

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2013). *Stress and sleep*. https://www-apa-org.translate.goog/news/press/releases/stress/2013/sleep?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=sge#:~:text=Adults who sleep fewer than,6.2 hours)).
- Arianti, W., & Irwanto. (2021). Stres kerja: Penyebab, dampak dan strategi mengatasinya (Studi kasus jurnalis media daring rubrik kriminal). *Psikodimensia*, 20(2), 207–218. <https://doi.org/10.24167/psidim.v20i2.3693>
- Atikah, N., Abqariah, & Risca, A. (2024). Hubungan stress kerja dengan kualitas tidur pada perawat di ruang rawat inap rumah sakit umum daerah kabupaten pidie. *Jurnal Sains Riset*, 14(1), 560–564. <https://journal.unigha.ac.id/index.php/JSR>
- Budiono, A. Y. (2022). Hubungan beban kerja dan persepsi lingkungan kerja dengan stres kerja pada pekerja wisata di bukit panguk yogyakarta skripsi. *Walisongo Repository*, 12. https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/19532/1/Skripsi_1707016068_Ade_Yulian_Budiono.pdf
- Buyse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1988). *The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research* (pp. 193–213). Elsevier Scientific. <https://doi.org/https://www.psychiatry.pitt.edu/sites/default/files/inline-files/PSQI%20Article.pdf>
- Cherry, K. (2024). *The 4 stages of sleep: what happens in the brain and body during nrem and rem sleep*. Verywell Health. https://doi.org/https://www-verywellhealth-com.translate.goog/the-four-stages-of-sleep-2795920?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc
- Chrisbiantoro, W. (2024). *Inilah dampak stres akibat pekerjaan*. Radio Republik Indonesia.
- Columbia University Department Of Psychiatry. (2022). *How Sleep Deprivation Impacts Mental Health*. https://www-columbiapsychiatry-org.translate.goog/news/how-sleep-deprivation-affects-your-mental-health?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=sge#:~:text=Kini%2C terdapat bukti kuat yang,stresor dan menurunkan emosi positif
- Darydzaky, A. N., & Desiana, P. M. (2023). The Mediating Effect of Sleep Quality and Burnout Toward Work Engagement among Healthcare Worker. *Jurnal Manajemen Teori Dan Terapan| Journal of Theory and Applied Management*, 16(1), 179–195. <https://doi.org/10.20473/jmtt.v16i1.41036>

- Fitri, R. A. (2018). *Kurang tidur dapat meningkatkan stres*.
- Gallup. (2024). Keadaan Tempat Kerja Global: Suara Karyawan di Dunia. *Gallup*.
https://www-gallup-com.translate.goog/workplace/349484/state-of-the-global-workplace.aspx?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=rq#ite-506900
- Ghozali, H. I. (2021). Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS 26. In *Badan Penerbit Universitas Diponegoro*.
- Hasna, H. Z. (2024). *Hubungan antara beban kerja dan stres kerja pada staf konsulat jendera Republik Indonesia Malaysia di Kota X*.
- Kamila, A. (2024). *Hubungan antara stres terhadap kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir universitas islam sultan agung*. Universitas Islam Sultan Agung.
- Karimah, A. (2018). Pengaruh beban kerja dan kualitas tidur terhadap performansi akademik dengan psqi pada mahasiswa teknik industri. In *Universitas Brawijaya*. Universitas Brawijaya.
- Katyusha, W. (2025). *Hampir terasa sama, ini perbedaan stres dan cemas*.
<https://hellosehat.com/mental/perbedaan-stres-dan-depresi-kecemasan/>
- Khasanah, L. U. (2021). *Metode analisis kuantitatif, kenali analisis korelasi*. DQLab. <https://doi.org/https://dqlab.id/metode-analisis-kuantitatif-kenali-analisis-korelasi>
- Merdeka.com. (2023). *Perbedaan pekerjaan formal dan informal beserta contohnya*.
<https://www.google.com/amp/s/www.merdeka.com/amp/sumut/perbedaan-pekerjaan-formal-dan-informal-beserta-contohnya-klm.html>
- Mulyono. (2019). *Analisis Regresi Sederhana*.
<https://doi.org/https://bbs.binus.ac.id/management/2019/12/analisis-regresi-sederhana/#:~:text=Analisis%20regresi%20sederhana%20bertujuan%20untuk,varibel%20terkait%20atau%20dependent%20variable>
- Nashori, F., & Wulandari, E. D. (2017). *Psikologi tidur: dari kualitas tidur hingga insomnia*. Universitas Islam Indonesia.
https://doi.org/https://www.researchgate.net/publication/349645324_PSIKOLOGI_TIDUR
- Nasrani, L., & Purnawati, S. (2020). *Perbedaan tingkat stres antara laki-laki dan perempuan pada peserta yoga di kota Denpasar*.
- Novitasari, A. (2024). *Mengapa wanita membutuhkan tidur lebih lama daripada pria*. RRI. <https://www.rri.co.id/kesehatan/1180798/mengapa-wanita-membutuhkan-tidur-lebih-lama-dari-pada-pria#:~:text=Secara sosial%2C wanita sering kali memikul tanggung,anak dapat meningkatkan tingkat stres dan kelelahan>

- Nurhayati, I. (2020). *Gambaran kualitas tidur pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisa: literatur review*. POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG.
- Octasyilva, A. R. P., & Musyaffa, A. B. (2023). Analisis tingkat stres kerja, dampak terhadap kesehatan dan kinerja kerja karyawan di pt . x. *Jurnal IPTEK*, 7(2), 8–12.
- Parker, D. F., & DeCotiis, T. A. (1983). Organizational behavior and human performance. *ScienceDirect*, 32(2), 160–177. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0030-5073\(83\)90145-9](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0030-5073(83)90145-9)
- Pascal, J. M., McGowan, M. L., Blumling, A. A., Prows, C. A., Lipstein, E. A., & Myers, M. F. (2023). Young adults reasoning for involving a parent in a genomic decision-making research study. *Journal Of Genetic Counseling*, 33(3), 653–665. <https://doi.org/https://translate.google.com/website?sl=en&tl=id&hl=id&client=sge&u=https://doi.org/10.1002/jgc4.1768>
- Pattiwael, E., Tetelepta, M. M., & Sahertian, O. (2023). Pengaruh stres terhadap kinerja karyawan pt. federal international finance group cabang kota ambon. *Jurnal Administrasi Terapan*, 2(1), 1–9.
- Pramono, G. P. (2024). *Pengelolaan stres kerja : Integrasi alam bawah sadar dan teknik hypno self dalam lingkungan kerja yang sehat* (M. T. Manurung (ed.)). WeHa Press. <https://weha-press.lppm.uwhs.ac.id/wp-content/uploads/2024/06/Buku-Pengelolaan-Stres-Kerja-update.pdf>
- Sanger, A. Y., & Lainsamputty, F. (2022). Stres dan kualitas tidur pada perawat rumah sakit di Sulawesi Tengah. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 16(1), 61–73. <https://doi.org/10.33024/hjk.v16i1.5905>
- Sartika, D. (2023). Stres kerja. In A. T. Putranto (Ed.), *Widina Bhakti Persada Bandung*. Widina Bhakti Persada Bandung.
- Simbolon, T. G. (2025). *Hasil survei perkembangan tingkat stres harian pekerja global 15 tahun terakhir hingga 2024*. <https://dataindonesia.id/tenaga-kerja/detail/hasil-survei-perkembangan-tingkat-stres-harian-pekerja-global-15-tahun-terakhir-hingga-2024>
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. ALFABETA.
- Sutrisno, E., Komari, N., & Sulistyowati. (2023). *Deteksi stres kerja pada pegawai dan manajemen stres dikaitkan dengan strategi koping individu dan peran organisasi*. 1–13.
- Tanzila, Y. M. (2025). *Hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat stres pada perawat shift malam di rumah sakit awal bros pekanbaru*. Universitas Islam Sultan Agung.

- Tempo.co. (2024). *Penelitian ungkap kualitas tidur wanita lebih buruk dari pria, ini pemicunya*. <https://www.tempo.co/gaya-hidup/penelitian-ungkap-kualitas-tidur-wanita-lebih-buruk-dari-pria-ini-pemicunya-394741>
- Usmadi. (2020). Pengujian persyaratan analisis (Uji homogenitas dan uji normalitas). *Inovasi Pendidikan*, 7(1), 50–62. <https://doi.org/10.31869/ip.v7i1.2281>
- Widana, W., & Muliani, P. L. (2020). Uji persyaratan analisis. In T. Fiktorius (Ed.), *Analisis Standar Pelayanan Minimal Pada Instalasi Rawat Jalan di RSUD Kota Semarang*. KLIK MEDIA. <https://doi.org/https://repo.mahadewa.ac.id/id/eprint/1413/1/BUKU%20UJI%20PERSYARATAN%20ANALISIS.pdf>
- Widhiyanti, K. A. T., Ariawati, N. ., & Rusitayanti, N. W. A. (2017). Pemberian back massage durasi 60 menit dan 30 menit meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa vi a penjaskesrek fpok ikip pgri bali semester genap tahun 2016/2017. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3(1), 9–18.