

DAFTAR PUSTAKA

1. Saifudin M, Adawiyah SR, Mukhaira I. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Non Reguler. *Jurnal Kesehatan*. 2023;12(2):199-207.
2. Telaumbanua ED, Brahmana K. Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang sedang Mengerjakan Skripsi di Univeritas HKBP Nommensen Medan. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*. 2025;3(3):365-376.
3. Nursadrina C, Rahmayanti K, Sofia M, Herawati, Asyura S, Pardi. Pengaruh Stres Terhadap Kesehatan Mental dan Fisik: Tinjauan Psikologi Klinis. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*. 2025;11(1):701-705.
4. Salisanasti AP, Safitri R, Salsabila F, Aulia P. Efektivitas Art Therapy dalam Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang. *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*. 2025;12(4):141-150.
5. Purwaningsih E, Nur HA, Widyarningsih H, Ambarwati. Terapi Musik Mozart Terhadap Penurunan Stres Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi. *Jurnal Profesi Keperawatan*. 2025;12(2):144-152.
6. World Health Organization (WHO). Mental health: Strengthening our response. 2023.
7. Yelvita FS. Pengaruh Beban Kerja dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan dengan Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Intervening. *Jurnal Ekonomi Keuangan & Bisnis Syariah*. 2022;8(5):2003-2005.
8. Kementerian Kesehatan RI. Visualisasi data SKI 2023: Depresi pada anak muda di Indonesia [Internet]. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (BKPK); 2023. www.badankebijakan.kemkes.go.id. pdf - diakses 2026 Apr 17.
9. Musabiq SA, Karimah I. Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2018;20(2):75-83.
10. Rehatta NM, Hanindito E, Tantri AR. Anestesiologi dan Terapi Intensif: Buku Teks Kati-Perdatin. Jakarta: Gramedia pustaka utama;2019.
11. Utami S, Marisa C, Fitriyanti E, Rufaidah A. Pelatihan Terapi Mewarnai Untuk Mereduksi Stres Belajar Bagi Guru Muhammadiyah Boarding School Pagaden. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2023;2(3):84-88.
12. Store SJ, Jakobsson N. The Effect of Mandala Coloring on State Anxiety: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*. 2022;39(4):173-181.

13. Febrianty, Divianto, Ichdan DA, Annisa ML, Hamzah RS. Manajemen Stres dan Kesehatan Mental di Lingkungan Kerja. Tasikmalaya: Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia; 2024.
14. Adnan AH. Kiat Mengelola Stres dan Kecemasan. Surabaya: Garuda Mas Sejahtera; 2024.
15. Fatimah S. Meredam Stres Akademik dengan Pendekatan Kognitif dan Perilaku. Purwokerto: Pena Persada Kerta Utama; 2025.
16. Chandra R, Ardiansyah D. Pengaruh Beban Kerja dan Stres Kerja terhadap Kinerja Karyawan pada PT. Mega Auto Central Finance Cabang di Langsa. *Manajemen dan Keuangan*. 2017;6(1).
17. Safitri A. Mencari Harmoni: Mengelola Stres dan Produktivitas dalam Kehidupan yang Sibuk. Surabaya: Garuda Mas Sejahtera; 2024.
18. Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI). Mengelola Stress dan Strategi Pemecahan Masalah. 2023.
19. Arjanto P. Uji Reliabilitas dan Validitas Depression Anxiety Stress Scales 21 (DASS-21) pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perseptual*. 2022;7(1):60-80.
20. Lovibond PF, Lovibond SH. The structure of negative emotional states: comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*. 1995;33:335-343.
21. Kim D, Bae H, Park YC. Validity of the Subjective Units of Disturbance Scale in EMDR. *Journal of EMDR Practice and Research*. 2008;2(1):57-62.
22. Edowai Y. Peran mahasiswa di Indonesia: Dalam Berbagai Bidang Kehidupan. Purbalingga: Diva Pustaka; 2024.
23. Ulinuha MK. Eksplorasi Mandala dalam Seni Drawing. *Journal of Contemporary Indonesian Art*. 2021;7(2):64-73.
24. Khademi F, Rassouli M, Rafiei F, Moayedi S, Torres M, Marzban N, et al. The effect of mandala colouring on anxiety in hospitalized COVID-19 patients: A randomized controlled clinical trial. *International Journal of Mental Health Nursing*. 2021;30(S1):1437- 1444.
25. Guo Hui XieA, Wang Q. Pewarnaan Mandala sebagai Alat Terapi dalam Mengobati Sindrom Stres. *Penelitian Interdisipliner*. 2021;4(4):30-36.
26. Kasim IL, Widyastuti, Ridfah A. Peranan Mewarnai Mandala Dalam Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas

Psikologi Universitas Negeri Makassar. *Journal Psychology of Science and Profession*. 2021;5(2):140-150.

27. Kurnia A, Ediati A. Coloring Mandala: Diary Book untuk Menurunkan Stres & Depresi. Semarang : Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang; 2019.
28. Sholihah IN. Kajian Teoritis Penggunaan Art Therapy Dalam Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling di SMK. In: Ifdil, Naniek K, editors. 1st ASEAN School Counselor Conference on Innovation and Creativity in Counseling; 2017; Yogyakarta, Indonesia. Yogyakarta: IBKS Publishing; 2017. p. 173-182.
29. Utami S, Marisa C, Fitriyanti E, Rufaidah A. Pelatihan Terapi Mewarnai Untuk Mereduksi Stres Belajar Bagi Guru Muhammadiyah Boarding School Pagaden. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2023;2(3):84-88.
30. Kulsum S, Hafina A, Yudha ES. Efektivitas Eco Art Therapy dalam Mereduksi Stres Akademik Siswa. *Madaris: Jurnal Guru Inovatif*. 2021;1(1):15-30.
31. Soejanto LT, Bariyyah K, Pambudi PR, Yaman DM. Art Therapy For Students Academic Stress. *Atlantis Press*. 2020;417:128-131.
32. Salawaty D, Nurul M, Serlyna, Young S. Coloring Your Day: Mewarnai Mandala Untuk Menurunkan Stres Akademik. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi Universitas Batam*. 2023;6(1):6-14.
33. Shabirah N, Rahmandani R, Azzahroh F, Azzahro A. Pengaruh Mewarnai Mandala terhadap Menurunnya Kecemasan pada Mahasiswa. *Journal of Psychology Today*. 2023;1(3):207-216.
34. Suarmini KA. Pengurangan Nyeri Persalinan Dengan Terapi Musik Klasik. Purwokerto: Pena Persada Kerta Utama; 2025.
35. Djohan. Psikologi Musik. Yogyakarta: Penerbit PT Kanisius; 2020.
36. Saputra AU, Arsi R, Enjelina R, Afdhal F, editor. Pengelolaan Nyeri *Disminore* Dengan Terapi Musik Klasik Dan Murottal Al-qur'an: Monograf. Tasikmalaya: Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia; 2025.
37. Islamarida R, Dewi EU, Widuri, Widagdo AH. Modul praktikum Keperawatan Jiwa 1. Kediri: Lembaga Chakra Bhrahmanda Lentera; 2022.
38. Sanjiwani AAS, dan Dewi NLPT. Manfaat Musik Tradisional terhadap Stres: A Literature Review. *Jurnal Penulisan Kesehatan Suara Forikes*. 2022;13(2):316-322.

39. Widiyono, Aryani A, Indriyati, Sutrisno, Suwarni A, Putra FA, *et al.* Buku Ajar Terapi Komplementer Keperawatan. Kediri: Lembaga Chakra Brahmana Lentera; 2022.
40. Sumaningsi R, Fatimah, Sulikah, Rahayu TP. Buku Saku Relaksasi Musik Bagi Usia Lanjut. Bandung: Media Sains Indonesia; 2022.
41. Setyowati. Efektifitas Musik Klasik Terhadap Penurunan Nyeri Haid Disminore pada Remaja Putri. 2019. <https://repository-poltekkesjogja/download>. Diakses 24 April 2026.
42. Rizkyani S, Lestaria D. Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan pada Pasien Rawat Inap di Rumah Sakit Mariner Cilandak. *Mayapada Nursing Journal*. 2024;1(1):64-71.
43. Nursalam. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Ed. 5. Jakarta: Salemba Medika; 2020.
44. Gintari KW, Jayanti DMD, Laksmi IGAPS, Sintari SNN. Kesehatan Mental pada Remaja. *Journal Nursing Research Publication Media*. 2023;2(3):167-183.
45. Uroidli A, Prayoga AS, Khotimah SK. Analisis Faktor Penyebab Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir dan Upaya Mengatasinya Perspektif Teori Psikososial Eric Erikson. *Journal of Clinical, Industrial, Social and Educational Psychology*. 2024;8(1):17-32.
46. Bibi A, Ejaz K, Khan MJ, Ahmad T, Zeb K, Ahmad A, *et al.* Correlation of Academic Stress with Age and Academic Year Among Nursing Students at Private Nursing Institute, Karachi, Pakistan. *Nursearcher*. 2024;4(1):7-12.
47. Ardi LA, Handayani PG, Yendi FM, Putriani L. Fenomena Stres Akademik dalam Penyelesaian Tugas Akhir pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 2025;13(1):49-60.
48. Loera B, Graziano F, Molinengo G, Converso D, Bacci G. Academic Well-Being Among STEM University Students Living Away from Home: A Mixed-Methods Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2026;23(5):608.
49. Asiyah D, Mahmudah M, Saepulah A, Perdana FJ. Mental Well-Being of Boarding Students Versus Family-Living Students: Links with Academic Engagement and Self-Compassion. *Konselor*. 2025;14(3):303-312.
50. Gil TC, Obando D, Martin MBG, Reyes JS. Perfectionism, Academic Stress, Rumination and Worry: A Predictive Model for Anxiety and Depressive Symptoms in University Students From Colombia. *Emerging Adulthood*. 2023;11(5):1091-1105.

51. Leha W, Razak A, Ridfah A. Hubungan Antara Perfeksionisme dengan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Journal of Behavior and Mental Health*. 2022;3(2):96-109.
52. Hendra R, Habibi A, Ridwan A, Sembiring DAEP, Wijaya TT, Denmar D, *et al*. The Impact of Perfectionism, Self-Efficacy, Academic Stress, and Workload on Academic Fatigue and Learning Achievement: Indonesian Perspectives. *Open Education Studies*. 2025;7:71.
53. Zega CJP, Zega FP. Meta-Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Ekonomi, Pendidikan dan Teknik*. 2025;2(2):55-60.
54. Hadjon KKA, Lejap HHT, Wutun MBMG. Pengaruh Stres Finansial dan Konformitas terhadap Pencapaian Akademik Mahasiswa di Kota Kupang. *Jurnal Manajemen*. 2026;5(1):103-109.
55. Bako DM, Solle Z, Lao HAE. Pengaruh Manajemen Keuangan Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Perantau di Kelas B Semester VI Program Studi Pendidikan Agama Kristen. *Jurnal Ilmiah Multidisipliner*. 2026;4(2):1909-1920.
56. Saharani M, Amalia R, Salsabila EP, Wahyuni S. Dinamika Psikologis dalam Menghadapi Tekanan Tugas dan Deadline: Studi Fenomenologi pada Mahasiswa Akuntansi. *Journal of Development in Islamic Economics and Business*. 2025;51-60.
57. Sari N. Dampak Stres Akademik terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*. 2024;1(1):32-36.
58. Agustin IS, Kelana DS, Inriyana R. Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Penurunan Stres Mahasiswa Semester 7 dalam Menyelesaikan Tugas Akhir di S1 Keperawatan Upi Sumedang. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*. 2024;14(2):160-168.
59. Kada MKR, Irawaty D, Maria R. Pengaruh Kombinasi Terapi Musik dan Art Therapy Terhadap Tingkat Nyeri Pasien Kanker Payudara. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 2020;5(1):202-206.
60. Sengkey MM, Ningsih EP, Mokoginta Y, Karamoy SE. Efektivitas Terapi Musik Klasik dalam Mengatasi Stres Akademik: Tinjauan Literatur. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*. 2025;3(4):5027-5035.
61. Soejanto, Bariyyah LT, Pambudi K, Yaman PR, Mulia D. Art Therapy for Students Academic Stress. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*. 2020;417:128-131.