

DAFTAR PUSTAKA

- Amri, S. (2018). Pengaruh kepercayaan diri (self-confidence) berbasis ekstrakurikuler pramuka terhadap prestasi belajar matematika siswa. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, 3(2).
- Aris, Y., Sarfika, R., & Erwina, I. (2018). Stress pada mahasiswa keperawatan dan strategi coping yang digunakan. *Jurnal Keperawatan*, 14(2), 88-89.
- Arnett, J. (2015). *Emerging adulthood second edition*. New York: Oxford University Press.
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan loneliness dan quarter life crisis pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi*, 8(5), 21-31.
- Astuti, T., & Hartati, S. (2013). Dukungan sosial pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi*, 12(1).
- Badan Pusat Statistik (2022). Jumlah mahasiswa negeri dan swasta di bawah kementerian pendidikan, kebudayaan, riset, dan teknologi. https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view_data_pub/0000/api_pub/cmdTdG5vU0IwKzBF20rQnpuZEYzd09/da_04/1
- Bastian, M., Noormartany, & Devi, S. (2022). Hubungan kualitas tidur dengan derajat konsentrasi mahasiswa fakultas kedokteran tingkat pertama. *Journal Medical Science*, 3(2), 194.
- Choirunisa, N., & Marheni, A. (2019). Perbedaan motivasi berprestasi dan dukungan sosial teman sebaya antara mahasiswa perantau dan non perantau. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 21-30.
- Daulay, N. (2021). Motivasi dan kemandirian belajar pada mahasiswa baru. *Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 18(1), 21-35.
- Fandiani, Y., Wantiyah, & Juliningrum, P. (2017). Pengaruh terapi dzikir terhadap kualitas tidur mahasiswa program studi ilmu keperawatan universitas jember. *Jurnal NurseLine*, 2(1), 52-60.
- Fetual, R., & Munjiah, A. (2022). Dukungan sosial teman sebaya mahasiswa tahun pertama universitas mathla'ul anwar banten. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2).
- Florencea, S., & Hapsari, E. (2019). Self efficacy dan kecemasan dalam menghadapi tugas akhir. *Jurnal Psikologi*, 7(1), 57.
- Foulkes, L., McMillam, D., & Gregory, A. (2019). A bad night's sleep on campus: an interview study of first-year university students with poor sleep quality. *Sleep Health*, 5(3), 280–287.

- Gravetter, F. J., & Forzano, L. B. (2012). *Research Methods for the Behavioral Sciences* (4th ed.). Belmont, CA: Wadsworth.
- Hotijah, S., Dewi, E., & Kurniyawan, E. (2021). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa baru luar pulau jawa universitas jember. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 111-115.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri gorontalo. *Jurnal Bikotetik*, 2(1), 73-114.
- Irwan, A. (2018). Pengaruh faktor psikologis, pribadi, sosial, dan budaya kualitas tidur. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 1(2).
- Jamaluddin, M. (2020). Model penyesuaian diri mahasiswa baru. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 109-118.
- Kartasmita, S. (2017). Hubungan antara school well-being dengan rumination. *Jurnal Muara Ilmu Sosial*, 1(1).
- Kartikarini, R., & Purwanti, M. (2022). Gambaran social self-efficacy, self-disclosure, dan status pertemanan pada mahasiswa baru. *Jurnal Psikologi*, 11(1), 20-40.
- Kline, C. (2013). Sleep quality. *Encyclopedia of Behavioral Medicine*, 1808. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9>
- Lidya, S. F., & Darmayanti, N. (2015). Self efficacy dan penyesuaian diri siswa kelas x siswa sma patra nusa. *Jurnal Diversita*, 1(1), 42-55.
- Mardi, M. N., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi: studi pada mahasiswa fakultas psikologi uksw. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 4(2), 73-84.
- Mayasari, R. (2014). Pengaruh keterampilan sosial dan efikasi diri sosial terhadap kesejahteraan psikologis. *Jurnal Sosial*, 7(1), 98-113.
- McCabe, J. M. (2016). *Connecting in college: How friendship networks matter for academic and social success*. Chicago: University of Chicago Press.
- Nada, C., & Fourianalisyawati, E. (2017). Efikasi diri dan kualitas tidur pada remaja yang mengalami dismenore. *Jurnal Psikologi*, 4(2), 175-187.
- Nasution, N. C. (2018). Dukungan teman sebaya dalam meningkatkan motivasi belajar. *Jurnal Pendidikan*, 12(2), 159-174.
- National Sleep Foundation (2011). How to determine poor sleep quality.

www.sleepfoundation.org

- Nilifda, H., Nadjimir, & Hardisman (2016). Hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 10 fk universitas andalas. *Jurnal Kesehatan*, 5(1), 243-249. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i1.477>
- Novianti, I., & Suadnyana, I. (2023). Hubungan kecemasan terhadap kualitas tidur mahasiswa baru prodi fisioterapi universitas bali international. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 495–501.
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Perbedaan kecemasan akademik pada mahasiswa baru jurusan psikologi ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 11-20.
- Pacheco, D. (2021, Desember 9). Exercise and Sleep. Sleep Foundation: <https://www.sleepfoundation.org/physical-activity/exercise-and-sleep>
- Pariat, L., Rynjah, A., & Kharjana, M. (2014). Stress levels of college students: Interrelationship between stressors and coping strategies. *Journal of Humanities and Social Science*, 19(8), 40-46.
- Perry G. S., Patil S.P., & Presley-Cantrell L. R (2013). Raising awareness of sleep as a healthy behavior. *Journal of Public Health*, 10, 4-3. doi: 10.5888/pcd10.130081
- Pitaloka, R. D., Utami, G. T., & Novayelinda, R. (2015). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah dan kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa program studi Ilmu keperawatan universitas riau. *JOM*.
- Prawitasari, J.E. (2012). Psikologi Terapan Melintas Batas Disiplin Ilmu. Jakarta: Erlangga.
- Sari, K., Wulansari, H., Laowa, E. S., Paulina, R., & Anggeria, E. (2020). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur. *Journal of Malahayati Nursing*, 2(3), 587–595.
- Santoso, G., Salsabila, E., & Murod., M. (2020). Pengaruh pergaulan teman sebaya. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 2(1).
- Satici, S. A., Kayis, A. R., & Akin, A. (2013). Investigating the predictive role of social self-efficacy on authenticity in Turkish university students. *Europe's Journal of Psychology*, 9(3), 572–580. <https://doi.org/10.5964/ejop.v9i3.579>
- Santrock, J. W. (2019). Life-span development. New York: McGraw-Hill Education.

- Stanger, M., Laderer, A., Rauch, J., & Kirst, S. (2019, May 23). Ruminatio: How Obsessive Thinking Impacts Depression and Anxiety. Retrieved from <https://www.talkspace.com/what-is-ruminatio>
- Sugiyono (2012). Metode penelitian kuantitatif. Jurnal Penelitian Kualitatif. Bandung : Alfabeta, CV
- Sugiyono (2017). Metode penelitian kuantitatif. Jurnal Penelitian Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta, CV
- Sugiyono (2020). Metode penelitian kualitatif. Jurnal Penelitian Kualitatif. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyani, C. (2012). Beberapa faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat universitas diponegoro semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 280-292.
- Suryani, & Hendryadi (2015). Metode riset kuantitatif teori dan aplikasi pada penelitian bidang manajemen dan ekonomi islam. Jakarta: Prenada Media Group.
- Sutjiato, M., & Tucunan, G. (2015). Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jikmu*, 5 (1), 30–42.
- Tara, M., Ari, M., & Damayanti, M. (2022). Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 10(2).
- The Journal of Health and Social Behavior* (2019). Pengaruh Pertemanan Terhadap Perilaku Tidur
- Wang, M.C., Qu, Y.H., & Xu, M.H. (2015). Relationship between social support and selfefficacy in women psychiatrists. *Chinese Nursing Research*. Vol. 2, 103-106.
- WEduShare (2021). 87 Persen Mahasiswa RI Merasa Salah Jurusan, Apa Penyebabnya?
- Wicaksono, D. W., Yusuf, A., & Widyawati, I. Y. (2012). Analisis faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas keperawatan universitas airlangga. *e-journal unair*, 46-58