

REFERENCES

- Aini, N. (2018) 'Pengaruh terapi audio murotal Al Qur'an terhadap konsentrasi belajar pada pembelajaran matematika', Skripsi UIN Sunan Ampel Surabaya, Digilib.uinsby.ac.id/22690/7/NurAini_D74213084.pdf.
- Alwi, I. (2021) 'Kriteria empirik dalam menentukan ukuran sampel pada pengujian hipotesis statistik dan analisis butir', Jurnal formatif 2(2), hal. 140–148, ISSN: 2088-351X
- Anindya, P., (2021) "Gambaran insomnia di masa pandemi pada dewasa awal 18-25 tahun di kecamatan seragen", Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta, <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/94704>
- Aprilini, M., Mansyur, A. Y. dan Ridfah, A. (2019) 'Efektivitas mendengarkan murottal Al-Quran dalam menurunkan tingkat insomnia pada mahasiswa,' Jurnal Psikologi Islami, Vol. 5 Mo. 2 Desember 2019, hal. 146–154. doi. <https://doi.org/10.19109/psikis.v5i2.2103>
- Ayu, D. Woelan, H. (2021) Pengaruh terapi komplmenter dengan mendengarkan murottal Al-Qur'an mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi pada situasi pandemic COVID -19' Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental Vol. hal. 997–1011.
- Dahlan, M.S. (2016) ' Besar sampel dalam penlitian kedokteran dan kesehatan, edisi 4', Jakarta, Epidemiologi indonesia, hal. 95-96
- Daniele, P. (2022) ' What they are, their causes and symptoms, and how people with sleep disorders can get relief ', <https://www.sleepfoundation.org/sleep-disorders>. (Diakses 13 Agustus 2022)
- Djamalilleil, S. F. dan Dewi, N. P. (2020) 'Hubungan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Baiturrahmah

padang angkatan 2018', Vol.3, hal. 43–50, doi. 10.33854/heme.v3i1.339

Hakim, L. N. (2020) "The Urgency of The Elderly Welfare Law Revision, jurnal masalah-masalah sosial, Vol. 11, No. 1 Juni 2020, hal. 43–55. doi: 10.22212/aspirasi.v11i1.1589.

Hapsari, A., Kurniawan, A. (2019) 'Effectiveness of cognitive behavioral therapy to increase sleep quality in young adults Insomnia patients', jurnal ilmu ke. dan Koms, september 2019, p : 223-235, Hal. 12, No. 3, doi :<http://dx.doi.org/10.24156/jikk.2019.12.3.223>

Har, A. (2018) 'Pengaruh terapi mendengarkan murottal Al - Quran terhadap tingkat insomnia pada mahasiswa keperawatan', Skripsi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/42331>

Hurlock, E. B., (2020) 'Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan' edisi 5.

Hutagalung, N. A., Marni, E. dan Erianti, S. (2022) 'Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal), Faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur pada program study keperawatan STIKES Hang Tuah Pekanbaru', Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal, Vol. 2 No. 1 Tahun. 2022), <https://doi.org/10.25311/jkh.Vol2.Iss1.535>

Izzi, A. (2018) 'Peran pesanren dalam mengontrol perilaku santri', Studi Pondok Pesantren Al-Hidayah Asshomadiyah Sukorejo, Pasuruan, Skripsi UIN Sunan Ampel Surabaya, https://digilib.uinsa.ac.id/23212/1/Asrori%20Izzi_I03214001.pdf

J Clin Sleep Med. (2017) 'Clinical guideline for the evaluation and management of chronic insomnia in adults' Oct 15; 4(5): 487–504. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2576317>

Kemenkes RI (2015) Pedoman nasional pelayanan kedokteran jiwa. Tersedia di :
<https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas/>
(diakses: 13 September 2022)

Liana, R. (2020) 'Penatalaksanaan insomnia dengan non farmakologi pada remaja.', Literatur review Universitas Bhakti Kencana Bandung,
<http://localhost:8080/xmlui/handle/123456789/1019>

Nani, M. Iwan, P. dan Arif, S. (2019) 'Perbedaan pengaruh terapi murottal selama 15 menit dan 25 menit terhadap penurunan skala nyeri pada pasien kanker pasca bedah', Journal of Bionursing Vol 1 (1) 2019, 1(1), hal. 77–88. doi.
<https://doi.org/10.20884/1.bion.2019.1.1.12>

Nur, K. Farida, H. Dyah, K. (2017) 'Hubungan peran ganda denga stres pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan tugas belajar di unuversitas tribhuwana tunggadewi malang'. hal. 207–219. doi.
<https://doi.org/10.33366/nn.v2i3.580>

Nurdin, M. A., Arsin, A. A. dan Thaha, R. M. (2018) 'Kualitas Hidup Penderita Insomnia pada Mahasiswa Quality of Life oaf Pients with Insomnia to Students'. Accelerat ing the world's research. 14(2), hal. 128–138.
<https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i2.3464>

Putra, Y., Suyanta., dkk. *et al.* (2022) ' The relationship of sleep quality whit short term memory of MA Yajri student in Sirojul Mukhlisin 2 Payaman Islamic Boarding School', Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas Volume 5 No 2, Hal 27 – 32, Mei 2022, E- ISSN 2621-3001

Rosyidah, I., Efendi, A., dkk. (2020) 'Gambaran tingkat stresakademik mahasiswa program studi ilmu keperawatan fakultas keperawatan unhas', Jurnal abdi, Vol.2 No.1 Januari 2020, p-ISSN 2655-5697

Ruth lindquist, mariah snyder, mary fran tracy (2014) *Complementery and*

alternative therapies in nursing.

Sasongko, P. Iwan, P. dan Deny, A. (2016) 'Pengaruh terapi murottal al qur'an terhadap kualitas tidur lansia di unit rehabilitasi sosial dewanata Cilacap' 11(3), hal. 168–173. <http://dx.doi.org/10.20884/1.jks.2016.11.3.710>

Shafira, N. (2020) 'Pendidikan dokter Univrsitas Sriwijaya angkatan 2017'

Siregar, Maya Ardilla. Nurhannifah Rizky Tampubolon, A. R. K. (2022)" 6(3).

Swarjana, I. ketut (2015) Metodologi penelitian kesehatan.

Terhadap, M. (2017) 'Efektivitas terapi murottal al- qur'an dan terapi musik terhadap tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan semseter viii uin alauddin makassar'. doi. <https://doi.org/10.54639/mhj.v3i3.660>

Tomb, D. A. (2016) *buku saku psikiatri edisi 6.*

Trimulyaningsih, etika swi wulandari & N. (2015) "mendengarkan murattak al-qur'an untuk menurunkan tingkat insomnia."

Trisusanto, E. (2020) 'Kualitas tidur dewasa tingkat awal', hal. 13–18.
doi. <https://doi.org/10.36655/njm.v6i1.261>

Waruwu, D. (2019) 'Pengaruh terapi musik suara alam terhadap kualitas tidur pasien kritis di ruang icu rsu royal prima medan tahun 2019'. Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda. hal. 674–679. doi. [10.2411/jikeperawatan.v5i2.321](https://doi.org/10.2411/jikeperawatan.v5i2.321)