

DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an

Departemen Agama RI, *Al-Qur'anul Karim Mushaf Tajwid An-Na'im*. (Surakarta: Az-Ziyadah), (QS. Al-Furqan: 47).

Departemen Agama RI, *Al-Qur'anul Karim Mushaf Tajwid An-Na'im*. (Surakarta: Az-Ziyadah), (QS. Al-Anfal: 11).

Buku

Alimul. 2016. *Manajemen stres*. (Bandung: Rajawali Pres).

Amirta Y. 2019. *Tidur Bermutu Rahasia Hidup Berkualitas*. Purwokerto: Keluarga Dokter.

Anwar, Saifudin. 2018. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bradley T.Efrod. 40 Techniques Every Counselor Should Know, terj. Helly Prajitno Soetijpo. 2017. *40 Teknik yang harus diketahui setiap konselor*, Cet ke-II, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar).

Burhan, M. Bungin. 2018. *Metodologi Penelitian Sosial dan Ekonomi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Cormier & Cormier. 2015. *Inverviewing Strategies for Helpers: Gundamental Skill Cognitive Behavioral Interventions*, Monterey. California: Brooks/Cole Publishing Company.

D. Gunarsa, Singgih. 2014. *Konseling dan psikologi*. Jakarta: Gunung Mulia.

Daradjat, Zakiyah. 2018. *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung).

Diana Dewi Wahyuningsih, 2020. *Panduan Untuk Konselor Teknik Imagery Training dalam Bingkai Konseling Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP*. CV. Sarnu Untung.

J Maleong, Lexy. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif edisi revisi*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya).

K Yin, Robert. 2013. *Studi Kasus Desain & Metode*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada).

- Komalasari, G E Wahyuni, & Karsih. 2016. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Komaruddin. 2016. *Psikologi, latihan keterampilan mental kompetatif*. (Bandung: Remaja Rosdakarya).
- Kusnadi. 2019. *Pedoman Akademik*. (Palembang: Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang).
- Lumongga, Lubis Namora. 2019. *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik* Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Masrukhin. 2019. *Tidur Dalam Perspektif Hadits*, Skripsi S1 Fakultas Ushuluddin UIN Jakarta.
- Mulyana, Deddy. 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif Paedigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset).
- Nor Kholis Reefani, *Pola hidup dan tidur sehat ala Rasulullah SAW*.
- Nursalim, Mochammad. 2014. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- P. Satiadarma, Monty. 2020. *Dasar-dasar Psikologi*, (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan).
- Prasetyono, Dwi Sunar. 2016. *Tanda Bahaya dari Tubuh*. Yogyakarta: flashbooks.
- Pulung, J. Sayuthi dkk. 2001. *Buku Pedoman Akademik Institut Agama Islam Negeri Raden Fatah*. (Palembang: UIN Raden Fatah Press).
- Rafknowledge. 2016. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Safety Council, National. 2011. *Injury Factor*, Edition. Itasca, IL: Author.
- Sugiyono, 2013. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.

Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. (Bandung: Alfabeta).

Suharsaputra.Uhar, 2012, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Tindakan*. Bandung: PT Refika Aditama. Cet ke-1.

Tsanie, Abdurachamn. *Konsep Guided Imajinasi, (Imajinasi Terbimbing)*,Blok Abdurahman Tsanie.

Zuhairi.2016. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, (Jakarta: Rajawali Pers).

Google

<https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20220106142618-260-743402/gejala-dan-jenis-jenis-insomnia-yang-perlu-diketahui>, diakses pada 27. Juni 2022, Pukul 10.54 WIB.

<https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3262740/masih-lelah-setelah-tidurnyenyak-ini-alasannya>, diakses pada 26. Oktober, pukul 21.00 WIB.

Iskandar Japardi. 2002. *Gangguan tidur. Fakultas Kedokteran. Buku Online*, diakses pada 24 Oktober 2022, <https://123dok.com/document/q7oxg2oy-gangguan-iskandar-japardifakultas-kedokteran-bagian-universitas-sumatera.html>.

Skripsi

Annisa. 2017. *Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Imagery Training Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018*". Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Edry Mohammad Bin Bolhi. 2019. *Bimbingan dan Konseling Islam dengan terapi Self Management dalam mengatasi insomnia seorang Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*. Skripsi. (Surabaya: Universitas Negeri Sunan Ampel).

Hariyaningrum Devi Dwi. 2017. *Imagery Training Islami pada Seorang Gadis yang Menderita Insomnia di Driyorejo Gresik*. (Skripsi pada Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya).

Khotimah, Khusnul. 2017. *Pengaruh Konseling Individu dengan Imagery Training Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII di SMP Wiyatama Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018*. Skripsi. Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan.

Jurnal

Cahyo, Moch, R. 2018. *Penerapan Strategi Pengelolaan Diri untuk Mengurangi Insomnia* (Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling) Vo 01. No 01.

Cahyo, Moch, Putra R. 2020. *Penerapan Strategi Pengelolaan Diri untuk Mengurangi Insomnia pada Siswa Kelas VIII A*, (Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam).

Fernando Renaldo dan Hidayat Ridha. 2020. *Hubungan lama penggunaan media sosial dengan kejadian Insomina pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan*, Jurnal News, Vol.2 No.2.

Sty Aryani Safithry, *Pedagogik Jurnal Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palangkaraya*. Maret 2018, Volume 9 Nomor 1.

Veno Dwi Krisnanda. 2022. *Pelatihan Teknik Guided Imagery Terhadap Masyarakat Gn.Sindur yang Mengalami Agoraphobia dan Manajemen Mengatasi Kecemasan Untuk Pasca Pandemi*. Jurnal Pengabdian West Science, Vol.01. No.01. Desember.

Observasi

Klien "N", Subjek Penelitian, *Observasi*, 15 Maret 2023.

Klien "N", Subjek Penelitian, *Observasi*, 18 Maret 2023.

Klien "N", Subjek Penelitian, *Observasi*, 19 Maret 2023.

Klien "N", Subjek Penelitian, *Observasi*, 22 Maret 2023.

Klien "N", Subjek Penelitian, *Observasi*, 24 Oktober 2022.

Wawancara

Ibu Klien "N", Orang Tua Subjek Peneliti, *Wawancara*, 10 Maret 2023

Ibu Klien "N", Orang Tua Subjek Peneliti, *Wawancara*, 12 Maret 2023

Ibu Klien “N”, Orang Tua Subjek Peneliti, *Wawancara*, 15 Maret 2023

Klien “N”, Subjek Peneliti, *Wawancara*, 10 Maret 2023

Klien “N”, Subjek Peneliti, *Wawancara*, 12 Maret 2023

Klien “N”, Subjek Peneliti, *Wawancara*, 15 Maret 2023

Klien “N”, Subjek Peneliti, *Wawancara*, 18 Maret 2023

Klien “N”, Subjek Peneliti, *Wawancara*, 19 Maret 2023

Klien “N”, Subjek Peneliti, *Wawancara*, 22 Maret 2023

Klien “N”, Subjek Penelitian, *Wawancara*, 24 Oktober 2022