# DAFTAR PUSTAKA

A.R, Syamsudin, dkk. (2011). Metode Penelitian Pendidikan Bahasa. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Andriani. (2016). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru. Scienta Journal.4 (1), 383-390.

Arikunto, Suharsimi. (2013). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.

Cahya setiani, Amalia. (2014). Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang. Semarang.

Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan. (2014). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.

Depdikbud, kamus besar bahasa indonesia. (2015). Jakarta. Balai Pustaka.

Firdaus, Hana. (2018). Hubungan Antara Perilaku Merokok Dengan Kecenderungan *Insomnia* Pada Pekerja. Skripsi. Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Universitas Negeri Islam Sunan Ampel. Surabaya.

Isnawati Ruslia. (2019). Cara Kreatif Dalam Proses Belajar. Surabaya: Jakad Publishing.

Masyeni, catur. (2010). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah. Yogyakarta.

Nashori fuad & wulandari dwi etik, (2017). Psikologi Tidur. Yogyakarta. Univesitas Islam Indonesia.

Nasution, Itto Nesyia. (2017). Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku kesulitan Tidur (*Insomnia*). Jurnal Psikologi. 1(1). 39-48.

Setiani, dkk. (2014). Meingkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. Indonesian Journal Of Guidance and Counseling. 3(1). 37-42.

Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitaif, Kualititatif, Dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Susilo Yekti. (2011). Cara Jitu Mengatasi *Insomnia*. Yogyakarta: Penerbit Andi.