

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Zaenal. (2006). Pendekatan Kualitatif pada Skripsi Mahasiswa Psikologi UNDIP Tahun 2006. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. 3(2)
- Alim, Ikbal Zendi. (2015). *Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index Versi Bahasa Indonesia*. Perpustakaan Universitas Indonesia.
- Amirin, Tatang M, (1986), *Menyusun Rencana Penelitian*, Jakarta: Rajawali.
- Annisa. (2018). *Hubungan antara Kecanduan Penggunaan Smartphone dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Semester VI Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*. Skripsi. (online). (<https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/556> diakses 12 Oktober 2018).
- Ariestini, Komang Trisna. (2016). *Kualitas Tidur dan Kecemasan Pada Mahasiswa*. Skripsi (Tidak diterbitkan). Yogyakarta: Perpustakaan Pusat Universitas Gadjah Mada.
- Arikunto, Suharsimi. (1989). *Metode Penelitian Survey*. Jakarta: LP3ES.
- Atmadja, Beny W. (2010). *Fisiologi Tidur. Bedah Saraf Fakultas Kedokteran UNPAD*. RS. Bandung: Hasan Sadikin.
- Azwar, S. 2012. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Backstrom, Tobias & Winberg, Svante (2013). Central Corticotropin Releasing Factor and Social Stress. *Journal Frontiers in Neuroscience*, 7(117).
- Broto, Henricus Dimas F.C. (2016). *Stres Pada Mahasiswa Penulis Skripsi*. Skripsi (Tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sanata Dharma.
- Buysse. Daniel J, dkk. (1989). Quantification of Subjective Sleep Quality in Healthy Elderly Men and Women Using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). *Association of Professional Sleep Societies*. 14(4):331-338.
- Chaplin J.P. 2006. *Kamus Lengkap Psikologi (terjemahan Kartono, K)*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.

- Davis, Martha. Eshelman, Elizabeth R. & McKay, Matthew. (1995). *Panduan Relaksasi & Reduksi Stres (terjemahan), edisi III*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Diahputri, Ni Made Nuari; Dewi, Anak Ayu Nyoman TN; Adiputra, Luh Made Indah SH. (2017). Efektivitas Pemberian *Progressive Muscle Relaxation* dibandingkan *Aromatherapy Massage* untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Pekerja Perempuan di Rumah Sakit Bali Royal Denpasar. *Naskah Publikasi*. Bali.
- Djawa, Yohanes Daud, Hariyanto, Tanto, Ardiyani, Vita Maryah. (2017). Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Melakukan Relaksasi Otot Progresif pada Lansia. *Journal Nursing News*, 2(2).
- Fandiani, Yulia Martha. (2017). Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. *Naskah Publikasi*. Jember: Universitas Jember.
- Fitrisyia, Rahmadona & Ismayadi. (2014). Relaksasi Otot Progresif dengan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia. *Jurnal Ilmiah Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara* . 31-36.
- Gunawan, Gan Sulistia. 2009. *Farmakologi dan Terapi Edisi 5*. Jakarta. Departemen Farmakologi dan Terapi. Jakarta: Balai Penerbit FK UI.
- Hannibal, Kara E. dan Bishop, Mark D. (2014). *Chronic Stress, Cortisol Dysfunction, and Pain: A Psychoneuroendocrine Rationale for Stress Management in Pain Rehabilitation*. American Physical Therapy Association. 94(12): 1816–1825 (doi: 10.2522/ptj.20130597: 10.2522/ptj.20130597).
- Hernaningsih. Yeti dan Soehita. Sidarti. (2005). Sindroma Cushing Pada Kehamilan. *Indonesian Journal of Clinical Pathology and Medical Laboratory*. 12(1): 23-30.
- Kustanti, E. & Widodo, A. (2008). Pengaruh Teknik Relaksasi terhadap Perubahan Status Mental Klien Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta. *Naskah Publikasi* . Surakarta: Berita Ilmu Keperawatan, 1(3): 131-136.
- Lisdiana. (2012). Regulasi Kortisol pada Kondisi Stres dan *Addiction*. *Biosaintifika* 4 (1): 18-26.
- Maas, J.B. (1998). *Power Sleep : the revolutionary program that prepares your mind for peak performance*. United States: Villard Books, a division of Random House, Inc.

- Mariyana, Rina. (2019). Efektivitas Teknik Relaksasi Progresif dalam Mengurangi Kesulitan Tidur pada Remaja. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 4 (1): 80-88.
- Mutiara, Siti Indah. (2012). Pengaruh Teknik Relaksasi Pernafasan Diafragma terhadap Perubahan Kecemasan Pasien Pre Operasi di Bangsal Bedah RSUP. DR. M. Sjamil Padang. *Naskah Publikasi*. Padang: Universitas Andalas.
- Nashori, Fuad & Wulandari, Etika Dwi. (2017). *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Nurdin, M. Akbar, Arsin, Andi A., Thaha, Ridwan M. (2018). Kualitas Hidup Penderita Insomnia pada Mahasiswa. *Naskah Publikasi*. Universitas Hasanuddin. (doi : <http://dx.doi.org/10.30597/mkmi.v14i1.3464>)
- Nurfitriana, Pipit. 2016. Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tahun Pertama di Fakultas Psikologi Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Surakarta.
- Nursalim, Mochamad. (2014). *Strategi Intervensi Konseling*. Jakarta Barat: Akademia Permata.
- O'donohue, William T. & Fisher, Jane E. (2017). *Cognitive Behavior Theraphy, Prinsip-Prinsip Utama Untuk Praktik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ohmura, Yu dan Yoshioka, Mitsuhiro. (2009). *The Roles of Cotricotropin Releasing Factor (CRF) in Responses to Emotional Stress: Is CRF Release a Cause or Result of Fear/ Anxiety*. *CNS & Neurological disorder drug targets*. 8(6): 459-469 (doi: 10.2174/187152709789824679)
- Putri. Desi dan Bayhakki. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Insomnia pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Indonesia*. 6(1): 19-32.
- Riyadi, Sujono & Widuri, Hesti. (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia Aktifitas Istirahat Diagnosis Nanda*. *Naskah Publikasi*. Yogyakarta: Gosyen publishing.
- Seniati, L., Yulianto, A., dan Setiadi, B. N. (2005). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: PT. Indeks.
- Shrivastava, Deepak.dkk. (2014). How to Interpret The Result of a Sleep Study. *Journal of Community Hospital Internal Medicine Perspective*. USA. 4(5). (doi: 10.3402/jchimp.v4.24983)

- Smeltzer, S. C. dan Bare, B. G. (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Volume 2, Edisi 8*. Jakarta: EGC
- Sobur, Alex. (2003). *Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah*. Bandung: Pustaka Setia.
- Suharso & Rretnoningsih, Ana. (2014). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Semarang: Widya Karya.
- Sukadiyanto. (2010). *Stress dan Cara Mengurangnya*. *Cakrawala Pendidikan*, 29(1).
- Sukoco, Aquarista Stevie P. (2014). *Jurnal Tugas Akhir Sense of Humor dengan Stres pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1).
- Sulidah, Yamin, Ahmad, Susanti & Diah, Raini. (2016). *Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia*. *Jurnal Keperawatan Padjajaran*, 4(1).
- Titus, Leonardus. (2018). *Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Efikasi Diri Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta*. *Naskah Publikasi*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Walgito, Bimo. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi
- Wally, Andi. (2016). *Perbedaan Skripsi, Tugas Akhir, (TA) Tesis dan Disertasi*. *Naskah Publikasi*. Ambon: Universitas Pattimura.
- Widyastuti, Yuni. (2015). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Lansia dengan Tingkat Kekambuhan Pada Pasien Hipertensi di Klinik Dhanang Husada Sukoharjo*. *Naskah Publikasi*. Surakarta: Stikes Kusuma Husada.