

DAFTAR PUSTAKA

- A (Informan). Wawancara pribadi. Banjarmasin (Online), 6 Juni 2022.
- Agus Rahmadi. *Kitab Pedoman Pengobatan Nabi: Konsep Sehat Berdasarkan Hadits dan Medits*. Jakarta: WahyuQolbu, 2019.
- Akrim dkk. *BOOK CHAPTER COVID-19 DAN KAMPUS MERDEKA DI ERA NEW NORMAL (Ditinjau dari Perspektif Ilmu Pengetahuan)*. Medan: UMSU PRESS, 2020.
- American Psychiatric Association. , *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5)*. Washington: American Psychiatric Publishing, 2013.
- an Aurellia Divosa Adisti. *AKHIRNYA KULIAH TATAP MUKA: Pengalaman, Motivasi, dan Kiat Untuk Memulai Perkuliahan Tatap Muka*. Semarang: SCU Knowledge Media, 2022.
- Azwar, Saifuddin. *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019.
- Debby Sinthania dkk. “Tafsir Al-Furqaan/25: 47.” Diakses 25 Juli 2022. <https://risalahmuslim.id/quran/al-furqaan/25-47/>.
- I Ketut Warja, Nur Afni, Ahmad Yani. “Hubungan Stres dan Kecemasan dengan Insomnia pada Mahasiswa Reguler yang Sedang Menyusun Skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Unismuh Palu.” *Jurnal Kolaboratif Sains* Vol. 2 No. 1 (2019): 410–17.
- Jamaludin dkk. *BELAJAR DARI COVID-19: Perspektif Sosiologi, Budaya, Hukum Kebijakan & Pendidikan*. Medan: Yayasan Kita Menulis, 2020.
- Jonathan Christiawan dkk. *AKHIRNYA KULIAH TATAP MUKA: Pengalaman, Motivasi, dan Kiat untuk Memulai Perkuliahan Tatap Muka*. Semarang: SCU Knowledge Media, 2022.
- M. Syukron Maksum dan A. Fathoni el-Kaysi. *Rahasia Sehat Berkah Shalawat: Terapi Ampuh Mencegah dan Menyembuhkan Penyakit*. Yogyakarta: Best Publisher, 2009.

- M. Yoga Dwi Anggara S. dan Annisa. “HUBUNGAN JENIS KELAMIN TERHADAP SIMTOM INSOMNIA PADA MAHASISWA YANG SEDANG MELAKUKAN PENELITIAN SKRIPSI DI FK UMSU.” *Jurnal Anatomica Medical Journal* Vol. 2 No. 3 (2019): 173–74.
- Magdalena Dabrowsja-Galas, Kuba Ptazkowski, and Dabrowska. “Physical Activity Level, Insomnia and Related Impact in Medical Students in Poland.” *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021.
- Miftachul Huda. *Mengatasi Insomnia Secara Alami*. New Media, 2020.
- Mohammad Edry Bin Bolhi. “Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Self Management dalam Mengatasi Insomnia Seorang Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.” Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019.
- Muhammad Akbar dkk. “Kualitas Hidup Penderita Insomnia pada Mahasiswa.” *Jurnal MKMI* Vol. 14 No. 2 (2018): 129.
- Muhammad Fajriansyah Kurniawan. “Identifikasi Faktor Penyebab Insomnia pada Mahasiswa Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.” Thesis, Universitas Muhammadiyah Malang, 2020.
- Muhammad Minan Chusni dkk. *Strategi Belajar Inovatif*. Sukoharjo: PENERBIT PRADINA PUSTAKA, 2021.
- Mukhtar. *Metode Praktis Penelitian Deskriptif Kualitatif*. Jakarta: GP Press Grup, 2013.
- R. Gilang K.,. *Pelaksanaan Pembelajaran Daring di Era Covid-19*. Banyumas: PENERBIT LUTFI GILANG, 2020.
- R (Informan). Wawancara pribadi. Banjarmasin (Online), 25 Juni 2021.

Rina Kristina Sigalingging. “Hubungan Pembelajaran online dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara.” Skripsi, Universitas Sumatera Utara Fakultas Keperawatan, 2020.

Rusdi Maslim. *Diagnosis Gangguan Jiwa Rujukan Ringkas dari PPDGJ-III, DSM-5, ICD-11*. Jakarta: Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa FK-Unika Atmajaya, 2019.

Salman Rahul Ahmad. “HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA ANGKATAN 2017 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS BAITURRAHMAH.” *Jurnal Indonesian Journal for Health Sciences* Vol. 6 No. 1 (2022).

Sofia Qurrotu A’yun. “Hubungan Lama Penggunaan Gadget Sebelum Tidur dengan Gejala Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat.” Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2018.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2015.

T (Informan). Wawancara pribadi. Banjarmasin (Online), 6 Juni 2022.

Yayat Hendayana dkk. *BUKU PENDIDIKAN TINGGI DI MASA PANDEMI COVID-19: Pembelajaran Perguruan Tinggi dan Implementasi Merdeka Belajar di Masa Pandemi Covid-19*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI, 2020.