



DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, W., Despitassari, L. and Alisa, F. (2023) *Terapi Guided Imagery Untuk Kualitas Tidur Pada Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi*.
- Ana, B.L.S. (2021) *Stres Pada Ayah Sebagai Pekerja Tunggal Saat Pandemi Covid-19 Ditinjau Dari Resiliensi Diri*.
- Apriliana, A. (2022) *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Universitas Pesantren Tinggi Darul 'Ulum Jombang*.
- Arista, M.P. (2017) 'Hubungan Tingkat stres dengan Kejadian Dysmenorrea pada Remaja Putri di MAN 1 Kota Madiun. Doctoral Dissertation'.
- Armanu *et al.* (2021) *Stres Di Era Turbulensi*. Malang.
- Berthiana, B. and Kasuma, W.A. (2020) 'Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kualitas Hidup Lansia Dengan Penyakit Diabetes Mellitus Tipe 2.', *The Indonesian Journal of Health Science* 12 [Preprint].
- Bila, R.S. (2024) 'Tingkat Stres Berhubungan dengan Kualitas Tidur santri kelas x Pondok Modern Al-Aqsha', 15(4), pp. 69–73.
- Cahyadi, R.A.H. (2017) 'Pengembangan Pondok Pesantren', *Halaqa: Islamic Education Journal*, 1(1), pp. 43–52. Available at: <https://doi.org/10.21070/halaqa.v1i1.820>.
- Chan, S.F. and La Greca, A.M. (2020) 'Perceived Stress Scale (PSS)', *Encyclopedia of Behavioral Medicine*, pp. 1646–1648. Available at: https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_773.
- Dela, J.A., Ghofar, A. and Yani, A.Li. (2021) 'Pengaruh GPM (Gerakan Pesantren Menyenangkan) Terhadap Kejadian Bullying Pada Santri Dengan Pendekatan Teori Kurt Lewin', 5(1), pp. 1–9.
- Deng, Y. *et al.* (2022) 'Family and Academic Stress and Their Impact on Students' Depression Level and Academic Performance'.
- Dini, M.P., Fitryasari, R. and Panji Asmoro, C. (2020) 'Analisis Hubungan Antara Self Efficacy dan Beban Kerja Akademik dengan Stres Mahasiswa Profesi Ners', *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 2(2), p. 78. Available at: <https://doi.org/10.20473/pnj.v2i2.22269>.
- Ekasari, M.F. (2022) *Latihan Keterampilan Hidup Bagi Remaja*. Jakarta.
- Fahmi (2017) *Bullying Dalam Pesantren*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.



- Guyton, A. and Hall, J. (2017) *textbook of medical physiologi edisi ke-11*.
- Haryono, A. *et al.* (2016) 'prevalensi gangguan tidur pada remaja usia 12-15 tahun di sekolah lanjutan tingkat pertama.'
- Herawati, N. *et al.* (2023) *PEMBERDAYAAN PSIKOLOGIS REMAJA MENCEGAH DAN MENGATASI PERUNDUNGAN*.
- Husna, A., Hasanah, R. and Nugroho, P. (2021) 'Efektivitas Program Tahfidz Al-Quran Dalam Membentuk Karakter Siswa', *Jurnal Isema : Islamic Educational Management*, 6(1), pp. 47–54. Available at: <https://doi.org/10.15575/isema.v6i1.10689>.
- Islahuddiny, B.M., Dewi, F.I.R. and Sari, M.P. (2022) 'Peranan Stres Akademik Terhadap Subjective Well-Being dengan Perceived Social Support sebagai Moderator pada Mahasiswa Magang Atau Bekerja', *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(2), pp. 116–136. Available at: <https://doi.org/10.24912/provita.v15i2.20894>.
- Issue, V. *et al.* (2023) 'DEDIKASI SAINTEK : Jurnal Pengabdian Masyarakat GERAKAN “ CURHAT YUK ” UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA SANTRI BARU DI ASRAMA AL-FALAH PONDOK PESANTREN DARUL ULUM JOMBANG (The " Curhat Yuk " Movement to Reduce Anxiety in New Students at The Al-Falah Dormi', 2(3), pp. 265–273.
- Jumiarni (2018) 'Perbandingan Kualitas Tidur Menggunakan Skala Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Pada Pasien Gangguan Cemas Yang Mendapat Terapi Benzodiazepin Jangka Panjang Dan Jangka Pendek. Program Pascasarjana Program Studi Biomedik Universitas Hasanuddin Makassar'.
- KBBI (2021) *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Daring*.
- Kusumadewi, S. and Wahyuningsih, H. (2020) 'Model Sistem Pendukung Keputusan Kelompok untuk Penilaian Gangguan Depresii, Kecemasan dan Stress Berdasarkan DASS-42'.
- Lumban Gaol, N.T. (2016) 'Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional', *Buletin Psikologi*, 24(1), p. 1. Available at: <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>.
- Maghfur, S. (2018) 'Bimbingan Kelompok Berbasis Islam untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Santri Pondok Pesantren Al Ishlah Darussalam Semarang'.
- Manalu and Valentin, V.V. (2017) 'Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas XI Di SMAN 1 Medan.' Available at: [kualitashttp://repositori.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/19890/130100290.pdf%0A?sequence=1&isAllowed=y.%0D](http://repositori.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/19890/130100290.pdf%0A?sequence=1&isAllowed=y.%0D).



- Mukhtar, Risnita and Muhammad Anggung Manumanoso Prasetyo (2020) *Pesantren Efektif*. 1st edn. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Noliya, M., Apriany, A. and Rini, P.S. (2018) 'Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Remaja', *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan* 9 [Preprint].
- Notoatmodjo, S. (2016) *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Nursalam (2017a) *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam (2017b) *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (4th ed)*. Jakarta: salemba medika.
- Octavianti, F. (2020) *Studi Literatur Tentang Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia*.
- Pangestika, G., Ririn Lestari, D. and Setyowati, A. (2018) 'Pangestika dkk, Stres dengan Kualitas ... STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA', *Jurnal Dunia Keperawatn*, 6(2), pp. 107–115. Available at: <https://jdk.ulm.ac.id/index.php/jdk/article/view/418>.
- Potter, P. and Perry, A. (2019) *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*.
- PPNI (2019) *Buku Keperawatan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)*. 1st edn. Edited by D. PPNI. Jakarta selatan.
- Putu, N. *et al.* (2019) 'Student ' s Stress Level in Following Full Day School', pp. 1–11.
- Ramadhan, Y.A. kusumadewi A. and Saputri, H. (2019) 'pelatihan relaksasi dzikir untuk menurunkan stres santri rumah tahfidz "Z"', *jurnal psikologi* [Preprint].
- Saihu and Rohman, B. (2019) 'Pembentukan Karakter Melalui Model Pendidikan Transformatif Learning pada Santri di Pondok Pesantren Nurul Ikhlas Bali', *Jurnal Pendidikan Islam*, 08(02), pp. 435–452.
- Saputro, K.Z. (2018) 'Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja', *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 17(1), p. 25. Available at: <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>.
- Saraswati, K.D.H. (2017) 'Perilaku Kerja, Perceived Stress, dan Social Support pada Mahasiswa Internship', *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(1), p. 216. Available at: <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i1.352>.
- Simanulang, rostime hermayerni and Situmorang, putri cahya (2020) *managemen stres di tengah dampak covid-19*.



- Sofiah, S., Rachmawati, K. and Setiawan, H. (2020) 'Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Santriwati Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri. Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan 8'.
- Stuart, G.W., Keliat, B.A. and Pasaribu, J. (2016) *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart*. Jakarta.
- Sugiyono (2016a) *metode penelitian kuantitatif, kualitatif, R&D*.
- Sugiyono (2016b) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. bandung: PT Alfabet.
- Susanto *et al.* (2021) 'Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia'.
- Swarjana, I.K. (2016) *Metodologi Penelitian Kesehatan [Edisi Revisi]: Tuntunan Praktis Pembuatan Proposal Penelitian untuk Mahasiswa Keperawatan, Kebidanan, dan Profesi Bidang Kesehatan Lainnya*.
- Swarjana I.K (2016) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Revisi. Yogyakarta.
- Tasalim, R. and Cahyani, A.R. (2021) *Stres Akademik dan Penanganannya*. Available at: WWW.guepedia.com.
- Ulum, M.C. (2018) 'Hubungan Sikap Dengan Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Pada Semester VIII STIKES ICME Jombang. Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Insan Cendekia Media Jombang.'
- Wahyuningsih, E. (2018) 'tingkat stres remaja dengan siklus menstruasi', *jurnal siklus menstruasi* [Preprint].
- Zakaria, D. (2017) 'tingkat stres mahasiswa ketika menempuh skripsi', pp. 1–45.
- Zayn, V. (2021) *Fenomenologi Perilaku Asertif Santri Asrama Ainusyams Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang Dalam Menghadapi Bullying*. Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum Jombang.
- Zikra, M. *et al.* (2022) 'TINGKAT STRES PADA SANTRI BARU RAUDHATUL JANNAH PALANGKA RAYA'.