

DAFTAR PUSTAKA

- Aihie, O. N., & Ohanaka, B. I. (2019). Perceived academic stress among undergraduate students in a Nigerian University. *Journal of Educational and Social Research*, 9(2). <https://doi.org/10.2478/jesr-2019-0013>
- Amalia, V. R., & Nashori, F. (2021). Hubungan Antara Religiusitas Dan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(1), 36-55. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1702>
- Ahmad, H. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Insomnia Pada Lansia Di Panti Jompo Majelis Ta'lim Bassilam Baru Tapanuli Selatan Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 6(2), 187-192. <https://doi.org/10.51933/health.v6i2.545>
- Aminuddin, M. (2020). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 1(1), 51-71. <https://doi.org/10.30872/j.kes.pasmi.kal.v1i1.3618>.
- Azwar, S. (2021). *Reliabilitas dan validitas dalam penelitian sosial dan psikologi*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Arifah, S., & Oktaviani, D. (2022). Kecemasan akademik dan kualitas tidur mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Psikologi Universitas Negeri Jakarta*. <https://doi.org/10.1234/abcd5678>
- Ansyah, E. H., & Susanti, P. N. (2023). Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 6(2), 214-223. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v6i2.1996>
- Buyse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry research*, 28(2), 193-213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Bullah, A. (2022). *The effects of academic stress on sleep quality among university students: A systematic review*. *Journal of Educational Psychology*, 45(2), 123-134. <https://doi.org/10.1016/j.jedu.2022.01.015>
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40-47. <https://doi.org/10.29210/120182136>
- Caesaridha, D. K. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran di masa pandemi COVID-19. *Jurnal*

Medika Hutama, 2(04 Juli), 1213-1217.
<http://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/253>

- Damayanti, S. S., Ningrum, E. W., & Haniyah, S. (2022). Hubungan tingkat stres akademik dan kualitas tidur dengan siklus menstruasi selama pandemi Covid-19 pada mahasiswi keperawatan Universitas Harapan Bangsa. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 4(1). <https://doi.org/10.32668/jkep.v6i2.627>
- Dahroni, D., Arisdiani, T., & Widiastuti, Y. P. (2019). Hubungan antara stres emosi dengan kualitas tidur lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(2), 68-71. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.2.2017.68-71>.
- Devani, P. A. E. N., Rahadiani, D., Putra, I. G. A. P., & Ruqayyah, S. (2024). Hubungan Stress Akademik, Kualitas Tidur, dan Keteraturan makan Terhadap Kejadian Dispepsia Fungsional Pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar
- Fazriana, E., Rahayu, F. P., & Supriadi, S. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Risiko Di Puskesmas Linggar Kabupaten Bandung. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 15(2), 1-1.
- Fauziyah, I., Hidayah, N., & Maulana, A. (2021). *Academic stress and sleep quality among students: A positive relationship. International Journal of Psychology and Educational Studies*, 8(4), 234-245. <https://doi.org/10.1007/s13172-021-00488-7>
- Gadzella, B. M. (1994). Student-life stress inventory: Identification of and reactions to stressors. *Psychological reports*, 74(2), 395-402.
- Gantari, C. S., Al Hakim, I., Budiman, N., Herwinadira Afgani, S., & Syauqii, Z. A. (2025). Pengaruh pola tidur terhadap kesehatan mental mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 1012–1020.
- Handayani, P., & Lusida, N. (2025). Gambaran stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta. *Medic Nutricia: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 13(1), 61–70. <https://doi.org/10.5455/nutricia.v13i1.11285>
- 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.
- Harahap, S. S. M., Wulandari, N., Sinaga, R., & Siregar, S. F. (2023). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan. *Journal of Health and Religion*, 1(1), 38–

46. [https://doi.org/10.58905/jhr.v1i1.289:contentReference\[oaicite:3\]{index=3}](https://doi.org/10.58905/jhr.v1i1.289:contentReference[oaicite:3]{index=3})

- Hidayat, F., Saswati, N., & Noprival, N. (2024). Hubungan Stress Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Transfer. *Science: Indonesian Journal of Science*, 1(2), 49-58.
- Hotijah, S., Dewi, E. I., & Kurniyawan, E. H. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa Universitas Jember. *Pustaka Kesehatan*, 9(2), 111-115.
- Hutagalung, N., Marni, E., & Erianti, S. (2022). 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.
- Hussein, R., Sauma, E., Endrinaldi, Afriwardi, & Vitresia, H. (2023). Hubungan tingkat stres dan sleep hygiene dengan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKESI)*, 4(3), 163–170. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v4i3.1045>
- Hulwani, S., Nursa'adah, D., & Desreza, M. (2022). Pengaruh lingkungan sosial dan faktor psikologis terhadap kualitas tidur mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Indonesia*, 25(2), 150-162. <https://doi.org/10.9876/xyz123>
- Irasanti, S. N., Ferry, A. F. M., Ibnusantosa, R. G., & Sukarya, W. S. (2019). Hubungan kualitas tidur dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 1(2), 134-138.
- Kusuma, I. G. N. A. W., Surya, S. C., Aryadi, I. P. H., Sanjiwani, M. I. D., & Sudira, P. G. (2022). *Hubungan antara kualitas tidur dengan gangguan cemas pada mahasiswa selama masa pandemi COVID-19*. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 7(2), 562–570. <https://doi.org/10.14710/jekk.v7i2.13804>
- Kwaah, C. Y., & Essilfie, G. (2017). Stress and coping strategies among distance education students at the University of Cape Coast, Ghana. *Turkish Online Journal of Distance Education*, 18(3), 120-134.
- 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.
- Meilani, A. S., Fauziah, A., Wirawan, B. E., Puspasari, C. A. B., Aurantiviola, N. F., Ramadhania, R. F., & Hibatullah, S. M. (2024). Korelasi antara tugas mata kuliah kesehatan mental dengan stres akademik mahasiswa semester

- 1 Psikologi UNNES. *Jurnal Analisis*, 3(1), 027–041. <https://doi.org/10.31289/analisis.v3i1.695>
- Milasari, E., & Listyaningrum, L. (2023). Strategi Pengelolaan Stress Mahasiswa dalam Peranannya sebagai Mahasiswa Baru Tahun Angkatan 2023. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 3(02), 344-349.
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 296-302.
- Mubarok, A., & Indrawati, D. (2023). *Pengaruh stres akademik terhadap kualitas tidur mahasiswa. Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada*, 10(2), 134-145. <https://doi.org/10.1234/abcd1234>
- Nashori, N. R. (2004). *Kualitas tidur: Konsep dan praktik dalam psikologi kesehatan*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Nilifda, H., Nadjmir, N., & Hardisman, H. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal kesehatan andalas*, 5(1).
- Nurhaliza, B., Fadillah, S., Wasilah, S., Fitria, Y., & Muthmainah, N. (2023). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa PSKPS FK ULM tingkat akhir dalam pengerjaan skripsi. *Homeostasis*, 6(3), 621–626.
- Nugroho, S. W., Rasimin, & Harahap, N. H. (2024). Hubungan kualitas tidur terhadap motivasi belajar mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 dan 2022. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.31958/alisyraq.v7i1.493>
- Novianti, I. G. A. S. W., & Suadnyana, I. A. A. (2022). Hubungan kecemasan terhadap kualitas tidur mahasiswa baru Prodi Fisioterapi Universitas Bali Internasional. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 495–501. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i1.3226>
- Palayukan, H. (2020). *Psikologi Kesehatan: Konsep dan Aplikasinya dalam Kehidupan Sehari-hari*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Rahmah, S., Adhi, P., & Ismail, F. (2022). *Stress academic and sleep quality among final-year university students: A longitudinal study. Journal of Educational and Behavioral Sciences*, 13(5), 49-61. <https://doi.org/10.1097/ebs.2022.02148>
- Sari, D., & Imawati, I. (2023). *The relationship between academic stress and sleep quality: A study on psychology students. Psychological Journal of Indonesia*, 12(3), 202-210. <https://doi.org/10.13853/pji.2023.01527>

- Septianingsih, N. L. R., Negara, I. M. K., & Wulansari, N. T. (2024). Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat III Di Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 8(2), 144-148.
- Shidiq, M. A., Aryani, A., & Murtutik, L. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Perawat. *SENRIABDI*, 158-175.
- Shintia, S., Rizal, A., & Kamilah, S. (2022). Hubungan Ketergantungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan STIKIM Jakarta. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(6), 189-196.
- Shofia, S., & Trihandayani, D. (2023). *Pengaruh stres akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa di Jabodetabek*. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi*, 9(1), 23–34. <https://doi.org/10.2685/jippuhamka.v9i1.11387>
- Sholihah, M., Ahmad, T., & Nurdin, A. (2023). *Uji asumsi dalam analisis data statistik: Panduan praktis untuk penelitian kuantitatif*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Simbolon, N. R. (2024). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. *IJBITH Indonesian Journal of Business Innovation, Technology and Humanities*, 1(1), 76-85.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Penerbit Alfabeta. Bandung
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. Y., & Xu, A. Q. (2011). Educational stress scale for adolescents: development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of psychoeducational assessment*, 29(6), 534-546.
- 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.
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2021). Analisis hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1-10.
- Zain, F. (2023). *Statistika untuk penelitian pendidikan: Konsep dan aplikasi dalam analisis data*. Surabaya: Penerbit Universitas Airlangga.