

DAFTAR PUSTAKA

- Amruddin, A., Priyanda, R., Agustina, T. S., Ariantini, N. S., Rusmayani, N. G. A. L., Aslindar, D. A., Ningsih, K. P., Wulandari, S., Putranto, P., Yuniati, I., Untari, I., Mujiani, S., & Wicaksono, D. (2022). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Pradina Pustaka.
- Anastasya, T. M., & Rahmatulloh, A. R. (2025). *Hubungan Antara Stres Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Rantau di Yogyakarta*.
- Anggraini, N. V., Ritanti, R., & Rifai, A. R. (2025). *Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMA X di Kabupaten Bogor*. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 10(1), 90. <https://doi.org/10.32419/jppni.v10i1.652>
- 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(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Citasari, B. I., Dahlia, Y., & Wijayanti, L. W. R. (2025). *Hubungan Tingkat Stres dan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMAN 2 Mataram*. 02(03).
- 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. <https://doi.org/10.22437/jini.v1i2.13516>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). *A Global Measure of Perceived Stress*. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Erfanti, N. A. D., Kurniawan, A., Rachmawati, W. C., & Adi, S. (2025). *Hubungan Tingkat Stres dan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi di Posyandu Lansia RW 3 Wilayah Kerja Puskesmas Arjuno Kota Malang*. *Sport Science and Health*, 6(12), 1296–1310. <https://doi.org/10.17977/um062v6i122024p1296-1310>
- Fortuna, F., Ahsan, A., & Kristianingrum, N. D. (2023). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stres Tenaga Kesehatan Selama Masa Pandemi Covid-19 di Puskesmas*. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 7(1), 43. <https://doi.org/10.32419/jppni.v7i1.310>
- Hakim, A. H., Pratiwi, C., Ramulan, F., Putriani, P., Mutia, I., & Amna, Z. (2024). *Hubungan Antara Stres Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa*. *Syah Kuala Psychology Journal*, 2(1), 58–67. <https://doi.org/10.24815/skpi.v2i1.28833>
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2017). *Hubungan Psychological Well-Being dengan Loneliness pada Mahasiswa yang Merantau*. *Journal Psikogenesis*, 4(2), 170–181. <https://doi.org/10.24854/jps.v4i2.344>

- Handayani, S. (2020). *Pengukuran Tingkat Stres dengan Perceived Stress Scale – 10: Studi Cross Sectional pada Remaja Putri di Baturetno*. 9(1).
- Hemas, A. M. R., Indiasari W., S., & Silalahi, V. (2022). *Gambaran Kualitas Tidur pada Remaja di Asrama Putri Emaus Surabaya*. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 12(1), 1–6.
- Herawati, K., & Gayatri, D. (2019). *The Correlation between Sleep Quality and Levels of Stress among Students in Universitas Indonesia*. *Enfermería Clínica*, 29(S2), 357–361.
- Hutasoit, D. M., Mendrofa, I. J., Arkianti, M. M. Y., & Diannita, C. G. (2024). *Sleep Quality of Second Year Nursing Students*. *Jurnal Keperawatan Malang (JKM)*, 9(1), 58–66. <https://doi.org/10.36916/jkm.v9i1.263>
- Iqbal, M. D. (2017). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau di Yogyakarta*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (JKM)*, 8(2), 1–8.
- Jahan, N., & Narang, U. (2019). *Stress, Well-Being and Sleep Disturbance Among hHostelers and Non-Hosteler Students*. *International Journal of Social Science and Research*, 8(5), 131–133.
- Jerković, A., Mikac, U., Matijaca, M., Košta, V., Ćurković Katić, A., Dolić, K., Vujović, I., Šoda, J., Đogaš, Z., Pavelin, S., & Rogić Vidaković, M. (2022). *Psychometric Properties of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) in Patients with Multiple Sclerosis: Factor Structure, Reliability, Correlates, and Discrimination*. *Journal of Clinical Medicine*, 11(7), 2037. <https://doi.org/10.3390/jcm11072037>
- Junenda, M., Widyaningsih, T. W., & Rifqi, A. (2024). *Pengembangan Sistem Informasi Kesehatan Mental dengan Mengukur Persepsi Tingkat Stres Menggunakan Instrumen Perceived Stress Scale (PSS)*. *Jurnal SISKOM-KB (Sistem Komputer dan Kecerdasan Buatan)*, 8(1), 34–42. <https://doi.org/10.47970/siskom-kb.v8i1.716>
- Liu, X., Zhao, Y., Li, J., Dai, J., Wang, X., & Wang, S. (2020). *Factor Structure of the 10-Item Perceived Stress Scale and Measurement Invariance Across Genders Among Chinese Adolescents*. *Frontiers in Psychology*, 11, 537. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00537>
- 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. <https://doi.org/10.33087/jjubj.v21i1.1345>
- Mauliyana, A., Nangi, M. G., & Anamelania, Y. (2020). *Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa STIKES Mandala Waluya Kendari*. *MIRACLE Journal of Public Health*, 3(2), 179–187. <https://doi.org/10.36566/mjph/Vol3.Iss2/176>
- Mottram, C., Woodward, A., & Farrington, S. (2025). *The Psychology of Stress*.
- Muktar, Z., Apriliyani, I., & Kurniawan, W. E. (2025). *E-ISSN 2715-6885; p-ISSN 2714-9757* <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>. 7(1).

- Nelson, K. L., Davis, J. E., & Corbett, C. F. (2022). *Sleep Quality: An Evolutionary Concept Analysis*. *Nursing Forum*, 57(1), 144–151. <https://doi.org/10.1111/nuf.12659>
- Puspitasari, C. E., Agustini, N. I., Putri, I. S., Sari, D. P., Mahardika, A., Putri, B. A. W. M., Christian, S. E., & Ardinia, G. A. E. R. (2025). *Menemukan Ruang Aman untuk Mengelola Stres Akademik dengan “Bercanda.”* *Jurnal Abdi Insani*, 12(7), 3323–3331. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v12i7.2714>
- Rahma, S. (2022). *Aktivitas Fisik Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa*. *Journal of Public Health Education*, 2(1), 269–276. <https://doi.org/10.53801/jphe.v2i1.106>
- Ramadita, A. M., Harsanti, I., & Harmoni, A. (2023). *Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 2(4), 212–222. <https://doi.org/10.35760/arjwa.2023.v2i4.9620>
- Riyadi, M. E., & Ahmad, S. N. (2024). *Stress is Related to the Sleep Quality of Final-Level Nursing Students*. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 13(1).
- Ruriyanti, R., N. R., S. R., Mohtar, M. S., & . M. B. (2023). *Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kesehatan Tingkat Akhir di Universitas Sari Mulia*. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 8(2), 184–189. <https://doi.org/10.51143/jksi.v8i2.493>
- Ruru, J., Maya, A., Astari, V., Pelleng, D., Manganguwi, S., & Kalesaran, A. (2025). *Hubungan Antara Stres Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Semester 6 Fakultas Hukum di Universitas Sam Ratulangi*. 4(1).
- Saniya, S., & Wahyuni, D. A. (2024). *Fenomena Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan di Pekanbaru*. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*, 8(1), 60–63. <https://doi.org/10.36341/jka.v8i1.4679>
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sharif-Nia, H., Froelicher, E. S., Hoseinzadeh, E., Kaveh, O., Fatehi, R., & Nowrozi, P. (2024). *Assessing the Validity and Reliability of the 10-Item Persian Version of the Perceived Stress Scale in Post-Surgery Patients*. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1402122. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1402122>
- Shofia, S., & Trihandayani, D. (2023). *Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa di Jabodetabek*. 9(1).
- Sutrisno, R., Faisal, F., & Huda, F. (2017). *Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Cahaya Lampu saat Tidur*. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 3(2). <https://doi.org/10.24198/jsk.v3i2.15006>
- Yunaningsi, S. P., & Raf, J. (2020). *Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo*. 5(2).
- Zahara, C. I., Safitri, Y. N., Putri, W. D., Permana, A. M., Bangun, N. Z. S., Hasanah, N. J., & Ananta, A. P. (2024). *Perilaku Hidup Sehat dan Bersih pada Mahasiswa Rantau yang Tinggal di Kost*. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, 2(3), 887–892.