

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulghani, HM., Alkanhal, AA., Mahmoud, ES., Ponnampereuma, GG., Alfaris, EA. (2011). Stress and Its Effects on Medical Students : A Cross-sectional Study at a College of Medicine in Saudi Arabia. *Journal of health and population nutrition*, 29(5), 516-522. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3225114> diakses pada tanggal 2 Mei 2017).
- Alsa, A & Kholidah, EN. (2012). Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres. *Psikologis. Jurnal Psikologi*, 39(1), 67-75. (<https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/6967/5428> diakses pada tanggal 7 Januari 2019).
- Ardini, D. (2017). Hubungan Manajemen Diri Dan Orientasi Masa Depan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktif Kuliah Dan Organisasi, Studi Pada Anggota BEM KM Universitas Mulawarman Samarinda. *Psikoborneo*, 5(4), 874-888. ([http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2018/07/JURNAL%20DIENA%20\(07-03-18-03-15-21\).pdf](http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2018/07/JURNAL%20DIENA%20(07-03-18-03-15-21).pdf) diakses pada tanggal 7 Januari 2019)
- Azer, SA. 2001. Program based learning A critical review of its educational objectives and the rationale for its use. *Saudi Med J*, 22(5), 389-397. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11331485> diakses pada tanggal 2 Mei 2017).
- Barlow, J., Wright, C., Sheasby, J., Turner, A., Hainsworth, J. (2002). Self-management approaches for people with chronic conditions: a review. *Patient Educ Couns*, 48(2), 177-87. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12401421> diakses pada tanggal 2 Mei 2017).
- Brannon, L., Feist, J., Updegraff, J. A. (2014). *Health Psychology: An Introduction to Behavior and Health Eight edition*. United States: Wadsworth Cengage Learning.
- Chapman, SW & Rupured, M. (2008). *Time management: 10 strategies for better time management*. Georgia: The University of Georgia.
- Choi, HJ & Chung, MK. (2012). Effectiveness of a College- Level Self-management Course on Successful Behavior Change. *Behav Modif*, 36(1), 18-36. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21890533> diakses pada tanggal 10 Mei 2019).

- Chudari, IN. (2016). Program Pelatihan Pengelolaan Diri (Self-Management) Dengan Teknik Kognitif. *Edusentris, Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*, 3(3), 243-255. (<https://ejournal.sps.upi.edu/index.php/edusentris/article/view/235> diakses pada tanggal 10 Mei 2019).
- Damayanti, Y. (2013). Perbedaan Tingkat Stres Sebelum dan Setelah Pelatihan Manajemen Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Asrama Aceh. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1), 13-26. (<https://journal.uad.ac.id/index.php/EMPATHY/article/view/1573> diakses tanggal 23 Oktober 2016).
- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Efriliana, ME., Rochdiat, W., Fadilah,S. (2014). Perbedaan Efek Terapi Musik Instrumental Dan Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2010 Universitas Respati Yogyakarta. *Skripsi* (Tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Respati Yogyakarta.
- Fernández-González, González-Hernández, Trianes-Torres, M.V. (2015). Relationships between academic stress, social support, optimism-pessimism and self-esteem in college students. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 13(35), 111-130. (https://www.investigacion-psicopedagogica.com/revista/articulos/35/english/Art_35_950.pdf diakses pada tanggal 23 Oktober 2016).
- Gie, TL. (2000). *Cara belajar yang baik bagi mahasiswa, edisi kedua*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Goleman, D. (2000). *Kecerdasan Emosional*. Jakarta : PT Gramedia.
- Gordon, EC., Borkan, S. (2015). Recapturing Time : a practical approach to time management for physicians. [Online]. Tersedia: <http://pmj.bmj.com>.
- Gomez, SJ. (2017). Self-Management Skills of Management Graduates. *International Journal of Research in Management & Business Studies (IJRMBS 2017)*, 4(3). (<https://ijrmbs.com/vol4issue3/savilene.pdf> diakses pada 10 Mei 2019).
- Govaerts, S & Gregoire, J. (2004). Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 54(4), 261-271. (<https://www.researchgate.net/publication/247279830> diakses pada tanggal 23 Oktober 2016).

- Gustina, A. (2009). Hubungan antara Manajemen Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Hawari, D. (2011). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta : FKUI.
- Jackson, JS., Knight, KM., Rafferty, JA. (2010). Race and unhealthy behaviors: chronic stress, the HPA axis, and physical and mental health disparities over the life course. *Am J Public Health*, 100(5), 933-939. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2853611/> diakses pada tanggal 23 Oktober 2016).
- Jazimah, H. (2014). Implementasi Manajemen Diri Mahasiswa dalam Pendidikan Islam. *Mudarrisa: Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 6(2), 221-250. (<https://mudarrisa.iainsalatiga.ac.id/index.php/mudarrisa/article/view/765> diakses pada tanggal 3 Februari 2019).
- Jones MC. & Johnston DW. (2000). Reducing distress in first level and student nurses: a review of the applied stress management literature. *J Adv Nurs*, 32(1), 66-74. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10886436> diakses pada tanggal 3 Februari 2019).
- Keltner, N. L., Schwecke, L. H., & Bostrom, C. E. (2007). *Psychiatric nursing*. St. Louis, Mo: Mosby-Elsevier.
- Khoirunnisa, NS. (2016). *Manajemen diri pada mahasiswa berprestasi yang bekerja (studi kasus pada satu mahasiswa D3 Bahasa Inggris Universitas Gadjah Mada)*. (<http://digilib.uin-suka.ac.id/21086/> diakses tanggal 12 Agustus 2018).
- Kholidah, EN. (2012). Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi*. 39(1), 67 – 75. (<https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/6967/5428> diakses tanggal 12 Agustus 2018).
- Marin, MF., Lord C., Andrews J., Juster RP., Sindi, S., Arsenault-Lapierre, G., Fiocco, AJ., Lupien, SJ. (2011). Chronic stress, cognitive functioning and mental health. *Neurobiol Learn Mem*, 96(4), 583-95. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21376129> diakses tanggal 12 Agustus 2018).
- Moffat KJ, McConnachie A, Ross SM. (2004). First year medical student stress and coping in a problem-based learning medical curriculum. *JMMed Educ*, 38(5), 482-91. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15107082> diakses tanggal 20 Agustus 2018).

- Mojtabai R, Olfson M, Sampson NA, Jin R, Druss B, Wang PS, Wells KB, Pincus HA, Kessler RC. (2011). Barriers to mental health treatment: results from the National Comorbidity Survey Replication. *Psychol Med*, 41(8), 1751-61. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21134315> diakses tanggal 20 Agustus 2018).
- Nanwani, AA. (2009). Faktor-faktor penyebab stres akademik pada siswa kelas 5 SD Jubilee. *Jurnal Psiko-Edukasi*, 7, 44-61.
- Nursalim, M. (2014). *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- Ong, B & Cheong, K.C. (2009). Sources of Stress Among College Students - the Case of a Credit Transfer Program. *College Student Journal*, 43 (4), 1279-1287. (<https://eric.ed.gov/?id=EJ872343> diakses pada tanggal 5 Februari 2016).
- Prabjandee, D. dan Inthachot, M. (2013). Self-Directed Learning Readiness of College Student in Thailand. *Journal of Educational Research and Innovation* Spring 2013, 2(1). (https://www.researchgate.net/profile/Denchai_Prabjandee/publication/320806002 diakses pada tanggal 15 Februari 2019).
- Prijosaksono, A. (2001). *Self Management Series*. Jakarta : Gramedia
- Rasheed, FA., Naqvi, AB., Ahmad, R., Ahmad, N. (2017) Academic stress and prevalence of stress-related self-medication among undergraduate female students of health and non-health cluster colleges of a public sector University in Dammam, Saudi Arabia. *Journal of Pharmacy & BioAllied Sciences*, 9(4), 251-258. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29456376> diakses pada tanggal 15 Februari 2019).
- Rochdiat, W., Setiawan, D. (2016). Stressors Analysis in UNRIYO Students as A Basic to Develop Mental Health System in University. *Proceeding The 3rd International Conference On Health Science 2016 "Optimizing the Mental Health under SDGs"* (pp. 120-127). (<http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/102/1/Proceeding-ICHHS-2016.pdf> diakses pada tanggal 15 Februari 2019).
- Sarafino, E. P. (2008). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions Sixth Edition*. USA: The College of New Jersey
- Saravanan, C., Wilks, R. (2014). Medical students' experience of and reaction to stress: the role of depression and anxiety. *The Scientific World Journal*,

2014(1), 1-8. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24688425> diakses pada tanggal 15 Februari 2019).

Satria, H. (2012). Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Motivasi Berwirausaha Pada Siswa SMK. *Naskah publikasi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Shepardson, RL., Tapio, J., Funderburk, JS. (2017). Self-Management Strategies for Stress and Anxiety Used by Nontreatment Seeking Veteran Primary Care Patients. *Mil Med*, 182(7), 1747-1754. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28810968> diakses pada tanggal 15 Februari 2019).

Stuart, GW. (2013). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing, 10th Edition*. Philadelphia: Elseiver, Inc.

Sugiyono. (2014) *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.

Suwartika, I., Nurdin, A., Ruhmadi, E. (2014). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 9(3), 173-189. (<https://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/612> diakses pada tanggal 5 Februari 2016).

Wahyuni, EN. (2017) Mengelola Stres Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Modification (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Baru Pendidikan Agama Islam (Pai) Fakultas Ilmu Tarbiyah & Keguruan Uin Maliki Malang). *Tadrib*, 3(1), 99-117. (<https://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/Tadrib/article/view/1385> diakses pada tanggal 15 Februari 2016).

Wulandari, LH. (2011). Gambaran stres di bidang akademik pada pelajar sindrom hurried di sekolah candra kusuma. <http://repository.usu.ac.id>. Diakses tanggal 12 Juni 2016.

Van Beljouw IMJ, Verhaak PFM, Prins MA, Cuijpers P, Penninx BWJH, Bensing JM. (2010) Reasons and Determinants for Not Receiving Treatment for Common Mental Disorders. *Psychiatr Serv*, 61, 250-257. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20194401> diakses tanggal 12 Juni 2016).