

## DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. Stress [Internet]. 2023 [cited 2025 Mar 25]. Available from: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>
2. Sosiady M, Ermansyah E. Analisis dampak stres akademik mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir (skripsi): studi pada mahasiswa program studi manajemen UIN Sultan Syarif Kasim Riau dan Universitas Internasional Batam Kepulauan Riau. *J El-Riyasah*. 2020;11(1):14–28.
3. Olivera PC, Gordillo PG, Mejía HN, Taborga ILF, Chacón AN, Unzueta AS. Academic stress as a predictor of mental health in university students. *Cogent Educ*. 2023;10(2):1–19.
4. Ahmad SR, Anissa M, Triana R. Hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Indones J Health Sci*. 2022;6(1):1–7.
5. Utari RR, Nurhasanah N, Aini NJ. Gambaran stres akademik mahasiswa selama pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19. *J Suloh*. 2022;7(2):71–7.
6. Barseli M, Ifdil I, Nikmarijal N. Konsep stres akademik siswa. *J Konseling Pendidik*. 2017;5(3):143–8.
7. Ilhamsyah F, Margareta I, Pratiwi P, Amanda SL, Alrefi A. Gambaran umum stres akademik mahasiswa keguruan di Palembang. *J Ilm KOPENDIK*. 2023;2(2):71–8.
8. Yusuf NM, Yusuf JM. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *J Psyche 165*. 2020;13(2):236–8.
9. Khadijah S, Febri DK, Aulia SR, Saliyanto S. Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa yang bekerja paruh waktu di Universitas X. *J Kesehatan Tambusai*. 2024;5(2):3626–31.
10. Akbar TR, Fithriyah I, Dewanti L, Akbar NH. Relationship between stress level and academic grade in medical students of Universitas Airlangga. *J Psikiatri Surabaya*. 2024;13(1):12–8.
11. Hediatty S, Herlambang H, Natasha AS. Gambaran tingkat stres mahasiswa kedokteran berdasarkan Medical Student Stressor Questionnaire di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *JOMS*. 2022;2(2):62–70.

12. Hakim FA, Sukmawati I. Gambaran perilaku self-harm pada mahasiswa dan implikasinya dalam bimbingan dan konseling. *J Pendidik Tambusai*. 2023;7(2):14599–605.
13. Thesalonika T, Apsari NC. Perilaku self-harm atau melukai diri sendiri yang dilakukan oleh remaja. *Focus J Pekerj Sos*. 2021;4(2):213–24.
14. Asyafina N, Salam NE. Fenomena mahasiswa pelaku self-harm di Kota Pekanbaru. *J Pendidik Tambusai*. 2022;6(3):13930–6.
15. Mayangsari W, Shinta A, Widianoro FW. Studi kasus strategi coping stres pada ibu rumah tangga dengan kecenderungan psikosomatis di Yogyakarta. *J Psikol*. 2022;18(1):37–47.
16. Hidayati F, Fanani M, Mulyani S. Prevalensi dan fungsi melukai diri sendiri pada mahasiswa. *Senikopa*. 2021:190–5.
17. Luthfi M, Yaunin Y, Rustam E, Liza RG, Ilmiawati C. Prevalensi dan faktor risiko self-injury pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2021 dan 2022. *Maj Kedokt Andalas*. 2025;46(4):400–11.
18. Azzahra A, Wahyuni S, Arneliwati A. Hubungan stres akademis dan non-akademis terhadap perilaku self-harm pada mahasiswa Universitas Riau. *J Nurs*. 2023;6(1):1–12.
19. Merry M, Mamahit HC. Stres akademik mahasiswa aktif angkatan 2018 dan 2019 universitas swasta di DKI Jakarta. *J Konseling Indones*. 2020;6(1):6–13.
20. Rahmawati D, Fahrudin A, Abdillah R. Hubungan kontrol diri dengan stres akademik akibat pembelajaran hybrid dalam masa pandemi COVID-19 di SMK X Kota Bekasi. *J Soc Work Soc Serv*. 2021;2(2):135–53.
21. Labiro CS, Kusumiati RY. Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Bull Couns Psychother*. 2022;4(3):590–8.
22. Tasalim R, Cahyani AR. Stres akademik dan penanganannya. Jawa Barat: Guepedia; 2021.
23. Siregar IK. The pressure of academic stress and self-efficacy among students. *J Konseling Pendidik*. 2022;10(3):394–6.

24. Afriyani U, Karneli Y. Pengaruh coping stress terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di FKIP UHAMKA. *Counsnesia Indones J Guid Couns*. 2022;3(1):8–15.
25. Zulkarnain S, Muniroh L. Hubungan stres akademik dan emotional eating dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir. *J Kesehat Tambusai*. 2023;4(3):4112–7.
26. Chao AM, Jastreboff AM, White MA, Grilo CM, Sinha R. Stress, cortisol, and other appetite-related hormones: prospective prediction of 6-month changes in food cravings and weight. *Obesity*. 2017;25(4):713–20.
27. Ans AH, Anjum I, Satija V, et al. Neurohormonal regulation of appetite and its relationship with stress: a mini literature review. *Cureus*. 2018;10(7):1–6.
28. Herhaus B, Bastianon C, Ghassabei S, Petrowski K. Fight or flight: the effect of heart rate reactivity on acute stress-induced food intake. *Physiol Behav*. 2022;246.
29. Fiqih A, Ratnawati V. Mengurai stres akademik mahasiswa tingkat akhir: faktor pemicu, dampak dan strategi pengelolaan di Universitas Nusantara PGRI Kediri. 2023.
30. Rusmanto AD, Maharani FN, Setiawan M, Arofah AN. Analisis faktor stres, keteraturan pola makan dan konsumsi bahan pangan iritatif terhadap kejadian dispepsia. *CoMPHI J*. 2022;3(2):32–8.
31. Tristianingsih J, Handayani S. Determinan kualitas tidur mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka. *J Perilaku Promosi Kesehatan*. 2021;3(2):120.
32. Djamililleil SF, Rosmaini, Dewi NP. Hubungan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang angkatan 2018. *J Health Med*. 2021;3(1):43–50.
33. Karissa CD. Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran di masa pandemi COVID-19. *J Med Hutama*. 2021;2(4):1213–6.
34. Hakim AH, Pratiwi C, Ramulan F, et al. Hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa. *J Syiah Kuala Psychol*. 2024;2(1):58–67.

35. Wijayanti RA, Linggardini K. Hubungan tingkat stres dengan pola tidur pada mahasiswa semester 7 prodi keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan. *J Keperawatan Muhammadiyah*. 2020;5(2):57–60.
36. Aini I, Hikmawati D, Nuripah G. Hubungan derajat stres dengan kejadian akne vulgaris pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba tingkat dua dan tiga. *Bandung Conf Ser Med Sci*. 2023;3(1):526–30.
37. Birch JN, Vanderheyden WM. The molecular relationship between stress and insomnia. *Adv Biol*. 2022;6(11):1–5.
38. Saswati N, Maulani M. Hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa prodi keperawatan. *Malahayati Nurs J*. 2020;2(2):336–43.
39. Gardani M, Bradford DR, Russell K, et al. A systematic review and meta-analysis of poor sleep, insomnia symptoms and stress in undergraduate students. *Sleep Med Rev*. 2022;61:101565.
40. Mirza AA, Baarimah H, Baig M, et al. Academic and non-academic life stressors and their impact on psychological wellbeing of medical students. *AIMS Public Health*. 2021;8(4):563–80.
41. Sutjiato M, Kandou G, Tucunan A. Hubungan faktor internal dan eksternal dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *JIKMU*. 2015;5(1):30–42.
42. Fadhillah R, Siregar AP. Dampak lingkungan pertemanan toxic terhadap kesehatan mental remaja. *Invention J Res Educ Stud*. 2024;5(2):37–48.
43. Wahdini AI. Burnout dan strategi koping pada mahasiswa kedokteran: sebuah tinjauan pustaka. *Berk Ilm Kedokt Kesehat Masy*. 2025;3(1):142–55.
44. Ningsih HR, Oktavia V. Faktor determinan financial stress pada mahasiswa. *Innovative J Soc Sci Res*. 2024;4(1):7491–505.
45. Smathers K, Chapman E, Deringer N, Grieb T. The relationship between financial stress and college retention rates. *J Coll Stud Retent*. 2022;26(2):581–604.
46. Dafnaz HK, Effendy E. Hubungan kesepian dengan masalah psikologis dan gejala gangguan somatis pada remaja. *Scripta Score Sci Med J*. 2020;2(1):6–13.

47. Al-Haya SD, Alfaruqy MZ. Pengalaman wanita emerging adulthood dengan nonsuicidal self-injury: interpretative phenomenological analysis. *J Empati*. 2024;13(1):38–49.
48. Saputro RT, Matulesy A, Pratitis N. Peran harga diri terhadap kecenderungan perilaku self-injury pada remaja. *J Ilm Nusantara*. 2025;2(2):692–705.
49. Saputra MR, Anugerah D, Mukti C, et al. Kerentanan self-harm pada remaja di era modernisasi. *Proc Conf Psychol Behav Sci*. 2022;1(1):28–33.
50. Vega D, Ripollés P, Soto À, et al. Orbitofrontal overactivation in reward processing in borderline personality disorder: the role of non-suicidal self-injury. *Brain Imaging Behav*. 2018;12(1):217–28.
51. Yuliadi I. HPA aksis dan gangguan psikosomatik. *J Ilm Psikol Candrajawa*. 2021;6(1):1–22.
52. Poon JA, Thompson JC, Forbes EE, Chaplin TM. Adolescents' reward-related neural activation: links to thoughts of nonsuicidal self-injury. *Suicide Life Threat Behav*. 2019;49(1):76–89.
53. Victor SE, Glenn CR, Klonsky ED. Is non-suicidal self-injury an “addiction”? A comparison of craving in substance use and non-suicidal self-injury. *Psychiatry Res*. 2012;197(1-2):73–7.
54. Miller P. Theories of developmental psychology. Edisi ke-5. New York: Worth Publishers; 2002.
55. Rezky ES, Sakti H. Eksplorasi pengalaman nonsuicidal self-injury (NSSI) pada wanita dewasa awal: sebuah interpretative phenomenological analysis. *J Empati*. 2021;10(5):319–27.
56. Hooley JM, Fox KR, Boccagno C. Nonsuicidal self-injury: diagnostic challenges and current perspectives. *Neuropsychiatr Dis Treat*. 2020;16:101–12.
57. Nugraha A, Sugara GS, Nurhanifa F. Gambaran gaya koping pada pelaku melukai diri (self-injury). *J Innov Couns*. 2023;7(1):49–61.
58. Simeon D, Hollander E. Self-injurious behaviors: assessment and treatment. Edisi ke-1. Washington DC: American Psychiatric Publishing; 2001.

59. Chantika R, Shalsabilla P, Pratikto H, et al. Self-injury pada dewasa awal: bagaimana peranan self-awareness? *INNER J Psychol Res*. 2023;2(4):764–71.
60. Nur S, Zahroh A, Shofia A. Self-injury: faktor dan dampak psikologis pada dewasa awal (Gen Z). *Character J Penelit Psikol*. 2024;11(2):1262–74.
61. Guntur AI, Meizara E, Dewi P, Ridfah A. Dinamika perilaku self-injury pada remaja laki-laki. *J Psikol Talenta Mahasiswa*. 2021;1(1):42–54.
62. Widjaja S, Cahyono A. Stress analytics of medical students at Faculty of Medicine University of Surabaya. *J Pendidik Kedokt Indones*. 2022;11(3):319–25.
63. Yusoff MS. The medical student stressor questionnaire (MSSQ) manual. Kelantan: KKMED Publications; 2010.
64. Borschmann R, Hogg J, Phillips R, Moran P. Measuring self-harm in adults: a systematic review. *Eur Psychiatry*. 2012;27(3):176–80.
65. Wibowo RW, Suwarjo S. Identification of the prevalence of self-harm behaviors in students with the self-harm inventory (SHI). *Adv Soc Sci Educ Humanit Res*. 2023:84–90.
66. Kusumadewi A, Yoga B, Sumarni S, Ismanto B. Self-harm inventory (SHI) versi bahasa Indonesia sebagai instrumen dini perilaku self-harm. *J Psikiatri Surabaya*. 2019;8(1):21–5.
67. Zulfikar R, Sari FP, Fatmayati A, et al. Metode penelitian kuantitatif (teori, metode dan praktik). Banten: Widina Media Utama; 2024.
68. Notoatmodjo S. Metode penelitian kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
69. Rahmayani R, Liza RG, Syah NA. Gambaran tingkat stres berdasarkan stressor pada mahasiswa kedokteran tahun pertama program studi profesi dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2017. *J Kesehat Andalas*. 2019;8(1):103–11.
70. Tampil YA, Komalig H, Langi Y. Analisis regresi logistik untuk menentukan faktor-faktor yang mempengaruhi indeks prestasi kumulatif (IPK) mahasiswa FMIPA Universitas Sam Ratulangi Manado. *JdC*. 2017;6(2):56–62.

71. Surya IV, Murni AW, Liza RG. Hubungan antara stres akademik dengan kecenderungan gejala somatisasi pada mahasiswa program studi kedokteran tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2015. *J Kesehatan Andalas*. 2020;9(3):334–42.
72. Irkhani FL. Faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada penyelam di PT X. *Indones J Occup Saf Health*. 2015;4(1):54–63.
73. Sharif S, Al-Kamil EA, Attiya M. Stress and coping strategies among medical students in Basrah. *Med J Basrah Univ*. 2007;25:29–32.
74. Picton A, Greenfield S, Parry J. Why do students struggle in their first year of medical school? A qualitative study of student voices. *BMC Med Educ*. 2022;22(1):1–3.
75. Yusoff MS, Rahim AF, Yaacob MJ, Kerian K. The development and validity of the medical student stressor questionnaire (MSSQ). *ASEAN J Psychiatry*. 2010;11(1):1.
76. Hasanah H. Pengaruh komunikasi interpersonal dalam menurunkan problem tekanan emosi berbasis gender. *SAWWA*. 2015;11(1):51–73.
77. Hidayah N. Eksplorasi perasaan kesepian pada mahasiswa perantau dan peran komunikasi interpersonal dalam mengatasinya. *Arus J Sos Hum*. 2025;5(2):3270–80.
78. Lutz NM, Neufeld SA, Hook RW, et al. Why is non-suicidal self-injury more common in women? *Arch Suicide Res*. 2023;27(3):905–21.
79. Maidah D. Self-injury pada mahasiswa (studi kasus pada mahasiswa pelaku self-injury). *Dev Clin Psychol*. 2013;2(2):6–13.
80. Agustin AS, Abdullah NA, Mujayapura RR. Analisis perilaku self-injury pada mahasiswa akibat kurangnya dukungan sosial yang memicu depresi. *NJ Ilmu Pengetahuan Sos*. 2025;12(4):1452–7