

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, L. A., Mappanyompa, Sabtohadhi, J., Isma, A., Effiyaldi, Mulyodiputro, M. D., Rela, I. Z., Wijayanti, N. S., Wuritimur, P. V., Pradana, I. P. Y. B., Tasman, A., D., R. O., Rudiansyah, Hasanuddin, R., & Darman. (2024). Metode Penelitian Kuantitatif (Konsep dan Aplikasi). In *Jurnal Fokus Manajemen Bisnis* (Pertama, Issue 1). CV. Mega Press Nusantara.
- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin, Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *Yayasan Penerbit Muhammad Zaini*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Afrilia, D., & Siregar, M. F. Z. (2024). Homesickness Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau. *Jurnal Studi Islam Indonesia (JSII)*, 2(1), 176–188.
- Alamsyah, S. M., Oktavia, A. R., & Lestari, D. A. (2023). Hubungan Tingkat Stress dan Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Remaja di SMK Nusantara 02 Kesehatan. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 2(2), 157–164. <file:///C:/Users/user/Downloads/7.+jurnal+maya-sudah+bayar-fauzul.pdf>
- Alwhaibi, M., & Aloola, N. A. Al. (2023). Associations between Stress, Anxiety, Depression and Sleep Quality among Healthcare Students. *Journal Clin Med*, 12(13). <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/jcm12134340>
- Anastasya, T. M. (2021). *Hubungan Antara Stress Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Rantau Di Yogyakarta*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Anderson, T. L., Valiauga, R., Tallo, C., Hong, C. B., Manoranjithan, S., Domingo, C., Paudel, M., Untaroiu, A., Barr, S., & Goldhaber, K. (2024). Contributing Factors to the Rise in Adolescent Anxiety and Associated Mental Health Disorders: A Narrative Review of Current Literature. *Journal Child Adolesc Psychiatr Nurs*, 38(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jcap.70009>
- Ardi, L. A., Handayani, P. G., Yendi, F. M., & Putriani, L. (2025). Fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa rantau. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 13(1), 49–60. <https://doi.org/10.29210/1139300>
- Asyari, D. P., Ananda, D. M., & Hasnah, F. (2024). Studi Deskriptif Tentang Gangguan Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris di Indonesia. *Appicare Journal*, 1(2), 87–94.
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.

- Babo, D. H. P. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Healthy Science Journal*, 10(2), 99–108. <https://doi.org/10.55222/healthyjournal.v10i2.1083>
- Clariska, W., Yuliana, & Kamariyah. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi Pendahuluan Stres adalah keadaan yang diakibatkan oleh situasi sosial , lingkungan , dan tuntutan fisik yang tidak terkon. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(2), 94–102.
- Fitri, N. A., Nathania, L., Maharani, S. P., Fadha'il, H. W., & Dwi Puji Lestari, Patrisia Krisna Wardani, Renny Putri Oktavianti, A. Z. (2024). Tantangan dan Strategi Mahasiswa Perantauan UNNES dalam Menjaga Kestabilan Mental dan Pikiran: Studi Kasus pada Mahasiswa Perantauan UNNES. *Jurnal Majemuk*, 3(4), 673–689.
- Ghania, S., & Prihatsanti, U. (2025). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Indonesia : Studi Literatur. *Jurnal Empati*, 14(3), 265–273.
- Gopika, G. B., Mini, G., Ameera, A., Parvathi, R., Malavika, P. K., George, R., Swarnam, K., & Pillai, M. (2025). Sleep quality among clinical postgraduate students: a cross-sectional study in Kerala, India. *BMC Public Health*, 25. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12889-025-23719-8>
- Gunawan, M. Y., Aulia, N. N. S., & Puteri, A. M. (2026). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 4(1), 47–60.
- Hassan, S., Alqahtani, N. M., Alshahrani, S. M., Alhefzy, A. A., Alharthi, O., & Alharbi, M. (2025). Association Between Sleep Quality and Academic Performance Among Undergraduate Medical Health Sciences Students: A Cross-Sectional Study. *National Library Of Medicine*, 17(9). <https://doi.org/https://doi.org/10.7759/cureus.91548>
- Honanda, M. V., & Arianti, R. (2023). Student Sleep Quality during a Pandemic and its Relationship with Smartphone Use Intensity. *Jurnal Imiah Psikologi*, 11(1), 8–15. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i1>
- Hutahaean, E. S. H., & Perdini, T. A. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif: Untuk Mahasiswa Psikologi*. PT. Pena Persada Kerta Utama Redaksi.
- Jayadi, S. D., & Kurniawati, M. (2024). Dampak Stress Akademik terhadap Integrasi Sosial pada Mahasiswa Rantau. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 4(4), 577–585. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v4i4.9606>
- Jun Zhang, Xiang, S., Li, X., Tang, Y., & Hu, Q. (2024). The impact of stress on sleep quality: a mediation analysis based on longitudinal data. *Front. Psychol: Sec. Health Psychology*, 15.

<https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1431234>

- Kalmbach, D. A., Anderson, J. R., & Drake, C. L. (2020). The impact of stress on sleep: Pathogenic sleep reactivity as a vulnerability to insomnia and circadian disorders. *National Library Of Medicine*, 27(6). <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jsr.12710>
- Kamila, H. I., & Kusrohmaniah, S. (2020). *Hubungan antara Stres Akademik dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kedokteran*. Universitas Gadjah Mada.
- Kurnia, E. A., Siswoaribowo, A., & Rachmania, D. (2024). Hubungan Ketenangan Jiwa Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Lembaga Kesejahteraan Lanjut Usia (Lkslu) Di Kabupaten Nganjuk. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 3(10), 28–38. <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>
- Latipah, E. (2024). *Metode Penelitian Psikologi*. Deepublish.
- Lazarus, R. ., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lestari, W., Hamidah, E., & Abdillah, H. (2024). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 4(1), 111–125. <https://doi.org/10.55606/jikki.v4i1.2952>
- 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/jiubj.v21i1.1345>
- Masithoha, A. R., Siswanti, H., & Lestari, D. A. P. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Dukungan Orang Tua Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 227–234.
- Maziyyah, A. N., & Suryati, T. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stress dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi S1 Keperawatan. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 2721–2800.
- Mufatihah, Z., Zelya, A. P., Puriani, R. A., & Putri, R. M. (2025). Fenomena Stress Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Edu Research : Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)*, 6(1), 573–580.
- Nakie, G., Takelle, G. M., Rtbe, G., Andualem, F., Tinsae, T., Kassa, M. A., Tadesse, G., Fentahun, S., Wassie, Y. A., Segon, T., Kibralew, G., & Melkam, M. (2024). Sleep quality and associated factors among university students in Africa: a systematic review and meta-analysis study. *Front Psychiatry*. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1370757>
- Nelson, K. L., Davis, J. E., & Corbett, C. F. (2022). Sleep quality: An evolutionary concept analysis. *National Library Of Medicine*, 57(1), 144–151. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/nuf.12659>

- Nurhidayah, S., Sari, D. J. E., Widiyawati, W., & Fitrianur, W. L. (2024). Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 1(1), 15803–15812.
- Onyegbule, C. J., Muoghalu, C. G., Ofoegbu, C. C., & Ezeorah, F. (2025). The Impact of Poor Sleep Quality on Cardiovascular Risk Factors and Quality of Life. *Cureus*, 17(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.7759/cureus.77397>
- Pangajow, A. L., & Pitoy, F. F. (2025). Kualitas Tidur Dan Keterhubungannya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Klabat. *Journal Unklab*, 9(2).
- Permatasari, I. D., Sa'diyah, H., & Fahmi, A. S. (2025). Teknik Penyusunan Variabel, Instrumen Penelitian, dan Pengumpulan Data dalam Penelitian Kuantitatif. *INTERDISIPLIN: Journal of Qualitative and Quantitative Research*, 2(1), 63–70.
- Philippens, N., Janssen, E., Kremers, S., & Crutzen, R. (2022). Determinants of natural adult sleep: An umbrella review. *PLoS ONE*, 17(11). <https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0277323>
- Pui, A. L., & Kurniawati, M. (2024). Kontribusi Dukungan Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 4(4), 596–608. <https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v4i4.9814>
- Rahmadhani, N. K., Ibrahim, I., & Adhayanti, I. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Farmasi. *Journal of Holistics and Health Science*, 5(1), 8–15. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v5i1.158>
- Rahmah, A. D., Hidayat, M. F., Zahra, Y. S. A., Pramestiti, Y., & Vardia, M. A. (2025). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Stres Akademik pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Malang. *Flourishing Journal*, 5(2), 103–114. <https://doi.org/10.17977/um070v5i22025p103-114>
- Raudhatunnisa, T., & Ambarini, T. K. (2026). Pengaruh Self-Compassion terhadap Perilaku Help Seeking pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama. *Jurnal UNAIR*, 1–13.
- Renita, Juliastuti, D., & Lubis, V. H. (2026). Stress Sebagai Faktor Risiko Kualitas Tidur yang Buruk pada Mahasiswa Keperawatan Bekejra di Universitas X. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan (JRIKES)*, 2(1), 49–55.
- Sabot, D., Lovegrove, R., & Stapleton, P. (2023). The association between sleep quality and telomere length: A systematic literature review. *Brain, Behavior, & Immunity - Health*, 28. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bbih.2022.100577>
- Sari, D. A. M., & Rahayu, D. (2022). Peran Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah*

- Psikologi*, 10(4), 741. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.8722>
- Sari, F. M., Hadiati, R. N., & Sihotang, W. P. (2023). Analisis Korelasi Pearson Jumlah Penduduk dengan Jumlah Kendaraan Bermotor di Provinsi Jambi. *Multi Proximity : Jurnal Statistika Universitas Jambi*, 2(1), 39–44.
- Schmickler, J. M., Blaschke, S., Robbins, R., & Mess, F. (2023). Determinants of Sleep Quality: A Cross-Sectional Study in University Students. *Int J Environ Res Public Health*, 20(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph20032019>
- Septian, N. (2024). Hubungan Stres Dan Kualitas Tidur: Tinjauan Literatur. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 1(5), 163–168. <https://doi.org/10.61722/jmia.v1i5.2643>
- Subandi, Susilowati, D., & Riyanto. (2025). *KECEMASAN AKADEMIK DAN DIGITAL : Analisis Stress Remaja Dengan Pendekatan Psikoedukasi*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Syahdariani, E. (2023). *Hubungan Antara Stress Akademik dan Psychology Well-Being pada Mahasiswa Kedokteran yang Sedang Melakukan Co-Ass*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Valencia-Florez, K. B., Sánchez-Castillo, H., Vázquez, P., Zarate, P., & Paz, D. B. (2023). Stress, a Brief Update. *International Journal of Psychological Research*, 16(2), 105–121. <https://doi.org/https://doi.org/10.21500/20112084.5815>
- Wenny, B. P., & Andriani, R. (2023). *Stress Pada Remaja*. CV. Eureka Media Aksara.
- Widiassa, K. A. S., Adiwibawa, Danang Nur, Syuhada, I., & Winangun, I. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dalam Pembuatan Tugas Akhir dengan Kualitas Tidur Mahasiswa FK Unizar Angkatan 2019. *Cakrawala Medika: Journal of Health Sciences*, 02(01), 68–76.
- Xian, X., Zhang, Y., Bai, A., Zhai, X., Hu, H., Zhang, J., & Ye, M. (2022). Association between Family Support, Stress, and Sleep Quality among College Students during the COVID-19 Online Learning Period. *Journal Environ Res Public Health*, 20(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph20010248>
- Yeni, F., & Saputri, N. (2023). *Stres dan Insomnia pada Remaja*. CV. Eureka Media Aksara.
- Zayrin, A. A., Nupus, H., Maizia, K. K., Marsela, S., Hidayatullah, R., & Harmonedi, H. (2025). Analisis Instrumen Penelitian Pendidikan (Uji Validitas Dan Relibilitas Instrumen Penelitian). *QOSIM: Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 3(2), 780–789. <https://doi.org/10.61104/jq.v3i2.1070>
- Zulfikar, R., Sari, F. P., Fatmayati, A., Wandini, K., Haryati, T., Jumini, S.,

Nurjanah, Annisa, S., Kusumawardhani, O. B., Mutiah, R., Linggi, A. I., & Fadilah, H. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif (Teori, Metode, dan Praktik)* (Pertama). Widina Media Utama.

