

DAFTAR PUSTAKA

- Alotaibi, A. D., Alosaimi, F. M., Alajlan, A. A., & Abdulrahman, K. A. Bin. (2020). The relationship between sleep quality, stress, and academic performance among medical students. *Journal of Family and Community Medicine*, 27(1). https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM_132_19
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 5(1), 40–47.
- Asarnow, L. D., McGlinchey, E., & Harvey, A. G. (2014). The Effects of Bedtime and Sleep Duration on Academic and Emotional Outcomes in a Nationally Representative Sample of Adolescents. *JAdolesc Health*, 54(3), 350–356. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.09.004>.The
- Aulia, A., Sianturi, S. K., Aldena, F., Ginting, B., & Siregar, I. P. (2025). Pengaruh Begadang Terhadap Kesehatan Tubuh dan Mental. *Journal Sains Farmasi Dan Kesehatan*, 2(3), 303–306.
- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- 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*. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Buysse, D. J., Reynolds, 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, 193–213.
- Chang, A. M., Aeschbach, D., Duffy, J. F., & Czeisler, C. A. (2015). Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 112(4), 1232–1237. <https://doi.org/10.1073/pnas.1418490112>
- Clariska, W., Yuliana, & Kamariyah. (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.
- Deviantony, F., Maharani, F. S., Apriliani, E., & Lestari, I. A. (2025). The Relationship Between Academic Stress Levels and Insomnia among University Students. *Health and Technology Journal (HTechJ)*, 3(1), 108–119. <https://doi.org/10.53713/htechj.v3i1.300>
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood And Society*.
- Gadzella, B., Baloglu, M., Masten, W., & Wang, Q. (2012). Evaluation of the Student Life-Stress Inventory-Revised. *Journal of Instructional Psychology*, 39(2). <https://www.researchgate.net>
- Garbarino, S., Lanteri, P., Bragazzi, N. L., Magnavita, N., & Scoditti, E. (2021). Role of sleep deprivation in immune-related disease risk and outcomes.

Communications Biology, 4. <https://doi.org/https://doi.org/10.1038/s42003-021-02825-4>

Haryati, & Yunaningsi, S. P. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Medika Utama*, 01(02).

Havighurst, R. J. (1956). Research on the Developmental-Task Concept. *Chicago Journals*, 64(5), 215–223.

Jahrami, H., BaHammam, A. S., Bragazzi, N. L., Saif, Z., Faris, M., & Vitiello, M. V. (2021). Sleep problems during the COVID-19 pandemic by population: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 17(2), 299–313. <https://doi.org/10.5664/jcsm.8930>

Kamila, F., & Dainy, N. C. (2023). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran dan Kesehatan UMJ. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 2(3), 168–174. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.3.168-174>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. In *Springer Publishing Company*.

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. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1345>

Masdalia, Nengsi, S., & Sukmawati. (2023). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Asyariah Mandar. *Journal Pegguruang: Conference Series*, 5(1). <https://doi.org/0.35329/jp.v5i1.2551>

Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*.

Merikanto, I., Lahti, T., Puusniekka, R., & Partonen, T. (2013). Late bedtimes weaken school performance and predispose adolescents to health hazards. *Sleep Medicine*, 14, 1105–1111. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2013.06.009>

Naryati, N., & Ramdhaniyah, R. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 4(1), 5–13. <https://doi.org/10.47522/jmk.v4i1.97>

Ozdemir, E., Yazarkan, Y., & Pehlivanoglu, B. (2024). Medical Students' Stress Levels Are Correlated with Their Sleep Quality and Life Satisfaction. *International Journal of Medical Students*, 12(1), 53–59. <https://doi.org/10.5195/ijms.2024.2239>

Pramana, I. D. B. K. W., & Harahap, H. S. (2020). Manfaat Kualitas Tidur yang Baik dalam Mencegah Demensia pada Lansia. *Lombok Medical Journal*, 1(1), 49–52.

Putri, A. T. H., & Ambarwati, K. D. (2023). Hubungan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Kristen Satya Wacana. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(6),

2637–2644.

- Riyadi, M. E., & Ahmad, S. N. (2024). Stres Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 13(1), 113–121.
- Salam, A., Yousuf, R., Bakar, S. M. A., & Haque, M. (2013). Stress among medical students in malaysia: A systematic review of literatures. *International Medical Journal*, 20(6), 649–655.
- Salsabila, N. N., Fitria, N., & Platini, H. (2024). Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Yang Sedang Menyusun Skripsi. *MAHESA: MALAHAYATI HEALTH STUDENT JOURNAL*, 4(9), 3852–3861. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i9.15339>
- Sanger, A. Y., & Sepang, M. (2021). Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Nutrix Journal*, 5(2), 27. <https://doi.org/10.37771/nj.vol5.iss2.576>
- 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). <https://doi.org/https://doi.org/10.37294>
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta Bandung.
- Tari, M.A.T.S., Kamayani, M. O.A., & Damayanti, M. R. (2022). Hubungan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Udayana. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 10(April 2022), 173–179.
- Upadhayay, N., Khadka, R., & Paudel, B. H. (2014). Impact of educational stress on cortisol, cardiac autonomic drive and academic performance of medical students. *Asian Journal of Medical Sciences*, 5(4), 73–78.
- Walker, M. (2017). *Why We Sleep*. Scribner.
- Waruwu, M., Pu`at, S. N., Utami, P. R., Yanti, E., & Rusydiana, M. (2025). Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(1), 917–932. <https://doi.org/10.29303/jjpp.v10i1.3057>
- Watson, N. F., Badr, M. S., Belenky, G., Bliwise, D. L., Buxton, O. M., Buysse, D., Dinges, D. F., Gangwisch, J., Grandner, M. A., Kushida, C., Malhotra, R. K., Martin, J. L., Patel, S. R., Quan, S. F., Tasali, E., Twery, M., Croft, J. B., Maher, E., Barrett, J. A., ... Heald, J. L. (2015). Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 11(6), 591–592. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.5664/jcsm.4758> Recommended
- Wulansih, N. C., Zharfan, F. R., Biyang, A. W. A., Anggraini, M. R., & Herbawani, C. K. (2024). Tinjauan Literatur: Dampak Durasi dan Kualitas Tidur yang Buruk Pada Kesehatan Tubuh Usia Produktif. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*, 12(1), 71–82.