

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, M. I., Husin, S., & Lusiana, E. (2021). Hubungan stres terhadap perilaku emotional eating pada mahasiswa tingkat akhir program studi pendidikan dokter Universitas Sriwijaya. Tersedia dari repositori. unsri. ac. id.
- Anita, a. (2023). Upaya mahasiswa tingkat akhir dalam meminimalisir quarter life crisis di fakultas dakwah dan ilmu komunikasi uin raden intan lampung (doctoral dissertation, uin raden intan lampung)
- Daulay, Syifa Aprilia Andary. "Hubungan antara pola tidur dan kesehatan mental." *Circle Archive* 1.4 (2024).
- Destina, Yesi, Lisa Anita Sari, and Dian Octavia. "Hubungan Lama Penggunaan Gawai dengan Gangguan Pola Tidur pada Siswa Siswi di SMA Negeri Kota Jambi." *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia* 3.1 (2022): 8-17.
- Dharma, Made Fernanda Arya, I. Made Pariartha, and Ni Wayan Diana Ekayani. "Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Prestasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa." *Aesculapius Medical Journal* 4.1 (2024): 62-68.
- Fidyowati, fenti yun. Hubungan antara premenstrual syndrome dengan kualitas tidur (studi pada mahasiswi prodi keperawatan program sarjana di stikes muhammadiyah gombang). Diss. Universitas muhammadiyah gombang, 2021
- Fitriani, D., & Nurhaliza, S. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa di Masa Adaptasi New Normal. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 8(1), 33–41. <https://doi.org/10.20473/jpk.v8.i1.2022.33-41>
- Handriana, Idris Handriana Idris, Eti Wati, and Dina Amelia. "Hubungan kebiasaan bermain game online dengan pola tidur pada remaja di Desa Baturuyuk Kecamatan Dawuan Kabupaten Majalengka tahun 2021." *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka* 9.2 (2021): 168-179.
- Hasyim, R., & Asmaul, H. (2023). Kecemasan Akademik dan Gangguan Tidur Mahasiswa Kesehatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia*, 9(2), 88–95.
- Habir, A. H., & Sani, A. (2023). Faktor-Faktor Low Back Pain (LBP) Pada Buruh Pabrik Beras UD. Lanrisang Kabupaten Pinrang. *Window of Public Health Journal*, 4(5), 743-754.
- Iqbal, M., Isnawati, I. A., & Hamim, N. (2025). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kesehatan Mental Remaja yang Menggunakan Gadget di SMKN 1 Banyuanyar. *Journal Central Publisher*, 3(3), 241-251.
- Kamila, Farihatul, and Nunung Cipta Dainy. "Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur mahasiswa Kedokteran dan Kesehatan UMJ." (2023).
- Khairunnisa, A., Novita, D., Azzahra, V., Haq, D. N., Lestari, M., & Wenty, N. N. (2024).

Penggunaan Gadget Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa?. *Educate: Journal of Education and Learning*, 2(1), 10-19.

Khaerunnisa, R., Nursyamsi, A. (2023). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kesehatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat UMI*, 9(1), 55–63.

Kurniawan, Wayan Ngurah Eka. "Pola Komunikasi Interpersonal Antar Pustakawan Dan Pemustaka Dalam Meningkatkan Kualitas Pelayanan Pada Perpustakaan Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar." *Pramana: Jurnal Hasil Penelitian* 3.1 (2023): 11-18.

Lamang, K. Y. S., Mahmud, N. U., & Mutthalib, N. U. (2023). Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. *Wiyata Public Health Journal*, 15(2), 105–114.

Maharani, Gita Fitria, Nia Anggri Noveni, and Dyah Astorini Wulandari. "Kualitas Tidur Mahasiswa Farmasi: Dampak Stres Akademik dan Efikasi Diri Saat Skripsi." *Psychopolytan: Jurnal Psikologi* 8.1 (2024): 27-33.

Mutakamilah, Mutakamilah, et al. "Pengaruh terapi musik terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa selama proses penyusunan tugas akhir: literature review." *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan* 14.2 (2021): 120-132.

Muttaqin, Muh Rijal, Denny Jeffry Rotinsulu, and Sulistiawati Sulistiawati. "Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman: Relationship Between Sleep Quality and Stress Level in Student of Medical Faculty of Mulawarman University." *Jurnal Sains Dan Kesehatan* 3.4 (2021): 586-592.

Malfasari, Eka, et al. "Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di STIKes Payung Negeri Pekanbaru." *Jurnal Ners Indonesia* 8.2 (2019): 124-131.

Naryati, Naryati, and Ramdhaniyah Ramdhaniyah. "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 (2021): 5-13.

Nurfadillah, & Rahmawati, S. (2023). Kebiasaan Tidur dan Dampaknya terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Kesehatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia*, 8(2), 112–120.

Nurhayati, A. (2022). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa di Masa Perkuliahan Online. *Jurnal Promkes: Promosi Kesehatan dan Edukasi Kesehatan*, 10(1), 45–52.
<https://doi.org/10.20473/jpk.v10.i1.2022.45-52>

Novitria, Felisca, and Riza Noviana Khoirunnisa. "Perbedaan kecemasan akademik

- pada mahasiswa baru jurusan psikologi ditinjau dari jenis kelamin." *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 9.1 (2022): 11-20.
- Oktaviani, Zakiya Ainun, and Veronika Suprapti. "Pengaruh psychological well-being terhadap stres akademik siswa SMA di masa Covid-19." *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 1.1 (2021): 965-975.
- Pertiwi, Ria, Maulina Maulina, and Dini Mulyati. "Perilaku self-care pada usia dewasa dengan masalah hipertensi." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan* 5.1 (2021).
- Putri, Baiq Veni Fidias Mandasari, Emmy Amalia, and Dian Puspita Sari. "Hubungan antara burnout dan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa kedokteran universitas Mataram." *Prosiding Saintek* 3 (2021): 282-292.
- Putri, Destania Eka. "Hubungan Tingkat Stress Terhadap Pola Tidur Mahasiswa." *IJBITH Indonesian Journal of Business Innovation, Technology and Humanities* 1.1 (2024): 310-320.
- Rachmawati, S., and T. Rahmadewi. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Murid Kelas X-Xii Di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta." *Informasi dan Promosi Kesehatan* 2.2 (2023): 178-182.
- Raihanah, N., Arman, A., Alwi, K., Sumiaty, S., & Septiyanti, S. (2024). Hubungan kebiasaan sarapan dan kualitas tidur dengan konsentrasi siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS Kota Makassar. *Window of Public Health Journal*, 5(5), 729–740. <https://doi.org/10.33096/woph.v5i5.5515>
- Salsabila, Nabela Normaulida, Nita Fitria, and Hesti Platini. "Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan yang Sedang Menyusun Skripsi." *MAHESA: Malahayati Health Student Journal* 4.9 (2024): 3852-3861.
- Sari, Kurnia Indriyanti Purnama, Siti Muthoharoh, and Rina Widiyawati. "Kecemasan Akademik Mahasiswa Kebidanan; Literature Review." *Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan* 2.3 (2023): 166-175.
- Septiani, F., Sari, R. P., & Mulyani, D. (2025). Hubungan Penggunaan Gadget Menjelang Tidur dengan Kualitas Tidur Mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Digital*, 9(1), 45–52
- Sulana, Ireyné OP, Sekplin AS Sekeon, and Eva M. Mantjoro. (2020) "Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir fakultas kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi." *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi* 9.7
- Wahyuni, D., dan Lestari, M. (2022). Kesehatan Mental dan Tidur pada Mahasiswa selama Perkuliahan Hybrid. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 7(2), 80–88. <https://doi.org/10.20473/jpk.v7.i2.2022.80-88>

- Wahyuni, Niken Tri, and Imam Machali. "Pengaruh manajemen waktu dan efikasi diri terhadap prokrastinasi penyusunan skripsi mahasiswa Kecamatan Kandis, Kabupaten Siak, Provinsi Riau." *HEUTAGOGIA: Journal of Islamic Education* 1.2 (2021): 139-149.
- 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.
- Yuda, Marta Prima, Indah Mawarti, and Muthia Mutmainnah. Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. Diss. Universitas Jambi, 2023.
- Zega, Yuan Xing Grace Hillary, and Grace Ester Kurniawati. "Pentingnya manajemen waktu bagi mahasiswa dalam meningkatkan prestasi belajar di Sekolah Tinggi Teologi Duta Panisal Jember." *Metanoia* 4.1 (2022): 58-70.