

DAFTAR PUSTAKA

- Ardianto, E. G. (2016). *Metodologi Penelitian untuk Public Relations Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Ariantini, F. A., & Hariyadi, S. (2012). Gangguan Insomnia pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 4 (3), 2.
- Asriadi, B., Fajriansi, A., & Darwis. 2014. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Insomnia pada Warga di Kelurahan Bontoa Kecamatan Mandai Kabupaten Maros. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 4 (6), 764.
- Barseli. M., Ildil, & Nikmarijal. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5 (3), 143 dan 144. DOI: <https://doi.org/10.29210/119800>.
- Darwis, K. (2017). *Ilmu Usahatani Teori dan Penerapan*. Makasar: CV Inti Mediatama.
- Demolinggo, D. P. A., Kalalo, F., & Katok, M. (2018). Hubungan Stres dengan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *E journal Keperawatan*, 6 (1), 2.
- Dewi, N. S. (2012). Hubungan antara Stres Akademik Mahasiswa dengan Insomnia [Skripsi]. Semarang (ID): Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
- Ema, A. M., Kusuma, F. H. D., & Widiani, E. 2017. Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Remaja Pengguna Media Sosial di MTS Muhammadiyah 1 Malang. *Jurnal Nursing News*, 2 (3), 13.
- Fenny & Supriartmo. (2016). Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*, 5 (3), 141.
- Hidayah, N., & Alif, H. 2016. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Terjadinya Insomnia pada Wanita *Premenopause* di Dusun Ngablak Desa Kedungrukem Kecamatan Benjeng Kabupaten Gresik. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9 (1), 70.
- Karuniawan, A., & Cahyanti, I. Y. 2013. Hubungan antara *Academic Stress* dengan *Smartphone Addiction* pada Mahasiswa Pengguna *Smartphone*. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2 (1) 18.
- Lanywati, E. (2013). *Insomnia Gangguan Sulit Tidur*. Yogyakarta: Kanisius.
- Luthfa, I., & Aspihan, M. 2017. Terapi Musik Rebana Mampu Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 8 (3), 345.
- Kairupan, J. M. A., Rottie, J. V., & Malara, R. T. (2016). Hubungan Merokok dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMA Negeri 1 Remboken Kabupaten Minahasa. *Ejournal Keperawatan*, 4 (1), 2.

- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students 7% of Doctoral Degrees Earned in the. *International Journal of Stress Management*, 11 (2), 133. DOI: 10.1037/1072-5245.11.2.132.
- Narbuko, C., & Achmadi, A. (2007). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Nasution, I. N. (2014). *Metode Research*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Nazir, M. (2011). *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Notoatmodjo, S. (2002). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nurdin, M. A., Arsin, A. A., & Thaha, R. M. 2018. Kualitas Hidup Penderita Insomnia pada Mahasiswa. *Jurnal MKMI*, 14 (2), 129. Doi: <http://dx.doi.org/10.30597/mkmi.v14i1.3464>
- Nuriyah, A., & Sumaryanti, I. U. (2017). Studi Deskriptif Mengenai Gambaran Stres Akademik pada Mahasiswa Penderita *Primary* Insomnia di UPM Olahraga Fakultas Psikologi Unisba. *Prosiding Psikologi*, 3 (2), 463.
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres Akademik dengan Menggunakan Teknik *Self-Instruction*. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2 (3), 274.
- Olii, N., Kepel, B. J., & Silolonga, W. 2018. Hubungan Kejadian Insomnia dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *e-Journal Keperawatan*, 6 (1), 2.
- Papilaya, J. O., & Huliselan, N. (2016). Identifikasi Gaya Belajar Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 15 (1), 57.
- Putra, W. Y. D., Hadiati, T., & Sarjana, W. (2017). Perbedaan Tingkat Stres dan Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang Berasal dari Semarang dan Non Semarang. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6 (2), 1363.
- Putri, K. (2017). Perilaku Belajar pada Mahasiswa yang Mengalami Insomnia. *E journal Bimbingan dan Konseling*, 2, 202.
- Rafknowledge. (2004). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Rizqiea, N. S. 2012. Pengalaman Mahasiswa yang Mengalami Insomnia selama Mengerjakan Tugas Akhir. *Jurnal Nursing Studies*, 1 (1), 232 dan 234.
- Safaringga, E., & Herpandika, R. P. (2018). Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Kualitas Tidur. *Jurnal Sportif*, 4 (2), 236. DOI: <https://doi.org/10.29407/js.unpgri.v4i2.12467>.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*. Asia: Pte Ltd.

- Sarfriyanda, J., Karim, D., & Dewi, A. P. 2015. Hubungan antara Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *JOM*, 2 (2), 1178.
- Sari, A. S., & Nugroho, S. (2014). Persepsi Pasien Puteri *Physical Therapy Clinic* terhadap Efektivitas *Sport Massage* dalam Mengatasi Penyebab Kesulitan Tidur. *Medikora*, 13 (1).
- Satrio, Y., Wilson, & Kahtan, M. I. 2018. Perbedaan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Tingkat Pertama dan Akhir Program Studi Pendidikan Dokter FK UNTAN. *Jurnal Cerebellum*, 4 (1), 1017.
- Simangunsong, S., & Sawitri, D. R. (2017). Hubungan Stres dan Kecanduan *Smartphone* pada Siswa Kelas X SMA Negeri 5 Surakarta. *Jurnal Empati*, 6 (4), 55.
- Sincihu, Y., Daeng, B. H., & Yola, P. 2018. Hubungan Kecemasan dengan Derajat Insomnia pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 7 (1), 18.
- Subandi, A. (2008). *Yoga Insomnia 29 Gerakan Yoga Insomnia untuk Menyembuhkan Susah Tidur Secara Alami*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Manajemen*. Bandung: Alfabeta.
- Susanti, L. (2015). Faktor-faktor yang Memengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf RS Dr. M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4 (3), 952.
- Suwarna, A. H., & Widiyanto. (2016). Perbedaan Pola Tidur antara Kelompok Terlatih dan Tidak Terlatih. *Jurnal Medikora*, 59 (1), 88.
- Taufik, T., Ildil, I., & Ardi, z. 2013. Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang, *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1 (2), 145.
- Titihuru, H. M. (2018). Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa [Skripsi]. Surabaya (ID): Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
- Tyrer. (1985). *Psikologi Populer Mengatasi Insomnia (Kesulitan Tidur)*. Jakarta: Arcan.
- Walizer, M. H. (1991). *Metode dan Analisis Penelitian*. Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama.
- Wulan, D. A. N., & Abdullah, S. M. (2014). Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi. *Jurnal Sosio-Humaniora*, 5 (1), 56.
- Wulandari, F. E., Hadiati, T., & Sarjana, w. 2017. Hubungan antara Tingkat Stres dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6 (2), 550.
- Yudha, S., Halis, F., & Widiani, E. 2017. Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa yang akan Menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS) di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Jurnal Nursing News*, 2 (1), 546 dan 547.

Zahara, R., Nurchayati, S., & Woferst, R. 2018. Gambaran Insomnia pada Remaja di SMK Negeri 2 Pekanbaru. *JOM FKp*, 5 (2), 279.

