Kesehatan, 1993.
- Dwi Anggara S, M. Yoga. "Hubungan Jenis Kelamin Terhadap Simtom Insomnia Pada Mahasiswa Yang Sedang Melakukan Penulisan Skripsi Di FK UMSU." *Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara* Vol 2 No. 3 (2019).
- Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi. "Sejarah Singat Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi," 2023. <https://fdk.uin-antasari.ac.id/index.php/latar-belakang-2/>.
- Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam. "Sejarah Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam," 2024. <https://fdk.uin-antasari.ac.id/index.php/latar-belakang-2/>.
- Fakultas Syariah. "Selayang Pandang Fakultas Syariah UIN Antasari Banjarmasin," 2023. <https://fs.uin-antasari.ac.id/sejarah/>.
- Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. "Sejarah Singkat FTK UIN Antasari Banjarmasin," 2023. <https://ftk.uin-antasari.ac.id/sejarah-singkat/>.
- Fakultas Ushuluddin dan Humaniora. "Ilmu Hadis, Prodi Baru di FUH Ini Membuka Penerimaan Mahasiswa Baru 2023/2024," 2023. <https://fuh.uin-antasari.ac.id/ilmu-hadis-prodi-baru-di-fuh-membuka-penerimaan-mahasiswa-baru-2023-2024>.
- Fakultas Ushuluddin dan Humaniora. "Sejarah Fakultas Ushuluddin dan Humaniora," 2023. <https://fuh.uin-antasari.ac.id/sejarah/>.
- Farah. *Cara Mengatasi Insomnia Yang Efektif*. Yogyakarta: Elementa Media, 2023.

Fauziah, Fenty, dan Rinda Sandaya Karhab. "Pelatihan Pengolahan Data Menggunakan Aplikasi SPSS Pada Mahasiswa." *Jurnal Pesut: Pengabdian Untuk Kesejahteraan Umat* 1 No. 2 (2019).

Fernando, Renaldo, dan Ridha Hidayat. "Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai." *Jurnal NERS* Vol 4 No 2 (2020): 84.

Hadiati, Titis, dan Fitri Eka Wulandari. "Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro,," *Jurnal Kedokteran Diponegoro* Vol 6 No.2 (April 2017).

Hafidz, Muftisany. *Adab Sebelum Tidur*. INTERA, 2021.

Herlina, Vivi. *Panduan Praktis Mengolah Data Kuesioner Menggunakan Spss*. Jakarta: Pt Elex Media Komputindo, 2019.

Hermawan, Asep. *Penelitian Bisnis Paradigma Kuantitatif*. Jakarta: Pt. Grasindo, 2005.

Huda, Miftahul. *Mengatasi Insomnia Secara Alami*. New Media, 2020.

Islamiyah, Wardah Rahmatul. *Panduan Tatalaksana Gangguan Tidur*. Jakarta: Cv.Sagung Seto, 2018.

Jamil, Jumrah. *Cara Mudah Menulis Karya Ilmiah, Lengkap Dengan Panduan Wajib Untuk Semua Mahasiswa*. Sumatera Barat: CV. Azka Pustaka, 2021.

Kurniawati, Juliana dan Siti Baroroh. "Literasi Media Digiital Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bengkulu." *Jurnal Komunikatif* Vol. 8 No. 2 (November 16).

Lanywati, Endang. *Insomnia Gangguan Sulit Tidur*. Yogyakarta: Kanisius, 2001.

Lola Despitari, Weny Amelia, dan Fitria Alisa. *Terapi Guided Imagery Untuk Kualitas Tidur Pada Pasien kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi*. Purwokerto Selatan: Cv. Pena Persada, 2023.

———. *Terapi Guided Imagery Untuk Kualitas Tidur Pada Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemotrapi*. Purwoketo Selatan: Cv. Pena Persada, 2023.

Lumbantobing. *Gangguan Tidur*. Jakarta: Universitas Indonesia, 2004.

M. Sumarto. *Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Di Era Digital*. Yogyakarta: Cv.Andi Offset, 2023.

Media Dakwah. “Sunah Memadamkan Api Sebelum Tidur,” 2021. https://mediadakwah.id/sunah-memadamkan-api-sebelum-tidur/#amp_tf=Dari%20%251%24s&aoh=16927626678863&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&share=https%3A%2F%2Fmediadakwah.id%2Fsunah-memadamkan-api-sebelum-tidur%2F.

Morin, Charles M. “Role of Stress, Arousal, and Coping Skills in Primary Insomnia.” *Psychomatic Medicene*, 2003.

Muldiah, Siti. “Kesadaran Mahasiswa Dalam Beretika Di Zaman Era Digital.” *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Keislaman*, Vol 3 No.2 (Agustus 2023).

Mutakien, Tatan Zainal. “Analisis Proktinasi Tugas Akhir/Skripsi.” *Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA 2 No 1* (2012): 85.

Ningsih, Vinna Rahayu, dan Vivit Sri Rahyuni. “Analisis Penggunaan Smartphone dan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi.” *Jurnal Kesmas Jambi (JKMJ)* Vol.7 No.1 (Maret 2023).

Nurdin, Muhammad Akbar, A. Arsunan Arsin, dan Ridwan M. Thaha. “Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa Pascasarjana Universitas Hasanuddin.” *Jurnal JKMM* Vol 1 No 2 (2018): 234.

Nurhaliza, Berliana, Syaiful Fadillah, Siti Wasilah, Yanti Fitria, dan Noor Muthmainah. “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa PSKPS FK ULM Tingkat Akhir Dalam Pengerjaan Skripsi.” *Homeostatis* Vol. 6 No.3 (2023).

- Nurhayati, Muhammad Nizar Syarif Hamidi, dan Dhini Anggraini Dhillon. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Narapidana Di Lapas Kelas II A Bangkinang." *Jurnal Excellent* Vol 2 No 2 (2024).
- Nurlela, Sulvinajayanti, dan Nur Afiah. "Studi Suasana Hati di Pagi Hari Pada Mahasiswa Yang Memiliki Kebiasaan Bergadang di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah." *Indonesia Journal of Islamic Counseling* Vol 5 No 2 (2023): 140.
- P2PTM Kemenkes RI. "Kebutuhan Tidur Sesuai Usia," 2018. P2PTM Kemenkes RI, "Kebutuhan Tidur Sesuai Usia," 2018, <http://p2ptm.kemkes.go.id?infographic-p2ptm/obeitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia>.
- Purnomo, Rochmat Aldy. *Analisis Statistik Ekonomi dan Bisnis Dengan SPSS*. Ponorogo: Wade Group, 2017.
- Purwanto. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi dan Pendidikan*. 3 ed. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2010.
- Rafknowledge. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2004.
- Rahmadi, Agus. *Kitab Pedoman Pengobatan Nabi*. Jakarta: Wahyu Qolbu, 2019.
- Ramadhan, Muhammad. *Metode Penelitian*. Surabaya: Cipta Media nusantara, 2021.
- Ramadita, Alya Maajid, Intaglia Harsanti, dan Ati Harmoni. "Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Psikologi* Vol.2 No.4 (2023).
- Reggyanti, Medina, dan Tantri Wenny Sitanggung. "Efektifitas Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Gejala Insomnia Pada Lansia." , *Jurnal Kesehatan* Vol 9 No 1 (t.t.).
- Romadhon, Wimar Anugrah, dan RR Dewi Rahmawaty AP. *Kombinasi Pemberian Aromaterapi Lavender (Lavandula angustifolia) dan Terapi Musik Langgam Jawa Sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas dan Kuantitas Tidur*

Lansia Insomnia Berbasis Roy's Adaptation Theory. Pekalongan: Penerbit NEM, 2022.

Shihab, M.Quraish. *Tafsir Al-Mishbah, pesan, kesan, dan keserasian al-qur'an*. Vol. Vol.10. Jakarta: Lentera Hati, 2002.

Sinambela, Lijan P, dan Sarton Sinambela. *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Teoritik dan Praktik*. Depok: PT Raja Grafindo Persada, 2021.

———. *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Teoritik dan Praktek*. Depok: PT Raja Grafindo Persada, 2021.

Situs Resmi UIN Antasari. “Sejarah UIN Antasari,” 2023. <https://www.uin-antasari.ac.id/sejarah/>.

Siyoto, Sandu, dan M. Ali Sodik. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Medi Publishing, 2015.

———. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing, t.t.
Solang, Sesca Diana, Nurdahliana, dan Evi Avicrnnna Agustin. *Bunga Rampai Pelayanan Keluarga Berencana*. Jawa Tengah: PT.Media Pustaka Indo, 2024.

Sugiarti, Tutut. *Pengaruh Self Esteem dan Imposter Syndrom Terhadap Kecemasan Akademis Mahasiswa*. Lombok Tengah: Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia, 2023.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2017.

———. *Metodo Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta, 2019.

———. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2020.

Suhendra, Andri. *Mengatasi Susah Tidur tanpa Obat*. Jakarta: Serayu Publishing, 2024.

- Sujarwanto, dan Khofidator Rofiah. *Manajemen Pendidikan Anak Dengan Gangguan Emosi Prilaku*. Surabaya: CV.Jakad Media Publishing, 2020.
- Sumiarto, Bambang, dan Budiharta Setyawan. *Epidemiologi Veteriner Analitik*. Yogyakarta: UGM Press, 2021.
- “Surat Al-Furqan ayat 47,” t.t. <https://tafsirweb.com/6303-surat-al-furqan-ayat-47.html>,
- Susilo, Yekti, dan Ari Wulandari. *Cara Jitu Mengatasi Insomnia*. Yogyakarta: Cv.Andi Offset, 2011.
- Syaflowi, Mahmud asy-. *Sukses Dunia Akhirat Dengan Doa-Doa Harian*. Yogyakarta: Laksana, 2018.
- Tafsir Al. Mishbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-qur'an*. Vol. Vol. 4. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- “Tafsir Al-Anfal,” t.t. <https://tafsirweb.com/2877-surat-al-anfal-ayat-11.html>.
- “Tafsir Ar-rum,” t.t. <https://tafsirweb.com/7387-surat-ar-rum-ayat-23.html>.
- UIN Antasari banjarmasin (blog). “Sejarah UIN Antasari Banjarmasin,” 2023. <https://www.uin-antasari.ac.id/sejarah-uin-antasari/>.
- Universitas Islam Antasari Banjarmasin. “Visi, Misi, dan Filosofi Keilmuan,” 2024. <https://www.uin-antasari.ac.id/visi-misi-dan-filosofi-keilmuan/>.
- Waluya, Ady. *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Pada Kualitas Tidur Pasien Dengan Gagal Ginjal Kronis*. Jawa Tengah: PT. Pena Persada Kerta Utama, 2013.
- Widigda, Inggri Ramadhani, dan Wahyu Setyaningrum. “Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi.” *Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains* Vol.6 No.2 (2018).
- Widoyoko, Eko Putro. *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.