

DAFTAR PUSTAKA

1. Suharsono Y, Anwar Z. Analisis stres dan penyesuaian diri pada mahasiswa. *Cognicia*. 2020;8(1):1–12.
2. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. *Survei Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2024.
3. Ibrahim MC, Pomalango ZB, Suleman I. An overview of stress levels of first-year nursing students during their studies at Gorontalo State University. *Jurnal Kolaboratif Sains*. 2025;8(11):7036–7048.
4. Defourtwona D, Murti HAS. Academic self-efficacy dan tingkat stress akademik pada mahasiswa akhir di etnis Toraja. *J Kesehat Masy Inov*. 2025;8(11):84–91.
5. Rosyidah I, Efendi AR, Arfah MA. Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas. *J Abdi*. 2020;2(1):33–39.
6. Zamroni Z, Hidayah N, Ramli M, Hambali IM. Prevalence of academic stress among medical and pharmaceutical students. *Eur J Educ Stud*. 2018;4(10):256–267.
7. Hardjito K. Manajemen waktu dan dinamika stres akademik pada mahasiswa kebidanan tahun pertama. *J Penelit Perawat Prof*. 2025;5(4):1478–1486.
8. Rus AR, Agustina MW. Pengaruh adversity quotient pada stres akademik mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi. *IDEA J Psikol*. 2023;7(2):1–14.
9. Musabiq SA, Karimah I. Gambaran stres dan dampaknya pada mahasiswa. *J Ilm Psikol Terap*. 2018;20(2):75–83.
10. Susanto C. Pengaruh stres akademik dan motivasi akademik terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA. *Afeksi J Penelit Eval Pendidik*. 2025;6(1):86–95.
11. Zahwa FK, Hanif M. Strategi efektif mengatasi stres akademik melalui manajemen waktu untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. *JIPP*. 2024:142–148.
12. Hanum DM, Ariesti E, Sulastri AS. Pengaruh terapi meditasi terhadap

- tingkat stres dalam menghadapi ujian pada mahasiswa STIKes Panti Waluya Malang. *J Riset Kesehat Nas*. 2024;8(2):155–160.
13. Agusthia M, Wardhani UC, Rochmayanti N, Putri TH. Efektivitas terapi mindfulness berbasis aplikasi Breathe2Relax terhadap stres mahasiswa tingkat akhir Universitas Awal Bros. *Malahayati Nurs J*. 2024;6(8):3246–3255.
 14. Fahmi AY, Dwidiyanti M, Wijayanti DY. Effectiveness of mindfulness on decreasing stress in health professional students: a systematic review. *Holist Nurs Health Sci*. 2018;1(1):1–11.
 15. Forseth B, Lawlor MJ, Greene NP, et al. Adherence to and changes in mental and physiological health during an 8-week yoga intervention: a pilot study. *J Bodyw Mov Ther*. 2022;30:203-209.
 16. Thulasi M, Vasantha S. Effectiveness Of Positive Affirmation On Stress , Anxiety And Depression In Patients With Cardio Vascular Disease . 2024;25(1):2101–5.
 17. Marsidi Sr, Prihandini Gr, Prakoso Jh, Unggul Ue. The Effectiveness Of Affirmation Cards And Music Against Emotions , Stress , And Anxiety In. 2025;6(2):238–54.
 18. Ali IS, Imron. Efektivitas pemberian terapi afirmasi positif dan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Kusuma Husada Surakarta. Surakarta: Universitas Kusuma Husada; 2020;
 19. Armila. Bimbingan kelompok dalam mengatasi stres. *J Bimbing Penyul uhan Islam*. 2020;2(1):113–128.
 20. Gamayanti W, Syafei I. Self Disclosure Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. 2018;5(1984):115–30.
 21. Sholihah NH, Saragih S, Prasetyo Y. Stres akademik pada mahasiswa: apakah peranan problem focused coping? *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*. 2023;1(2):328–336.
 22. Merry, Mamahit HC. Stres akademik mahasiswa aktif angkatan 2018 dan 2019 universitas swasta di DKI Jakarta. *J Konseling Indones*. 2020;6(1):6–13.
 23. Carcasona JE. Students' level of stress in relation to the academic performance of

- Tagbilaran City College. *Academe Univ Bohol Grad Sch Prof Stud J*. 2022;20(1):39–58.
24. Hadi M. Systematic review on global trend in students' academic stress: prevalence, causal factors, and psychological implications. *Int J Res Innov Soc Sci*. 2025;9(11):4262–4283.
25. Putra SD. Uji validitas konstruk pada instrumen Student-Life Stress Inventory dengan metode confirmatory factor analysis. *J Penguk Psikol Pendidik Indones*. 2015;4(3):1–11.
26. Fathiyah KN. Academic stress and its sources among junior high school students. In: *Proceedings of the International Conference on Guidance and Counseling Studies (ICGCS 2021)*. Atlantis Press; 2022. p. 129–141.
27. Barseli M, Ifdil I, Nikmarijal N. Konsep stres akademik siswa. *J Konseling Pendidik*. 2017;5(3):143–148.
28. Ambarwati PD, Pinilih SS, Astuti RT. The description of stress levels in college students. *J Keperawatan Jiwa*. 2017;5(5):40–47.
29. Checa-Olmos JC, Arjona-Garrido Á, González-López JR, Rocamora-Pérez P. Academic stress in university students: the role of physical exercise and nutrition. *Healthcare (Basel)*. 2023;11(1):1–11.
30. Juwita BP, Adni A, Diatmika IP, Parwata WSS. Hubungan tingkat stres terhadap kejadian sindrom dispepsia fungsional pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Mataram. *J Sehat Indones (JUSINDO)*. 2025;7(1):284–291.
31. Mahardhani O, Ramadhani AN. Pelatihan strategi koping fokus emosi untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa. *J Psikol*. 2020;6(1):60–75.
32. Fadila E, Sumarmi. Dampak stres terhadap COVID-19. *J Keperawatan Jiwa*. 2022;10(3):673–682..
33. Ilmawati D, Kusumaningsih TP. Asuhan kebidanan komprehensif pada Ny. N usia 25 tahun di BPM Tugirah A.Md.Keb Kebumen. *J Komun Kesehat*. 2023;14(1):19–25.
34. Aprianti NA, Susanti AI, Kusteja NF. Harmonisasi kurikulum pendidikan kebidanan: scoping review. *J Bidan Cerdas*. 2024;7(2):219–233.
35. International Confederation of Midwives. International definition and scope of practice of the midwife. The Hague: International Confederation of

- Midwives; 2024.
36. Widiana YW, Larian O, Aprilianti M. Sosialisasi pramuka sebagai upaya penguatan karakter siswa di sekolah dasar. 2025;3(1):25–34.
 37. Yusuf A, Suarilah I, Rahmat P. Relaxation affirmation technique increases self-efficacy of patients with nasopharyngeal cancer. *Indones Nurs J Educ Clin*. 2017;2(2):139–148;
 38. Kusumah PW, Roswendi AS, Budiman. The influence of positive affirmation relaxation techniques on anxiety in level 4 students who are preparing thesis in the Nursing Science Study Program (S-1) FITKes Unjani. In: *Proceedings of the 5th International Seminar on Global Health*; 2023 Dec 12; Cimahi, Indonesia. 2023. p. 141–149.
 39. Zainiyah R. Pengaruh teknik relaksasi afirmasi terhadap stres mahasiswa yang menempuh skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember . Jember: Universitas Jember; 2018;
 40. Putri SN, Kusnawan A, Nurmasari Y. The effect of applying the affirmation relaxation method on students' academic stress. (*JOMSIGN*). 2025;9:97–106.
 41. Syahdiantary I, Yazid S, Aziza SNF. Pengaruh husnudzon dengan afirmasi positif dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa unggulan kelas 12 SMA Wachid Hasyim 1 Surabaya. *Spiritualita J Ethics Spirituality*. 2025;9(2):149–160.
 42. Anggreni D. Buku ajar metodologi penelitian kesehatan. 2022.
 43. Hardani, Auliya NH, Andriani H, et al. Metode penelitian kualitatif dan kuantitatif. Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu; 2020.
 44. Serena TA. Pengaruh self-regulated learning terhadap stres akademik pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Padang: Universitas Andalas; 2024
 45. Sugiyono. Metode penelitian dan pengembangan (Research and Development/R&D). Bandung: Alfabeta; 2020.
 46. Sugiyono. Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods). Bandung: Cv Alfabeta.; 2020.
 47. Busari AO. Validation of Student Academic Stress Scale (SASS). *Eur J Soc*

- Sci. 2011;21(1):94–105.
48. Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Pt. Rineka Cipta; 2020.
 49. Nashihah. Pengaruh penerapan relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres akademik mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Padang: Universitas Andalas; 2025.
 50. Jacoby R, Barsky KG, Porat T, Harel S, Miller TH, Goldzweig G. Individual Stress Response Patterns: Preliminary Findings And Possible Implications. Plos One. 2021;16(8 August):1-15. Doi:10.1371/Journal
 51. Yulawuri H, Raudah S, Pristina N, Mardalena M, Kaisar M. Metodologi riset kesehatan. Jakarta: 2023..
 52. Mudin MI, Hasanah NU. Pencegahan burnout syndrome dengan metode terapi sufistik Illaj Qudsi pada kelompok karyawan Jawa Timur: metode community-based participatory research (CBPR). 2024;4.
 53. World Health Organization. Adolescent health. Geneva: World Health Organization; 2024.
 54. Erikson EH. Identity: youth and crisis. New York: W.W. Norton & Company; 1968.
 55. Bayantari NM, Indonesiani SH, Apsari PIB. Regulasi diri dalam belajar dan hubungannya dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran. J Ilm Pendidik Pembelajaran. 2022;6(3):609–618.

