

## DAFTAR PUSTAKA

- Afni Kartika, A., Tasya Cindywieka, A., & Handoko, E. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa/mahasiswi Fakultas Kedokteran Pada Saat Pandemi COVID-19. *Jurnal Manajemen dan Pelayanan Kesehatan*, 44(6), 378-389.
- Afwillah, N., Amalia, S., & Yunus, A. (2025). Tingkat stres akademik mahasiswa ditinjau dari beban tugas kuliah selama masa transisi pembelajaran daring. *Jurnal Psikologi Terapan*, 18(1), 22–31.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi 3). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- 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), 1–9
- Busari, A. O. (2014). Academic stress among undergraduate students: Measuring the effects of stress inoculation techniques. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(27), 599–609. <https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n27p599>
- Chung, E., Chan, C. K., & Choi, S. K. (2020). Associations between academic stress, mental distress, academic self-disclosure to parents, and school engagement among high school adolescents in Hong Kong. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 9089. <https://doi.org/10.3390/ijerph17239089>
- Elik, H. K., Ama, R. G. T., Evianawati, & Bete, R. N. S. (2024). Dukungan sosial orang tua, hardiness dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Dharmas Education Journal*. 5(1), 304-313.
- Faranita, K. (2024). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan stres akademik mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi stambuk

2019 Di Universitas Medan Area.

- Faqih, M. F. (2020). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa malang yang bekerja. *Etheses.Uin Malang* 116.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). *Student-life stress inventory: Identification of and reactions to stressors*. Psychology Press.
- Gadzella, B. M. & Masten, W. G. (2005). *An analysis of the categories in the student- life stress inventory*. *American Journal of Psychology Research*
- Hardjana, A. M. (2002). *Stres Tanpa Distres: Seni Mengelola Stres*. Yogyakarta: Kanisius.
- Johari, M. A., & Ahmad, S. (2019). Persepsi tekanan akademik dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental mahasiswa. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 8(1), 17-32. <https://doi.org/10.32492/idea.v8i1.8103>
- Karasek, R. (1979). Job Demands, Job Decision Latitude, and Mental Strain. *Administrative Science Quarterly*, 24, 285-311.
- Karpika, I. P., & Segel, N. W. W. (2021). Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Widyadari: Jurnal Pendidikan*, 22(2), 513–527. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5550458>
- Koh, M., Cheong, C., & Lim, Y. (2022). Assessment of academic stress and anxiety among school-going children: Prevalence, predictors, and gender differences. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12156622/>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Mac George, E. L., Samter, W., & Gillihan, S. J. (2005). Academic stress, supportive communication, and health. *Communication Education*, 54, 365-372.
- Matuska, K., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2020). Academic stress and mental well-being in college students: Correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Maziyyah, A. N., & Suryati, T. (2023). Hubungan aktivitas fisik dan tingkat stres

- dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir program studi S1 Keperawatan. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), Desember 2023. pISSN: 2301-783X, eISSN: 2721-800.
- Ningsih, H. E. W., Dwidiyanti, M., & Hartati, E. (2018). Mindfulness mobile application menurunkan tingkat stres mahasiswa: A literature review. *Holistic Nursing and Health Science*, 1(2), 116–125.
- Nugroho, R. A. (2020). Hubungan stres dengan burnout mahasiswa yang sedang menghadapi tugas skripsi online pada mahasiswa di Universitas Islam Riau Pekanbaru. *Universitas Islam Riau Pekanbaru*.
- Oktaviani, D. Z., & Marsofiyati, M. (2025). Pengaruh Beban Tugas Akademik dan Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Burnout Mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran. *Harmoni Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 322-336.
- Oktawiranto, R. (2020). Are You Stress On Academic? Kajian Academic Workload Pada Mahasiswa yang Berperan Ganda. *Psycho Idea*, 18(1), 1-7.
- Pamungkas, P. R., & Hendrastomo, G. (2024). Quarter life crisis di kalangan mahasiswa. *Saskara: Indonesian Journal of Society Studies*, 4(1), 174–188.
- Permata, N. G., & Laili, N. (2025). Peran dukungan sosial dan manajemen waktu pada stres akademik mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*. 8(1), 101-112.
- Putri, N. P. R. P. (2021). Hubungan stres akademik dengan pola makan pada mahasiswa tingkat akhir di Institusi Teknologi dan Kesehatan Bali. *Institusi Teknologi dan Kesehatan Bali*.
- Rahim, M. S. A., et al. (2016). Relationship between academic workload and stress level among biomedical science students in Kuala Lumpur. *Journal of Applied Sciences*, 16(3), 108–112.
- Rosalina, L., Oktariana, R., Rahmiati, D., & Saputra, I. (2023). *Buku Ajar Statistika*. Padang: CV. Muharika Rumah Ilmiah.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions (7th ed.)*. Wiley.

- Setyawan, D. A. (2021). *Pengantar Metodologi Penelitian: Statistika Praktis*. Sidoarjo: Zifatama Jawara.
- Sreeramareddy, C. T., Shankar, P. R., Binu, V. S., Mukhopadhyay, C., Ray, B., & Menezes, R. G. (2019). Academic stress and its sources among university students. *Biomedicine & Pharmacotherapy*, 11(1), 53–60.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian dan Pengembangan untuk Bidang Pendidikan, Manajemen, Sosial, Teknik: Research and Development/R&D* (Cetakan ke-3). Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutrisno, E. (2020). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres Akademik dan Penanganannya*. Banjarmasin: Guepedia.
- Williams, D. D., & Thomas, L. P. (2019). The psychological burden of academic workload and its relationship with stress levels among students. *USQ Repository*. <https://eprints.usq.edu.au/39472/>