

DAFTAR PUSTAKA

- Agustia Rahmi, Najwa Salsabila Hasibuan, Nia Gracelia Purba, Shinta Romaito Manurung, & Roza Thohiri. (2025). Hubungan Stres Akademik dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 2017–2024. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.697>
- Andri Gunadi, Monica Santosa, Gigih Marisna Putra, & Erwin Erlangg. (2023). *Hubungan Antara Stress Akademik Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMP X* (Vol. 5).
- Annisa, T. H., Studi Bimbingan dan Konseling, P., Negeri Makassar, U., & Abdullah Pandang, I. (2025). *Analisis Penyebab dan Penanganan Stres Akademik (Studi Kasus Siswa Di SMPN 4 Sunguminasa)* (Vol. 1, Issue 1).
- Aprilia Andary Daulay, S., Kunci, K., Tidur, P., Mental, K., Tidur, K., Tidur, D., Tidur, G., & Psikologis, K. (2024). *HUBUNGAN ANTARA POLA TIDUR DAN KESEHATAN MENTAL*.
- Arasy, F. A., Syahrul Maulid, A., Muhimaturohmah, S., Rizki, M., Akmal, N., Miftah, Y. El, Keolahragaan, I., Olahraga, P., & Kesehatan, D. (2023). *UPAYA MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA REMAJA SMAN 18 GARUT DENGAN BEROLAHRAGA EFFORTS TO IMPROVE SLEEP QUALITY IN TEEN STUDENTS SMAN 18 GARUT WITH EXERCISING*.
- 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>
- Azzahra, A., Wahyuni, S., Studi Ilmu Keperawatan, P., Keperawatan, F., Riau, U., & Riau, P. (2023). *JURNAL NURSE HUBUNGAN STRES AKADEMIS DAN NON AKADEMIS TERHADAP PERILAKU SELF-HARM PADA MAHASISWA UNIVERSITAS RIAU*. *Jurnal Nurse*, 6(Januari).
- Bela, A., Thohiroh, S., Efendi, Y. R., & Rahman, S. (2023). Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa di Masa Pandemi: Review Literatur. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 4(1). <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v%vi%i.59>
- Catri Wulansih, N., Raisa Zharfan, F., Wikrama Aurelia Biyang, A., Ratri Anggraini, M., & Kharin Herbawani, C. (2024). *Tinjauan Literatur: Dampak Durasi dan Kualitas Tidur yang Buruk Pada Kesehatan Tubuh Usia Produktif Literature the Impact of Poor Sleep Duration and Quality on Health in Productive*.
- , Dapeda, A., & Prasetyo, N. (2024). *HUBUNGAN TINGKAT STRES ALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA/I KELAS*



XI DI SMKN 2 KAB.TANGERANG. 2023, 7.
<https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>

Dastika Suriani, O., Margaretha, D., & Bone, M. P. (2025). *Pengaruh Stres Akademik Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII f SMP Negeri 16 Kupang*.
<https://doi.org/10.59818/jpi.v5i2.1392>

Desmita. (2021). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Dzil Kamalah, A., & Nafiah, H. (2023). Gejala Mental Emosional dan Upaya dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa Remaja. In *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat* (Vol. 1, Issue 2). <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/JKBS>

Fadhilah, N., Salam, A., Trisasmitha, L., Mansur, M. A., & Jafar, N. (2023). *Nahda Fadhilah: Gambaran Kebiasaan Sarapan dan Durasi Tidur pada Remaja Status Gizi Lebih di SMP Muhammadiyah Limbung DESCRIPTION OF BREAKFAST HABITS AND SLEEP DURATION IN OVER NUTRITION ADOLESCENTS AT SMP MUHAMMADIYAH LIMBUNG*.

Gibran Bimbingan, H., Konseling, D., Dibyo, B., & Bimbingan, W. (2022). *Pengaruh Stres Akademik Dan Burnout Terhadap Prestasi Belajar Di Masa Pembelajaran Daring Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Galis Pamekasan*.

Göndogan, S. (2023). The Relationship between Academic Stress and Sleep Quality in Adolescents: The Mediating Role of School Burnout and Depression. *Egitim ve Bilim*, 48(215), 95–111. <https://doi.org/10.15390/EB.2023.11497>

Gunadi Andri, Santosa Monica, Gigih Marisna Putra, & Erwin Erlangga. (2023). *Hubungan Antara Stress Akademik Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMP X* (Vol. 5).

Haritay, S., Angolkar, M., Koparde, V., Oswal, D., & Carvalho, A. (2025). Academic stress in adolescents: findings from a school-based study in Belagavi district. *Frontiers in Public Health*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1631136>

Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., Litaqia Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja Jurnal Kesehatan, W., Kesehatan Mental Emosional Remaja, G., Litaqia, W., Keperawatan, I., & YARSI Pontianak, Stik. (2023). *12 Florensa* (Vol. 12, Issue 1).

Irawan, T., Indriyani, Y., Ayu Prasyanti, A., Tsania Ulul Azmi, Z., Pusparita, S., Ardia Pramesti S., Nasyith Faiqi, M., & Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Universitas Pekalongan, P. (2024). GAMBARAN LITERASI DAN MENTAL MAHASISWA KESEHATAN MASYARAKAT ER II UNIVERSITAS PEKALONGAN. In *Jurnal Medika Malahayati* (Issue 4).



Jiang, S., Ren, Q., Jiang, C., & Wang, L. (2021). Academic stress and depression of Chinese adolescents in junior high schools: Moderated mediation model of school burnout and self-esteem. *Journal of Affective Disorders*, 295, 384–389. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.08.085>

Junaidi, W., Ayu, M., Bella, S., Aliffia Shaqinah, S., & Amna, Z. (2024). PERBEDAAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA DITINJAU DARI JENIS KELAMIN (THE DIFFERENCES OF SLEEP QUALITY AMONG COLLEGE STUDENTS BASED ON GENDER). In *Syiah Kuala Psychology Journal* (Vol. 2, Issue 2).

Karina Pramesta, D. (2021). *Hubungan antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa di SMA X HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA DI SMA X Dhea Karina Pramesta Damajanti Kusuma Dewi*.

Khaira. (2023). *FAKTOR PENYEBAB STRES AKADEMIK SISWA REMAJA* (Vol. 5). <http://ntb.bkkbn.go.id/?p=1467>

Kurniawan Djoar, R., Putu Martha Anggarani, A., Studi, P. S., Kesehatan Masyarakat, I., Airlangga, U., Studi Fisioterapi, P., & Katolik StVincentius Paulo Surabaya, S. (2024). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRESS AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR FACTORS INFLUENCING ACADEMIC STRESS AMONG SENIOR COLLEGE STUDENTS. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1).

Laely, N., Setiawan Wicaksono, A., Suci, N., & Puspitaningrum, E. (2022). *PENGARUH KECEMASAN AKADEMIK TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA KELAS X SMA NEGERI 8 SURABAYA*.

Limbeng, D. H., Wuysang, A. D., Gunawan, D., Hamid, F., Basir, H., & Amran, M. Y. (2024). Sleep Quality and Attentional Function in Adolescent Gamers Aged 13-14 Years in Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 6(1), 55–65. <https://doi.org/10.36590/jika.v6i1.575>

Made Riasmita Santhika Dewi, N., Luh Putu Shinta Devi, N., & Cahya Utami, K. (2025). *GAMBARAN STRES AKADEMIK SISWA SMP NEGERI 1 KUBU SELAMA PANDEMI COVID-19* (Vol. 13, Issue 1).

Masthura, S., Satria, B., & Maulina, M. (2025). Hubungan Tingkat Stres Dengan Durasi Waktu Bermain Gim Online Pada Remaja Di Sekolah Menengah Atas Kota Banda Aceh. *Indonesian Journal of Professional Nursing*, 5(2), 150. <https://doi.org/10.30587/ijpn.v5i2.9088>



., Ponidjan, T. S., Sumilat, V. J., Keperawatan, F., De, U., & Manado, L. KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 TAHUNA. *Health Journal* (Vol. 3).

- Moustaka, E., Bacopoulou, F., Manousou, K., Kanaka-Gantenbein, C., Chrousos, G. P., & Darviri, C. (2023). Reliability and Validity of the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) in a Sample of Greek Students. *Children*, 10(2). <https://doi.org/10.3390/children10020292>
- Mufidah Hazimah, Maulana Ali Muhammad, Pratama Yoga, Rahmah Gabby Novikadarti, & Mita. (2024). Stres Akademik Sebagai Determinan Kualitas Tidur Remaja di Madrasah Aliyah. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*. <https://doi.org/10.33846/sf15425>
- Muntomimah, S., & Syahrul Mubarak. (2025). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Remaja berskala Biner. *Efektor*, 12(1), 63–74. <https://doi.org/10.29407/e.v12i1.24850>
- Nazhira Rahma, F., Harlia Putri, T., Kholid Fahdi Program Studi Ilmu Keperawatan, F., Kedokteran, F., Tanjungpura, U., Jl Profesor Dokter H Hadari Nawawi, J. H., Laut, B., Tenggara, P., & Barat, K. (2023). FAKTOR YANG MEMENGARUHI KUALITAS TIDUR PADA REMAJA USIA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA. In *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia* (Vol. 11, Issue 4).
- Novianti, A. T. prihatini. (2024). Stres Akademik Pada Siswa Kejuruan Penyusun Laporan Praktik Kerja Industri. *Scientia: Jurnal Hasil Penelitian*, 9(1), 47–57. <https://doi.org/10.32923/sci.v9i1.1291>
- Nur Afia T, Nurul Mukhlisa, Findi Rahmawati, & Sam'un Mukramin. (2023). Mengatasi Kenakalan Remaja Melalui Pendidikan Agama Islam: Peran Guru yang Signifikan di SMP Negeri 26 Makassar. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 2(4). <https://doi.org/10.58540/jipsi.v2i4.470>
- Nur Fadilah Amin, Sabaruddin Garancang, & Kamaluddin Abunawas. (2023). *KONSEP UMUM POPULASI DAN SAMPEL DALAM PENELITIAN*.
- Nur Rizqy Amalia, Z., Fauziah, M., Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta, P., Zulva Nur Rizqy Amalia, I., & Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan, P. (2022). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja Tahun 2022 Factors Associated with Sleep Quality in Adolescents in 2022*.
- Pebriana, T., Sutini, T., & Setyorini, D. (2024). Overview of Sleep Quality in Elementary School Children with Online Game Addiction. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(3), 1145–1160. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v6i3.3064>



lazihah, Z., Ariningrum, D. P., Celesta, S., & Kharin Herbawani, C. *Depresi Remaja di Indonesia: Penyebab dan Dampaknya Adolescent n in Indonesia: Causes and Effects*. 10(2).

- Putri Kustiani, K., & Iffah, L. (2024). *JURNAL BIKOTETIK (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik) ANALYSIS OF ACADEMIC STRESS LEVELS OF HIGH SCHOOL STUDENTS*. 08, 126–132. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jbk>
- Rivani, B., & Fabella Putri, S. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat I dan IV Di Universitas Ichsan Satya. In *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro* |: Vol. VI.
- Robi Mustika, Fandy Ahmad Yunian, & Ridlo Kamaludin Hendaridi. (2025). *PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SISWA SMA NEGERI 1 AYAH: DENGAN MODERASI MEDIA SOSIAL*.
- Rustam, M., & Pala, R. (2022). *SHOUTIKA : Jurnal Studi Komunikasi dan Dakwah POLA KOMUNIKASI POLITIK REMAJA DI KECAMATAN RAPPOCINI MELALUI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL*. <https://jurnal.stainmajene.ac.id/index.php/shoutika>
- Sadam Hafidz Fakhurrozi, Rina Afrina, & Nining Rukiah. (2024). Hubungan Prilaku Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Remaja Usia 10-19 Tahun Di RW06 Desa Cirimekar Kecamatan Cibinong Tahun 2023. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum Dan Farmasi (JRIKUF)*, 2(2), 38–48. <https://doi.org/10.57213/jrikuf.v2i2.227>
- Sains, J., dan Kesehatan, T., Padila, E., & Octavia Manalu, L. (2025). *HUBUNGAN ANTARA SLEEP HYGIENE DENGAN GANGGUAN TIDUR PADA REMAJA DI SMKN 1 JAYAKERTA*. 2(1), 166–175. <https://doi.org/10.62335>
- Sakinah, N. R., Studi, E. P., & Masyarakat, K. (2025). *FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA*. 12(4). <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- Salamung, N., Rumbo, H., Lestari, V. A., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Jaya, I. (2024a). *KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMP NEGERI 2 PARIGI KECAMATAN PARIGI KABUPATEN PARIGI MOUTONG*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 12(2). <http://jurnalstikesintanmartapura.com/index.php/jikis>
- Santoni, R., Lestari, P. I., & Febiara, C. (2023). Motivasi Belajar, Stress Akademik dan Kesehatan Mental Remaja. In *Desember* (Vol. 2, Issue 03). <https://ejournal.iainbengkulu.ac.id/index.php/istisyfa>
- Saparwati, M., & Lestari, P. (2023). STUDI DESKRIPTIF KEBERSIHAN DIRI REMAJA (SLEEP HYGIENE) PADA REMAJA DI UNGARAN. In *Jurnal Ilmiah Kesehatan* (Vol. 5, Issue 2).
- Wahono, T., Dhermawan Sitanggang, H., Sari, P., Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, P., & Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi, F. (2025).



FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR MAHASISWA ILMU KESEHATAN MASYARAKAT UNJA. 6(3).

- Singh, G., Sharma, S., Sharma, V., & Zaidi, S. Z. H. (2023). Academic Stress and Emotional Adjustment: A Gender-Based Post-COVID Study. *Annals of Neurosciences*, 30(2), 100–108. <https://doi.org/10.1177/09727531221132964>
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. yu, & Xu, A. qiang. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Tanjungsari, D., Afiati, E., Prabowo, A. S., Sultan, U., & Tirtayasa, A. (2024). Academic Stress Of Students Working On Thesis (Case Study On Final Year Students At Sultan Ageng Tirtayasa University) Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Mengerjakan Skripsi (Studi Kasus Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa). In *JKIP : Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan* (Vol. 5). <http://journal.al-matani.com/index.php/jkip/index>
- Trisnowiyanto, B., Andriani, I., & Adriani, R. B. (2024). The Relationship Between Age and Stress on Sleep Quality. *Jurnal Kesehatan*, 317–324. <https://doi.org/10.23917/jk.v17i3.5188>
- Walidah, A., & Syakarofath, A. (2025). Peran Kualitas Tidur terhadap Psychological Distress pada Remaja. In *Indonesian Journal of Behavioral Studies* (Vol. 5, Issue 1).
- Yulia Indah Wardani, O., Endang Cahyawati, F., Rizky Wijhati, E., & Yogyakarta, A. (2025). HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 GODEAN YOGYAKARTA. *Cetak) Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(9), 2025.
- Yunita Setiyani Subardjo, R., Studi Psikologi, P., Ekonomi Ilmu Sosial dan Humaniora, F., Yogyakarta, A., Penelitian Psikologi dan Kesejahteraan Manusia, P., Ilmu Sosial dan Humaniora, F., & Kebangsaan Malaysia, U. (2024). Hubungan antara Stres Akademik dan Kesehatan Mental pada Mahasiswa. In *Journal of Basic Educational Studies* (Vol. 4, Issue 3).
- Zhu, X., Haegele, J. A., Liu, H., & Yu, F. (2021). Academic stress, physical activity, sleep, and mental health among chinese adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14). <https://doi.org/10.3390/ijerph18147257>



tional Adolescent Mental Health Survey. (2022). *Report of the National Adolescent Mental Health Survey 2022*. Yogyakarta: s Gadjah Mada. Retrieved from <https://www.ugm.ac.id/en/news/22775-needs-to-improve-mental-health-services-for-adolescents>

World Health Organization. (2024). *Adolescent mental health*. Geneva: WHO. Retrieved September 10, 2025, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

