

DAFTAR PUSTAKA

- Adrianti, R. (2017). Tidur, irama sirkadian dan metabolisme tubuh. *Jurnal*
- Agus, A. (2023). *Hubungan stress akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester 8 program studi S1 ilmu keperawatan di ITS Kes ICME Jombang* (Doctoral dissertation, ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang).
- Ambarwati, R. (2017). Tidur, irama sirkadian dan metabolisme tubuh. *Jurnal Keperawatan*, X (1), 42–46.
- Al Rivaldi, A. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(4), 11-18.
- Alimul Hidayat, A. (2006). Pengantar Kebutuhan dasar Manusia Aplikasi Konsep Dan Proses Keperawatan.
- Alimul, Aziz, (2006), *Pengantar Ilmu Keperawatan Anak*, Salemba Medika, Jakarta.
- Ambarwati PD, Pinilih SS, Astuti RT. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *J Keperawatan Jiwa*. 6 Februari ;5(1):40.
- Angkat, D. N. (2009). Hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada remaja usia 15-17 tahun di sma negeri 1 tanjung morawa. *Karya tulis ilmiah, Universitas Sumatera Utara, Medan*.
- Antari, I., Widyaningrum, R., & Priyanti, S. M. (2021). *Hubungan Efikasi Diri Akademik dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa selama Pandemi Covid-19*. 12(02).
- Asmadi. (2008). Teknik prosedural keperawatan : *Konsep dan aplikasi kebutuhan dasar klien*. Jakarta : Salemba Medika
- Ayriza, Y., Setiawati, F. A., Nurhayati, S. R., Gumelar, S. R., & Sholeha, E. P. D. R. (2019). *Does Sleep Quality Serve AS A Mediator Between Well-being And Academic Achievement?*. Yogyakarta State University.
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi edisi 3*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Badan Pusat Statistik. (2015). Jumlah perguruan tinggi, mahasiswa, dan tenaga edukatif (negeri dan swasta) di bawah kementerian pendidikan dan kebudayaan menurut provinsi 2013/2014. BPS. Diunduh dari <http://www.bps.go.id/linkTabelStatis/view/id/1839>.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2).
- BPS Yogyakarta. (2014). Daerah Istimewa Yogyakarta Dalam Angka. Kerjasama dengan BAPPEDA Provinsi D.I.Yogyakarta: Badan Pusat Statistik Daerah Istimewa Yogyakarta.

- Brown, F. C., Buboltz, W. C., & Soper, B. (2006). Development and evaluation of the sleep treatment and education program for students. *Journal of American College Health*, 54 (4), 231-237
- Bukit, E. K. (2003). Kualitas Tidur Dan Faktor-faktor Gangguan Tidur Klien Lanjut Usia. *Keperawatan Indonesia*, 9(2), 41-47.
- Bullah, H. (2022). Hubungan Stress Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa S-1 Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. *TSAQAFATUNA: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 4(2), 101-116.
- Busari, A. O. (2011). Validation of student academic stress scale (SASS). *European Journal of Social Sciences*, 21(1), 94-105.
- Buysee, D, Et al. (1998). *The pittsburgh sleep quality indeks: A new instrument for psyciatric practice and research*. Psyciatric research. Ireland: Elsevier Scientific Publisher.
- Buyse, D. J., Renolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer D. J. (1988). The pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213
- Buyse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Hoch, C. C., Yeager, A. L., & Kupfer, D. J. (1991). Quantification of subjective sleep quality in healthy elderly men and women using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). *Sleep*, 14(4), 331-338.
- Cahyani, D., Ridfah, A., & Akmal, N. (2023) Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia*, 6.(1), 12-20.
- Clariska, W., Yuliana, Y., & Kamariyah, K. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(2), 94-102.
- Coon D., Mitterer J. O. (2005). *Introduction to psychologi: Gateways to mind and behavior*. Boston, USA: Cengage Learning
- Davidson, J. (2001). Penuntun 10 Menit Manajemen Waktu. *Alih Bahasa: Niken Hindreswari*. Yogyakarta: Andi Offset (Edisi pertama).
- Desthinta. (2009). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Remaja Usia 15-17 Tahun Di SMA Negeri 1 Tanjung Morawa. *Idea Nursing Journal*. 5(7). 112-123.
- Devinta, M. (2016). Fenomena culture shock (gegar budaya) pada mahasiswa perantauan di Yogyakarta. *E-Societas*, 5(3)
- Dewi, I. A. K., Widiati, A., & Dewi, A. A. S. S. (2023). Kualitas Tidur Siswa Saat Pandemi Covid-19 Ditinjau Dari Stres Akademik. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 9(1).
- Dwi Lestari, N., & Rofiqul Minan, M. (2018). Efektivitas Terapi Wudhu Menjelang Tidur terhadap Kualitas Tidur Remaja. *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 18(2)
- Fazila, Z. (2021). *Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh Di Masa Pandemi Covid-19* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry).

- Feriani, D. A. (2020). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X Tkj 2 Dan Xi Tkj 1 Di Smk Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun* (Doctoral dissertation, STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN).
- Gatari, A. (2020). Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 79-89.
- Ginanjari, M. H. (2017). Aktivitas Menghafal Al-Qur'an dan Pengaruhnya Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Program Beasiswa di Masjid Huda Islami, Tamansari Bogor). *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(11), 20-20.
- Habibah, S. A. Hubungan kualitas tidur dengan kebahagiaan pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang.
- Hakim, A. H., Pratiwi, C., Ramulan, F., Putriani, P., Mutia, I., & Amna, Z. (2024). Hubungan Antara Stres Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa. *Syiah Kuala Psychology Journal*, 2(1), 58-67
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan psychological well-being dengan loneliness pada mahasiswa yang merantau. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 170-181.
- Hardjana, A. M. (1994). *Stres tanpa distress: Seni mengolah stres*.
- Hartati, H., Amirudin, Z., & Widowati, I. 2020. Studi Kebutuhan Layanan Bimbingan dan Konseling Mahasiswa di Prodi Keperawatan Pekalongan. *Jurnal Lintas Keperawatan*, 1(1).
- Heiman dan Kariv. (2005). Task-Oriented versus emotion-oriented coping strategies: the case of college students. *College Student Journal*, 39 (1): 72-89.
- Hidayat, A. A., & Uliyah, M. (2015). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia*. Health Books Publishing.
- Honanda, M. V., & Arianti, R. (2023). Student Sleep Quality during a Pandemic and its Relationship with Smartphone Use Intensity. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(1), 8-15.
- Hulwani, N., & Desreza, N. (2022). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tingkat Akhir di Universitas Abulyatama Tahun 2022. *JOURNAL OF HEALTHCARE TECHNOLOGY AND MEDICINE*, 8(2), 1536-1544.
- Hutabarat, E., & Nurchayati, N. (2021). Penyesuaian diri mahasiswa Batak yang merantau di Surabaya. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 45-59.
- Hutagalung, N. A., Marni, E., & Erianti, S. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan STIKES Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 77-89.
- Hutapea, E.A. (2006). Gambaran Resiliensi Pada Mahasiswa Perantau Tahun Pertama Perguruan Tinggi Di Asrama UI. *Skripsi*. Universitas Indonesia. Depok.
- Iqbal M. (2018). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi di Program Studi Matematika di STKIP PGRI Kabupaten Pacitan*. 2018;100

- Juczynski, Zygfryd. (2016). Health Related Quality Of Life: Theory And Measurement. Acta Universitatis Lodziensis Folia Psychologica. Health Psychology Department.
- Kartika, A. A., Cindywieka, A. T., Masdalena., Handoko, E. (2021). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa/mahasiswi fakultas kedokteran pada saat pandemi covid-19. *Jurnal Majalah Kedokteran Andalas*, 44(6), 378-389.
- Kausar, R. (2010). Perceived stress, academic workloads and use of coping strategies by university students. *Journal of behavioural sciences*, 20(1).
- KEMENRISTEK. (2019). Menristekdikti Umumkan Klasterisasi Perguruan Tinggi Indonesia 2019, Fokuskan Hasil dari Perguruan Tinggi.
- Kline, C. (2013). Sleep Quality. Gelman M & Turner, J.R (eds). *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. London: Springer New York Heidelberg Dordrecht.
- Kozier. (2010) *Fundamental nursing: concepts, proses, and practice*. 7 ed. New Jersey: Pearson Educations, Inc.
- Lingga, R. W. W., & Tuapattinaja, J. M. (2012). Gambaran virtue mahasiswa perantau. *Predicara*, 1(2), 160294.
- Maheshwari, G., & Shaukat, F. (2019). Impact of poor sleep quality on the academic performance of medical students. *Cureus*, 11(4), 1-6,
- Maisa, E. A., Andrial, A., Murni. D., & Sidaria, S. (2021). Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir program alih jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438-444.
- Mayoral. (2016). *Konsep Dasar Keperawatan*. EGC.
- Merry, & Mamahit, H. C. (2020). Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 6(1), 6–13.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75-83.
- Muthmainnah, N., & Harahap, I. M. (2022). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala. *Idea Nursing Journal*, 13(1), 48-53.
- Nashori, F., & Diana, R. R. D. R. R. (2002). Perbedaan kualitas tidur dan kualitas mimpi antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan. *HUMANITAS (Jurnal Psikologi Indonesia)*, 2(2), 77-88
- National Adolescent and Young Adult Health Information Center. (2014). Sleep Deprivation in Adolescents and Young Adults. University of California.
- Notoatmojo, 2007, Kesehatan Masyarakat: Ilmu dan Seni, Jakarta: Rineka Cipta
- Noveni, N. A., Wijaya, D. A. P., Putri, M., & Rahmawati, P. (2022). Seberapa Besar Peran Kualitas Tidur Terhadap Stres Akademik Mahasiswa?. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 6(1), 56-62.

- Novera, Syella Tri dkk. 2023. Kontribusi Sosial Mahasiswa Pertukaran Mahasiswa Merdeka dalam Meningkatkan Mutu Pendidikan di SDN 03 Lombok Timur. *Jurnal JPM: Jurnal Pengabdian Mandiri*, Vol. 2. No. 2
- Nurasih, T. R., Dewi, P., & Susanti, I. H. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Tugas Akhir Di Universitas Harapan Bangsa. *Ilmu Kesehatan*, 1(2), 8–13.
- Permana, A. A., Huang, C., Augustino, J. C., Kurniawan, K., Kurniadi, N., & Novanto, Y. (2024). Analisis Perbedaan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Baru Universitas X di Tangerang. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(2), 357-373.
- Pitaloka, R. D., & Utami, G. T. (2015). *Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah dan kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa program studi ilmu keperawatan universitas riau* (Doctoral dissertation, Riau University).
- Potter, Patricia A. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik*. Jakarta; EGC
- Pramesta, D. K., & Dewi, D. K. (2021). *Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa di SMA X*, 8(7), 23-33. 8(7), 23–33.
- Pranata, R.H. Dan Asfur, R. (2021) “Pengaruh Stress Terhadap Kejadian Insomnia Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Fk Umsu,” *Jurnal Ilmiah Kohesi*, 4(3), Hal. 81– 89.
- PUTRI, N. P. R. P. Fakuktas Kesehatan Program Studi S-1 Keperawatan Institut Teknologi dan Kesehatan Bali Denpasar Tahun 2021.
- Rahmawati, R. D., Lestari, D. R., & Rahmayanti, D. (2025). Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan Dan Kedokteran: Overview of Academic Stress Levels in Undergraduate Nursing and Medical Students. *Journal of Intan Nursing*, 4(1), 1-6.
- Ratnaningtyas TO, Fitriani D. (2019) Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. 3(2):11.
- Riskesdas. (2018). Laporan Nasional Riskesdas, from Kementrian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Robotham D. (2008). Stress among higher education students: towards a research agenda. S.
- ROSYIDAH, S. (2022). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Excessive Daytime Sleepiness (Eds) Pada Remaja Di Wilayah Jabodetabek* (Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta-FIKES).
- Saniskoro, A., & Akmal, S. (2017). Hubungan antara kemampuan beradaptasi dengan stres akademik pada mahasiswa perantau. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 135–142.
- Saswati, N. (2020) “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Prodi Keperawatan Abstract: Correlation Of Stress Levels With Insomnia Events In Nursing Student Products,” *Malahayati Nursing Journal*, 2(2), Hal. 336–343.

- Selviana, A. K. (2019). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Di Yogyakarta. *Naskah Publikasi Program Studi Psikologi*.
- Septian, N. (2024). HUBUNGAN STRES DAN KUALITAS TIDUR: TINJAUAN LITERATUR. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 1(5), 163-168.
- Septiani Viranisa, R., & Lestari, R. (2022). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid 19* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Sheldon, S.H., Kryger, M.H., Ferber, R., & Gozal, D., (2014). *Principles and Practice of Pediatric Sleep Medicine, 2nd Edition*. USA: Elsevier Health Sciences
- Sherwood L. (2013). *Introduction to human physiology*. 8 ed. Australia: Brooks/Cole Cengage Learning.
- Shofia, S., & Trihandayani, D. (2023). Pengaruh stres akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa di Jabodetabek. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris*, 9(1), 23-34.
- Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Sulana, I. O. P., Sekeon, S. A. S., Mantjoro, E. M., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., & Akhir, M. T. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *Kesmas*, 9(7), 37–45.
- Sulistia, T., Djamahar, R., & Rahayu, S. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dan Aktivitas Fisik Dengan Hasil Belajar Kognitif Sistem Koordinasi Manusia. *Jurnal Penelitian Pendidikan Biologi*, 2(2), 113–120.
- Sulistiyani, C. (2012). Beberapa faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *Skripsi*. Universitas Diponegoro.
- Suminah, S., & Ciputri, L. (2024). PENGARUH BEBAN TUGAS PEMBELAJARAN TERHADAP MUNCULNYA STRES PADA MAHASISWA. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 7(3), 6998-7003.
- Susilohadi, R. A. (2017). Hubungan antara kualitas tidur dengan performa akademik pada mahasiswa Pendidikan Dokter tahap Akademik Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. *Tugas Akhir*. Universitas Brawijaya.
- Susilowati, G. T., dan Hasanat, U. N. (2011). Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi*. 38(1), 92 – 107.
- Suwartika, I., Nurdin, A., & Ruhmadi, E. (2014). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa. *The Soedirman Journal Of Nursing*, 9(3), 173–189.
- Syaifuro, K. M. Y., & Priahayu, O. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Healthy Journal*, 10(2), 99-108.
- Trenggono, S. D., Maharani, A. N., Fadillah, Y. N., Zahroh, F., & Khairunnisa, Z. (2023). Pengaruh kegiatan non akademik terhadap prestasi mahasiswa

- arsitektur dan desain universitas pembangunan nasional veteran jawa timur. *IJM*, 1(1).
- Wahyuni, L. T. (2018). Hubungan stres dengan kualitas tidur mahasiswa profesi keperawatan STIKes Ranah Minang Padang tahun 2016. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*, 12(3).
- Widyaningrum, R., Sujoko, A. F., & Anggraeni, D. N. (2023). Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Siswa MTSN 7 Bantul di Era New Normal. *Jurnal Kesehatan Madani Medika (JKMM)*, 14(1).
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in social work*, 9(2), 106-125.
- Wulandari, S., & Pranata, R. (2024). Deskripsi Kualitas Tidur dan Pengaruhnya terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 101-108.