

DAFTAR PUSTAKA

- Aminullah, M, A. (2013). Kecemasan antara siswa smp dan santri pondok pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 205–215. <https://doi.org/10.1016/j.jns.2003.09.014>
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, 5(2), 93–99. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Asriadi, B., Fajriansi, A., & Darwis. (2014). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada warga di kelurahan Bontoa kecemasan Mandai kabupaten Maros. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 4(6), 763–768.
- Asrori, A. (2015). Terapi kognitif perilaku untuk mengatasi gangguan kecemasan sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 03(01), 89–107. <https://doi.org/10.22219/JIPT.V3I1.2128>
- Azwar, S. (2017). *Penyusun skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Budi, S. A. (2017). Hubungan tingkat kecemasa dengan kualitas tidur pasien operasi diruangan angsoka rumah sakit abdul wahab sjahranie Samarinda. *Jurnal Ilmiah Sehat Bebaya*, 1(2), 110–116. <https://doi.org/10.5194/hgss-9-85-2018>
- Djuharie, O. Setiawan. 2001. *Pedoman penulisan skripsi tesis disertasi*. Bandung : Yrama Widya.
- Effendy. O.U. (2011). *Dinamika komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Gianariza, R., & Safitri. (2016). Hubungan kecemasan dengan komunikasi efektif pada mahasiswa universitas esa unggul yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 69–73.

Hadi, S. (2016). *Metode riset*. Yogyakarta: Pustaka Belajar

Kasenda, P., Wungouw, H., & Lolong, J. (2017). Hubungan stres dengan kejadian insomnia pada ibu hamil di pukesmas bahu kota Manado. *E-Journal Keperawatan*, 5(1), 1–7.

Machdan, D. M., & Hartini, N. (2012). Hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada tunadaksa di upt rehabilitasi sosial cacat tubuh pasuruan. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 1(02), 79–85.

Maslim, Rudi. (2003). *Diagnosis gangguan jiwa*. Jakarta: Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa FK-Unika Atmajaya.

Mass, J. B. (2002). *Power sleep*. Bandung: Penerbit Kaifa.

Nasution, I. N. (2017). Hubungan kontrol diri dengan perilaku sulit tidur (insomnia). *Psychopolytan (Jurnal Psikologi)*, 1(1), 39–48.

Nevid, Jeffrey S., Rathus, Spencer A., & Greene Beverly. (2005). *Psikologi abnormal*. Edisi Kelima. Jilid 1 & 2. Jakarta: Erlangga.

Ningrum, D. W. (2011). hubungan antara optimisme dan coping stres pada mahasiswa ueu yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi*, 9(1), 41–47.

Purwanto, S. (2008). Mengatasi insomnia dengan terapi relaksasi. *Jurnal Kesehatan*, 1(2), 141–147.

Puspitasari, M. D., Santoso, T. H., & Permatasari, E. (2014). Hubungan perilaku merokok dan kejadian insomnia pada mahasiswa laki-laki universitas muhammadiyah Jember. *Jurnal Kesehatan*, 000, 1–8.

- Putri, K. (2017). Perilaku belajar pada mahasiswa yang mengalami insomnia. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 201–212.
- Putro, C., & Muis, T. (2013). Penerapan strategi pengelolaan diri untuk mengurangi insomnia pada siswa kelas viii a di Smp Pgri 7 Sedati Sidoarjo. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling*, 1(1), 1–9.
- Safaria, Triantoro., & Saputra, Nofrans Eka. (2009). *Menejemen emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sari, A. S., & Nugroho, S. (2014). persepsi pasien puteri physical therapy clinic terhadap efektivitas sport massage dalam mengatasi penyebab kesulitan tidur. *Medikora*, XIII(1).
- Suartiningsih, N. M., Putri, W. C. W. S., & Ani, L. S. (2018). Depresi, kecemasan dan konsumsi kopi berhubungan dengan kecadian insomnia pada mahasiswa pspd fk unud angkatan 2016. *E-JURNAL MEDIKA*, 7(8), 1–6.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta
- Sumirta, I. N., & Larasati, A. I. (2015). Faktor yang menyebabkan gangguan tidur (insomnia) pada lansia. *Jurnal Gema Keperawatan*, 8(1), 20–30.
- Suwarna, A. H., & Widiyanto. (2016). Perbedaan pola tidur antara kelompok terlatih dan tidak terlatih. *Jurnal Medikora*, VX(2), 85–95.
- Witriya, C., Utami, Ngesti, W., & Andinawati, M. (2016). hubungan tingkat kecemasan dengan pola tidur lansia di kelurahan Tlogomas kota Malang. *Nursing News*, 1(2), 190–203.
- Wulandari, F. E., Hadiati, T., & Sarjana, W. (2017). Hubungan antara tingkat stres dengan tingkat insomnia mahasiswa/i angkatan 2012/2013 program studi

pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas Diponegoro. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6(2), 549–557.

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 tunggadewi Malang. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keperawatan*, 2(1), 543–554.

Yulianto, Aries. 2008. *Kamus besar bahasa indonesia pusat bahasa*. (4th ed). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama