

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S.R., Annisa, M., & Triana, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahaiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Indonesian Journal for Health Science*, 6(1), 1-7. <http://journal.umpo.ac.id/index.php/IJHS/article/view/3936>
- Ahmad, Z., Maifita, Y., & Ameliati, S. (2020). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa. A literatur Review. *Menara Medika*, 3(1).
- Al Battashi, N., Al Omari, O., Sawalha, M., Al Maktoumi, S., Alsuleitini, A., & Al Qadire, M. (2020). The Relationship Between Smartphone Use, Insomnia, Stress, and Anxiety Among University Students: A Cross-Sectional Study. *Clinical Nursing Research*, 30(6), 734-740. 1054773820983161
- Almojali, A. I., Almaliki, S. A., Mausai, E. M., & Alaqeel, M. K. (2017). The Prevalence and Associations of Stress with Sleep Quality Among Medical Student. *Journal of Epidemiology and Global Health*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jegh.2017.04.005>
- Al Omari, O., Khalaf, A., Al Sabei, S., Ann Ballad, C., Abdel Ghani, R. M., Al-Hashmi, I., Aldirawi, A., AlBashtawy, M., & Al Qadire, M. (2022). Insomnia thresholds and associated factors among Omani university students. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 17(July 2021), 100500. <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2022.100500>

Alqudah, M., Balousha, S.A.M., Al-Shboul, O., Al-Dwairi, A., Alfaqih, M.A., Alzoubi, K.H., 2019. Insomnia among medical and paramedical students in Jordan: impact on academic performance. *Biomed Res Int*, 7136906 <https://doi.org/10.1155/2019/7136906>.

Amaral, A. P., Soares, M. J., Pinto, A. M., Pereira, A. T., Madeira, N., Bos, S. C., et al. (2018). Sleep difficulties in college students: the role of stress, affect and cognitive processes. *Psychiatry Res.* 260, 331–337. doi: 10.1016/j.psychres.2017.11.072

Amelia, A., Poerwanto, E., & Arifandi, F. (2022). Hubungan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Angkatan 2019 yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi dan Tinjauannya Menurut Islam. *Jurnal Medikal*, 1(4), 441–447.

Ambarwati, F. R. (2014). *Konsep Kebutuhan Dasar Manusia*. Yogyakarta: Dua Satria Offset

Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 5(1), 40-47. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>

Amin, A. N., Nadrah, S., Idrus, S., Mohd, F. H., Izzati, N. U. R., Nor, N., Fadhilah, N., Hamzah, S., Haswadi, H., & Zulfakar, S. S. (2021). The Association between Insomnia & Stress Levels among Faculty of Health Sciences Students. 24(2), 129–140.

Ayu, C.G., Supriatin., Herlina, L., Indragiri, S., & Banowati, L. (2022). Hubungan Tingkat Stress dengan Gangguan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Skripsi. *Jurnal Kesehatan*. 13(2), 107–115.

<https://doi.org/10.38165/jk.v13i2.269>

Berman, A & Snyder, S, J. (2012). *Fundamentals of Nursing : Concepts, Process and Practice (9th.ed)*. Boston : Pearson.

Carrión-Pantoja, S., Prados, G., Chouchou, F., Holguín, M., Mendoza-Vinces, Á., Expósito-Ruiz, M., & Fernández-Puerta, L. (2022). Insomnia Symptoms, Sleep Hygiene, Mental Health, and Academic Performance in Spanish University Students: A Cross-Sectional Study. *Journal of Clinical Medicine*, 11(7), 1–13. <https://doi.org/10.3390/jcm11071989>

Carpi, M., Cianfarani, C., & Vestri, A. (2022). Sleep Quality and Its Associations with Physical and Mental Health-Related Quality of Life among University Students: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052874>

Donskoy, I., & Loghmanee, D. (2018). Insomnia in Adolescence. *Medical Sciences (Basel, Switzerland)*, 6(3). <https://doi.org/10.3390/medsci6030072>

Dou, F., Wang, M. H., & Gao, X. (2019). Effect of study pressure on sleep quality of senior three students: a moderated mediating model. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 27(06), 1275-1278+1282. <https://doi.org/10.16128/j.cnki.1005-3611.2019.06.041>.

- Edinger, J. D., Arnedt, J. T., Bertisch, S. M., Carney, C. E., Harrington, J. J., Lichstein, K. L., Sateia, M. J., Eric, W. M. T., Zhou, S., Kazmi, U., Jonathan L. Heald, & Martin, J. L. (2020). Behavioral and psychological treatments for chronic insomnia disorder in adults: an American Academy of Sleep Medicine clinical practice guideline. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 17(2), 1–9. <https://doi.org/doi.org/10.5664/jcsm.8986>
- Eisyafitri, R., Putri, D. K., & Niriyah, S. (2022). Studi Fenomenologi: Stres dan Mekanisme Koping Mahasiswa Keperawatan dalam Menjalani Proses Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2, 205–220. <https://doi.org/https://www.doi.org/10.25311/jkh.Vol2.Iss2.845>
- Fernando, R., & Hidayat, R. (2020). Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. *Jurnal Ners Research & Learning in Nursing Science*, 4(23), 83–89.
- Fitri, N. N., & Amalia, N. (2021). Hubungan Stres Akademik terhadap Insomnia Dimasa Pandemi Covid -19 pada Mahasiswa. *Borneo Student Research*, 3(1), 721–729.
- Fortier-Brochu, E., Beaulieu-Bonneau, S., Ivers, H., Morin, C. M. (2012). Insomnia and daytime cognitive performance: A meta-analysis. *Sleep Med*, 16, 83–94.

Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115-130.

<https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>

Ghodang, H., & Hantono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Konsep Dasar & Aplikasi Analisis Regresi dengan Jalur SPSS*. Mitra Grup.

Gianfredi, V., Nucci, D., Tonzani, A., Amodeo, R., & Benvenuti, A. L. (2018). Sleep disorder, Mediterranean Diet and learning performance among nursing students: Insomnia, a cross-sectional study. 470–481.

<https://doi.org/10.7416/ai.2018.2247>

Güneş, Z., & Arslantaş, H. (2017). Insomnia in Nursing Students and Related Factors: Cross-Sectional Study. *International Journal of Nursing Practice*, 23(5). <https://doi.org/10.1111/Ijn.12578>

Hamzah, B., & Hamzah, R. (2020). Pengaruh Terapi Expressive Writing terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Sarjana Keperawatan di Universitas Kusuma Husada Surakarta. *Skripsi*. Universitas Kusuma Husada Surakarta.

Hardiyanti, A. Y. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Insomnia pada Mahasiswa/Mahasiswi Bimbingan Penyuluhan Islam Semester Delapan Tahun Akademik 2019/2020 Iain Ponogoro, 1-9.

Indahsari, F. P., Mustikarani, I. K., & Thooyibah, D. (2020). Hubungan Insomnia dengan Kejadian Gastritis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Kusuma Husada Surakarta. *NurseLine Journal*, 29, 1–11.

Kayaba, M., Matsushita, T., Enomoto, M., Kanai, C., Katayama, N., Inoue, Y., & Sakuma, T. S. (2020). Impact of Sleep Problems on Daytime Function in School Life: A Cross-Sectional Study Involving Japanese University Students. *BioMed Central Public Health*, 20(371), 1-13. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08483-1>

Kaplan HI, Sadock BJ & Grebb JA. (2010). *Sinopsis Psikiatri : Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis Jilid Satu*. Editor: Jakarta: Bina Rupa Aksara Publisher.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Kebutuhan Tidur Sesuai Usia*. Jakarta : Kemenkes RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Stres*. <http://p2ptm.kemkes.go.id/informasi-p2ptm/stress> diakses tanggal 28 April 2020

Kesuma, B. S., Agustriyani, F., & Ariyanti, S. (2022). Korelasi Antara Insomnia dan Sakit Kepala Primer Pada Mahasiswa Perkenalan Metode. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Terapan*, 4(2), 193–196.

Li, S., Liao, Y., Wu, X., Mei, X., Zeng, Y., Wu, J., & Ye, Z. (2023). Associations between Nonrestorative Sleep, Perceived Stress, Resilience, and Emotional Distress in Freshmen Students. *A Latent Profile Analysis and Moderated Mediation Model*, 1–11.

Maisa, E. A., Andrial., Murni, D., & Sidaria. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih

Jenang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438-444.

<http://dx.doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1345>

Marta, O. F. D., Kuo, S. Y., Bloomfield, J., Lee, H. C., Ruhyandudin, F., Poynor, M. Y., Brahmadi, A., Pratiwi, I. D., Aini, N., Mashfufa, E. W., Hasan, F., & Chiu, H. Y. (2020). Gender differences in the relationships between sleep disturbances and academic performance among nursing students: A cross-sectional study. *Nurse Education Today*, 85(May 2019).

<https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.104270>

Mayoral. (2016). *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: EGC.

Morin CM, Belleville G, Bélanger L, Ivers H. (2011). The Insomnia Severity Index: psychometric indicators to detect insomnia cases and evaluate treatment response. *Sleep*, 1;34 (5):601

Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stres dan Dampaknya pada Mahasiswa. *Insight*, 20(2), 75–83.

Nilifda, H., Nadjmir., & Hardisman. (2016). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5 (1), 243–49.

<https://doi.org/10.25077/jka.v5i1.477>

Nurdin, M. A., Arsin, A. A., & Thaha, R. M. (2018). Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(2), 128. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i1.3464>

Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Oryza, W. (2016). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Tingkat Akhir Div Bidan Pendidik Reguler Dalam Penyusunan Skripsi di Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. 1(1)
- Park, S., Lee, Y., Yoo, M., & Jung, S. (2019). Wellness and sleep quality in Korean nursing students: A cross-sectional study. *Applied Nursing Research*, 48(October 2018), 13–18. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2019.05.008>
- Pichere, P., & Cadiat, A.C. (2015). *Maslow's Hierarchy of Needs*. Lemaitre Publishing.
- Phillips, A.J.K., Clerx, W.M., O'Brien, C.S., Sano, A., Barger, L.K., Picard, R.W. Lockley, S.W., Klerman, E.B., Czeisler, C.A. (2017). Irregular Sleep/Wake Watterns are Associated with Poorer Academic Performance and Delayed Circadian and Sleep/wake Timing. *Sci. Rep*, 7, 3216.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Fundamental of Nursing*. Jakarta: EGC.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. (2013). *Fundamentals of Nursing Eight Edition*. Canada: Elsevier.
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Purwanto, S. (2016). Hubungan antara Intensitas Menjalankan Dzikir Nafas dengan Latensi Tidur. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 32. ISSN: 0854-2880. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.3713>
- Raesman, S. (2019). Perbandingan Stres Akademik Dan Kualitas Tidur Mahasiswa Program A Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Pada

Mahasiswa Tahun 2018, 2017, 2016, dan 2015. Skripsi, Padang. Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

Ranti, N. B. P., Boekoesoe, L., & Ahmad, Z. F. (2022). Kebiasaan Konsumsi Kopi, Penggunaan Gadget, Stress dan Hubungannya dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa. *Jambura Journal of Epidemiology*, 1(1), 20–28.

Ratnaningtyas Tri., & Dwi Fitriani. (2019). *Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. 3(2)

<http://openjournal.masda.ac.id/index.php/edumasda/article/view/40>

Roth, N., Lev-Wiesel, R., Shochat, T. (2019). "How do you sleep?" sleep in self-figure drawings of young adolescents in residential care facilities-An exploratory study. *Sleep Medicine*, 60. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2019.01.028>.

Russell, K., Allan S., Beattie L., Bohan J., MacMahon K., & Rasmussen S. (2019) Sleep problem, suicide and self-harm in university students: a systematic review, *Sleep Medicine Reviews*, vol. 44, pp. 58–69.

Saputra, L. (2013). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta : Bina Rupa Aksara.

Shamsaei, F.,& Cheragi, F. 2009. Prevalence of Insomnia in Nursing and Midwifery Students. *European Psychiatry, 17th EPA Congress- Lisbon, Portugal*, 24(1), Page: S1230.

Sholichah, I. F., Paulana, A. N., & Fitriya, P. (2019). Self-Esteem dan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018*, 1(1) 191-197.

Sherwood. L. 2011. *Fisiologi Manusia Edisi 2*. Jakarta : EGC

Średniawa, A., Drwiła, D., Krotos, A., Wojtaś, D., Kostecka, N., & Tomasik, T. (2019). Insomnia and the level of stress among students in Krakow, Poland. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 41, 60-68. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2017-0154>

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: ALFABETA

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA

Sugiyono. (2018). *Statistik Nonparametris untuk Penelitian*. Bandung: ALFABETA

Sujarweni, V. W. (2015). *Statistik Untuk Kesehatan*, Yogyakarta: GAVA MEDIA.

Sulana, I. O. P., Sekeon, S. A. S., & Mantjoro, E. M. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal KESMAS*, 9(7), 37–45.

Sumedi, T., Handoyono and Wahyudi (2019). Perbedaan Efektifitas Metode Terapi Akupresur Dan Hipnoterapi Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Panti Wredha Kabupaten Banyumas, *Jurnal Keperawatan Mersi*, 7, 1–6.

Swarjana, I. K. 2016. *Statistik Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Ofset.

Taylor, D. J., Bramoweth, A. D., Grieser, E. A., Tatum, J. I., & Roane, B. M. (2013). Epidemiology of insomnia in college students: Relationship with

mental health, quality of life, and substance use difficulties. *Behavior Therapy*, 44 (3), 339–348. doi: 10.1016/j.beth.2012.12.001

Valerio, T. D., Kim, M. J., & Sexton-Radek, K. (2016). Association of Stress, General Health, and Alcohol Use with Poor Sleep Quality Among U.S. College Students. *American Journal of Health Education*, 47(1), 17–23. <https://doi.org/10.1080/19325037.2015.1111173>.

Vrichasti, Y, Safari, I, Susilawati, D (2020). Tingkat Kecemasan Stres Dan Depresi Mahasiswa Terhadap Pengerjaan Skripsi dalam Situasi Pandemi Covid-19. PGSD Penjas, Semarang.

Wahyuni, L. T. (2018). Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Keperawatan STIKes Ranah Minang Padang Tahun 2016. *Menara Ilmu*, 12(3), 80-85. <https://doi.org/10.33559/mi.v12i3.712>

Wahyuni, I., Yusuf, S., & Magga, E. (2020). Pengaruh Konsumsi Kopi dengan Tekanan darah dan Insomnia pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Parepare. *Journal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*, 3(3), 394-402. <https://doi.org/10.31850/makes.v3i3.368>

Wijayaningsih, A. D., & Hasanah, M. (2022). Efektivitas Teknik Mindfulness untuk Mengatasi Insomnia pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 10(1), 36–45. <https://doi.org/10.22219/jipt.v10i1.16086>

Wulandari, F. E., Hadiati, T., & Sarjana AS, W. (2017). Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa / I Angkatan 2012 / 2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6(2), 549–557.

- Yilmaz D, Tanrikulu F, Dikmen Y. (2017). Research on Sleep Quality and The Factors Affecting The Sleep quality of The Nursing Students. *Curr Health Sci J*, 43(1):20–4. <https://doi.org/10.12865/CHSJ.43.01.03>
- Zhai, K., Gao, X., & Wang, G. (2018). The role of sleep quality in the psychological well- being of final year Undergraduate Students in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(12), 2881.
- Zhang J., Chan NY., Lam SP., Li SX., Liu Y., Chan JW., et al. (2016) Emergence of Sex Differences in Insomnia Symptoms in Adolescents: A Large-scale School Based Study. *SLEEP*, 39(8), 1563-70.
- Zhang, X. F., Gao, F. Q., Geng, J. Y., & Wang, Y. M. (2018). Social avoidance and distress and mobile phone addiction: A multiple mediating model. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 26(3), 494–497. <https://doi.org/10.16128/j.cnki.1005-3611.2018.03.017>.
- Zeng, Y., Wang, G., Xie, C., Hu, X., & Reinhardt, J. D. (2019). Prevalence and correlates of depression , anxiety and symptoms of stress in vocational college nursing students from Sichuan, China : a cross- sectional study. *Psychology, Heath & Medicine*, 1-14. <https://doi.org/10.1080/13548506.2019.1574358>
- Zurrahmi, Z. R., Hardianti, S., & Syahasti, F. M. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 962-968. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.2092>