

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiyatma, Y. (2022). Lima cara meningkatkan kualitas tidurmu agar esok pagi lebih segar. *Kemendes Direktorat Pelayanan Kesehatan*. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1012/5-cara-meningkatkan-kualitas-tidurmu-agar-esok-pagi-lebih-bugar](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1012/5-cara-meningkatkan-kualitas-tidurmu-agar-esok-pagi-lebih-bugar)
- Aliim, T. F., & Darwis, R. S. (2023). Membangun karakter untuk mengatasi kenakalan remaja melalui pendidikan dengan pendekatan teori ekologi Bronfenbrenner. *Kolaborasi Resolusi Konflik*, 6(1), 50–58.
- Amalia, L. N., & Prasetyo, K. B. (2021). Budaya belajar dalam dinamika relasi siswa santri dan non santri di Madrasah Aliyah Al Asror Kota Semarang. *Solidarity*, 10(1), 67–75.
- Andi Ibrahim, A., Alang, A. H., Madi, M., Baharuddin, B., & Ahmad, M. A. (2018). *Metodologi penelitian*. Gunadarma Ilmu.
- Anggraini, F. D. (2021). *Hubungan kualitas tidur terhadap prestasi belajar santriwati MA Pondok Pesantren Al-Ittifaqiah Indralaya Ogan Ilir Sumatera Selatan* (Skripsi). Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Annur, C. M. (2023). Berapa lama durasi tidur orang Indonesia? Ini hasil surveinya. *Databoks*.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (Edisi II, Cetakan I). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar.
- Azwahr, S. (2022). *Metode penelitian psikologi* (Edisi II, Cetakan V). Pustaka Pelajar.
- Basri, M. H. (2021). Pengaruh karya tulis ilmiah terhadap kualitas tidur mahasiswa Akademi Keperawatan Setih Setio. *Journal of TSCNers*, 6(2), 10.

- Catri Wulansih, N., et al. (2024). Tinjauan literatur: Dampak durasi dan kualitas tidur yang buruk pada kesehatan tubuh usia produktif. *Jurnal Ilmiah*, 12(1), 71–82.
- Creswell, J. W. (2018). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (6th ed.). Pearson Education.
- Fahham, A. M. (2020). Pendidikan pesantren: Pola pengasuhan, pembentukan karakter dan perlindungan anak. Dalam *Ilmu dan Aplikasi Pendidikan: Bagian 4 Pendidikan Lintas Bidang*.
- Hakim, A. H., Pratiwi, C., Ramulan, F., Putriani, I., Mutia, I., & Amna, Z. (2024). Hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa. *Syiah Kuala Psychology Journal*, 2(1), 58–67.
- Hapsyah, D. R., Herdi, H., & Hanim, W. (2023). Validitas dan reliabilitas instrumen stres akademik. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(1), 309.
- Harvey, A. G., & Buysse, D. J. (2018). *Treating sleep problems: A transdiagnostic approach*. The Guilford Press.
- Hulwani, N., Nursa'adah, N., & Desreza, N. (2022). Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2), 1536–1544.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Edisi Kelima, diterjemahkan oleh Istiwidayanti & Soedjarwo). Jakarta: Erlangga.
- Hutagalung, N. A., Marni, E., & Erianti, S. (2022). Faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah*, 2, 77–89.
- Ilhamsyah, F., et al. (2023). Gambaran umum stres akademik mahasiswa keguruan di Palembang. *KOPENDIK: Jurnal Ilmiah Konseling Pendidikan*, 2(2), 71–78.

Indartini, M., & Mutmainah. (2024). *Analisis data kuantitatif: Uji instrumen, uji asumsi klasik, uji korelasi dan regresi linier berganda*.

Khairi, W. (2023). Faktor Penyebab Stres Akademik Siswa Remaja. *Fitrah*, 5(1), 123-135.

Maharani, G.F. *et al.* (2024) 'Kualitas Tidur Mahasiswa Farmasi: Dampak Stres Akademik dan Efikasi Diri Saat Skripsi', *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 8(1), pp. 27–33. Available at: <https://doi.org/10.36341/psi.v8i1.4843>.

Melia, R. Q., Salman, Alfarizi, S., Amali, Z. M., & Umar. (2022). Karakter religius antara santri dan non santri: Sebuah analisis. *JIECO: Journal of Islamic Education Counseling*, 2(1), 8–14.

Qothrunnajah, N. (2023). *Tinjauan tidur ala Rasulullah dalam perspektif medis (Studi hadis tematik)*.

Rahayuningtyas, S. B., Nurhakim, F., & Setiawan, S. (2024). Tingkat stres berhubungan dengan kualitas tidur santri kelas X Pondok Modern Al-Aqsha. *Jurnal Penelitian Kesehatan SUARA FORIKES*, 15(1), 69–73.

Ratnasari, M., Alwi, M. A., & Djalal, N. M. (2024). *Dukungan sosial dan stres akademik pada santri*. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(4), 71–77. <https://doi.org/10.26858/jtm.v3i4.52905>

Renata, D., Nisa, A., & Dachmiati, S. (2023). Deskripsi stres akademik pada santri Pondok Pesantren Kader Uswatun Hasanah Pagaden. *Jurnal Mercusuar: Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 3(1), 55.

Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres akademik pada mahasiswa dan strategi pengelolaannya. *JIEM: Journal of Islamic Education and Management*, 5(1), 36–43.

Rosanti, A., Purwanti, R., & Wicaksono, L. (2022). Studi tentang stres akademik pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 18 Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 11(9), 1576–1583.

Salam, M., Mustarina, M., & Ramzila, R. (2024). *Psikologi pendidikan*. Eureka Media Aksara.

- Sulana, I., Sekeon, S., & Mantjoro, E. (2020). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi. *Jurnal KESMAS*, 9(7), 37–45.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (2013). Educational stress among Chinese adolescents: Individual, family, school and peer influences. *Educational Review*, 65(3), 284–302.
- Ummah, M. S. (2019). Psikologi tidur: Dari kualitas tidur hingga insomnia. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.
- Wulan, K. R., & Santik, Y. D. P. (2020). Determinan kualitas tidur pada santri di pondok pesantren. *HIGEIA Journal of Public Health Research and Development*, 4(Special 3), 649–658.
- Yi, H., Shin, K., & Shin, C. (2006). Development of the Sleep Quality Scale. *Journal of Sleep Research*, 15(3), 309–316.
- Zhang, Y., Zhang, H., Wang, R., Gao, Y., Zhang, W., Li, S., & Zhang, J. (2024). *Effects of perceived stress on college students' sleep quality: A moderated chain mediation model*. *BMC Psychology*, 12(1), Article 176.