

## DAFTAR PUSTAKA

- Aboelnaga, S. M. H. (2021). "Caffeine and Its Impact with Physical and Status of Mental Health among University Students in the United Kingdom." *Journal of Pharmaceutical Research International*, 33, 32–38. <https://doi.org/10.9734/jpri/2021/v33i131135>
- Aguiar, A. S., Speck, A. E., Canas, P. M., & Cunha, R. A. (2020). Neuronal adenosine A2A receptors signal ergogenic effects of caffeine. *Scientific Reports*, 10(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-020-69660-1>
- Amalia Kartika, D., Muthmainah, N., Heriyani, F., & Nursantari, W. (2024). Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa PSKPS FKIK ULM. *Homeostasis*.
- Amini, A., & Akbar, S. (2024). Pengaruh Konsumsi Kopi Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Teknik The Effect Of Coffee Consumption On Learning Concentration On The Students Of The Faculty Of Engineering. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 23(2), 202–2014.
- Andiani, S., Udijono, A., & Martini, M. (2024). Hubungan Stres, Kecemasan, dan Depresi dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa Universitas Diponegoro. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 23(2), 180–186. <https://doi.org/10.14710/mkmi.23.2.180-186>
- Andri Gustiadi, & Lutfan Lazuardi. (2025). Gambaran Kesehatan Mental Pada Mahasiwa Poltekkes Tasikmalaya. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 13(01), 76–85. <https://doi.org/10.52236/ih.v13i1.685>
- Assa'diy, A. A., & Nahdah, P. A. (2024). Menguatkan Religiusitas Dalam Menangani Stress Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 Uin Malang. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2, 18–23. <https://doi.org/10.59435/gjmi.v2i8.772>
- Aura, S., Malika, T., Sofan Ansor, A., & Putra, F. A. (2024). Hubungan Antara Konsumsi Kafein Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa (Sebuah Studi Literatur). *Jurnal Ilmiah Technoscience Politeknik Pgri Banten*.
- Badan Pengawas Obat Dan Makanan Republik Indonesia, Republik Indonesia.
- Balqis, A. I. (2025). Validity and Reliability of the General Health Questionnaire-12 (GHQ-12) in Indonesia: Scale for the Detection of Psychological Distress in Individuals Experiencing Quarter-life Crisis. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 14(1), 68–75. <https://doi.org/10.21009/jppp.141.07>

- Budiyanti, E., & Wijaya, M. J. (2023). Hubungan Konsumsi Kafein Dengan Gangguan Tidur Pada Mahasiswa Preklinik. *Damianus Journal of Medicine*, 22(3), 225–231.
- Cahyani, A. R., Tasalim, R., & Hidayah, N. (2024). Hubungan Stres, Konsumsi Kopi, Dan Kualitas Tidur Dengan Risiko Hipertensi Pada Mahasiswa. In *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia* (Vol. 12, Number 1).
- Chandra, V. V., & Halim, S. (2020). Pengaruh kopi terhadap tekanan darah dan denyut nadi mahasiswa Universitas Tarumanagara. In *Tarumanagara Medical Journal* (Vol. 2, Number 2).
- Dermawan, B. S., Putri, E. A., & Wilson, W. (2024). Hubungan Antara Mengonsumsi Kopi Dan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Angkatan 2018 Universitas Tanjungpura Pontianak. *Jurnal Kesehatan Khatulistiwa*, 10(2), 8-19. <https://doi.org/10.26418/jurkeswa.v10i2.79716>
- Dewanti, P., & Tadjudin, N. S. (2022). Hubungan Minum Kopi Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2019 Pada Bulan Januari 2021. *EBERS PAPHYRUS*, 28(2).
- Fadhillah, T. (2024). Efek Ergogenik pada Kafein sebagai Antagonis Reseptor Adenosin dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 88(2), 28697–28702.
- Fadila, A. N., Widayati, R., Fuad, W., Kedokteran, F., & Semarang, U. M. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2020 Fk Unimus Pada Tahun Pertama. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3).
- Fitiana, D. A., Rahmawati, Y. D., & Masyrikhiyah, R. (2022). Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Durasi Tidur, Asupan Makan, Dan Indeks Massa Tubuh (Imt) Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 4(01), 45–49.
- Ginting, S. S. B., Astiarani, Y., & Titi Santi, B. (2022). Tingkat Pengetahuan Efek Konsumsi Kafein Dan Asupan Kafein Pada Mahasiswa. *Journal off Nutrition College*, 11(4), 264–271. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- Habibah, U., Syakurah, R. A., Ikhsan, D. S., Zulissetiana, E. F., & Aini, S. (2021). Depression, anxiety, and stress among students of Sriwijaya University. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(3), 23–35. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v6i3.12629>
- Hakim, Moh. A., & Aristawati, N. V. (2023). Mengukur depresi, kecemasan, dan stres pada kelompok dewasa awal di Indonesia: Uji validitas dan reliabilitas konstruk DASS-21. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(2), 232–250. <https://doi.org/10.24854/jpu553>

- Handayani, P., & Lusida, N. (2025). Gambaran Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta. *Medic Nutrica Jurnal Ilmu Kesehatan*, 13(1). <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- Hikmah, N., Putri, E. A., & Fitriangga, A. (2024). Hubungan Konsumsi Kopi, Aktivitas Fisik, dan Stres Akademik terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran. *Majalah Kedokteran Andalas*, 46(3), 592–599. <https://doi.org/10.25077/mka.v46.i4.p592-599.2023>
- Jannah, M., Rauzatul Jannah, S., & Marthoenis. (2023). Caffeine Consumption among Indonesian Population. *International Journal of Research and Scientific Innovation (IJRSI)*, 10(7), 141–145. <https://doi.org/10.51244/IJRSI>
- Kartika Sari, A., Diah Koerniawati, R., & Setyani Sartika, R. (2025). Analysis of Nutritional Status, Physical Activity, Dietary Patterns, and Sleep Patterns on the Mental Health of Freshman. *Tirtayasa Medical Journal*, 4(2). <https://doi.org/10.62870/tmj.v4i2.32624>
- Kumaat, M. A., Pertiwi, J. M., & Mawuntu, A. H. P. (2021). Hubungan antara Migrain dan Kafein. *E-CliniC*, 9(2), 334–341. <https://doi.org/10.35790/ecl.9.2.2021.32864>
- Lim, K. A., & Tadjudin, N. S. (2022). Hubungan Tingkat Konsumsi Kopi, Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, 2(2), 165–171. <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v2i2.24773>
- Lioe, E. B. W., Engka, J. N. A., & Marunduh, S. R. (2025). Hubungan Konsumsi Kafein dengan Pola Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter. *E-CliniC*, 13(3), 313–318. <https://doi.org/10.35790/ecl.v13i3.61334>
- Maulidan, M., & Alam, T. S. (2018). Insomnia Dan Kecemasan Pada Masyarakat Yang Mengonsumsi Kopi Insomnia And Anxiety In The Society Consuming Coffee. *JIM FKEP*, III(3), 241–247.
- Nisa, H., Dwi Yuliana, A., Fauzia Salsabila, S., & Nur Fadhillah, A. (2022). Hubungan Karakteristik Individu Dan Gaya Hidup Sedentari Dengan Status Gizi Lebih Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi COVID-19. *Quality : Jurnal Kesehatan*, 16(1), 55–63. <https://doi.org/10.36082/qjk.v16i1.519>
- Permata, Y. N., Sriwiyati, K., & Affanin, S. (2023). Hubungan kebiasaan minum kopi dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran. *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(1), 206–211. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v4i1.957>
- Prasetio. Adrian. (2020). Gangguan Psikiatri Terkait Kafein. *Rumah Sakit Karitas Weetebula*, 47, 378–382.

- Prayitno, D. D., & Lontoh, S. O. (2023a). Hubungan konsumsi minuman kopi terhadap insomnia pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2021-2022. In *Tarumanagara Medical Journal* (Vol. 5, Number 1).
- Prayitno, D. D., & Lontoh, S. O. (2023b). Hubungan konsumsi minuman kopi terhadap insomnia pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2021-2022. In *Tarumanagara Medical Journal* (Vol. 5, Number 1).
- Purdiani, M. (2014). Hubungan Penggunaan Minuman Berkafein Terhadap Pola Tidur Dan Pengaruhnya Pada Tingkah Laku Mahasiswa/I Universitas Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1).
- Ramadanti, R., & Herdi. (n.d.). Hubungan antara Resiliensi dan Dukungan Sosial dengan Stress Akademik Mahasiswa Baru di Jakarta pada Masa Pandemi Covid-19. In *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling* (Vol. 10, Number 2).
- Ranti, N. B. P., Boekoesoe, L., & Ahmad, Z. F. (2022). Kebiasaan Konsumsi Kopi, Penggunaan Gadget, Stress dan Hubungannya dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa. *Jambura Journal of Epidemiology*, 1(1), 20–28. <https://doi.org/10.37905/jje.v1i1.15027>
- Reichert, C. F., Deboer, T., & Landolt, H. P. (2022). Adenosine, caffeine, and sleep–wake regulation: state of the science and perspectives. In *Journal of Sleep Research* (Vol. 31, Number 4). John Wiley and Sons Inc. <https://doi.org/10.1111/jsr.13597>
- Rosita, F. N. (2021). Prevalensi dan Asosiasi Antara Depresi, Kecemasan, Stres, dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *PSIKODIMENSIA*, 20(2), 131–143. <https://doi.org/10.24167/psidim.v20i2.3507>
- Sadewa, F., Ruhayati, Y., Sul-toni, K., Suherman, A., Damayanti, I., & Rahayu, N. I. (2024). Jurnal Kesehatan dan Olahraga Reliabilitas Pittsburgh Sleep Quality Index Versi Bahasa Indonesia Pada Lansia Aktif Berolahraga. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga FIK-UNIMED*, 8(1). <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/so>
- Salsabila, I., Kurniati, I., Ayu, P. R., & Dewi, R. (2023). Hubungan Konsumsi Kafein dengan Kejadian Depresi. *Medula*, 14(6), 984–988.
- Saputri, L., Aamalia Puspita, P., & Arisandy Eka Putra Sembiring, D. (2020). Pengaruh Organisasi Kemahasiswaan, Konflik Peran, Stres Organisasi Terhadap Pretasi Akademik Mahasiswa FKIP Universitas Jambi. In *Indonesian Educational Administration and Leadership Journal (IDEAL)* (Vol. 02, Number 2).

- Septianingsih, N. L. R., Negara, I. M. K., & Wulansari. Nadya Tressna. (2024). Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Iii Di Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 8(2), 144–148.
- Septiningtyas Hastuti, D. (2018). Kandungan Kafein Pada Kopi Dan Pengaruh Terhadap Tubuh. *Media Litbangkes*, 25(3), 185–192.
- Sharma, V. K., Sharma, A., Verma, K. K., Gaur, P. K., Kaushik, R., & Abdali, B. (2023). A Comprehensive Review On Pharmacological Potentials Of Caffeine. *Journal of Applied Pharmaceutical Sciences and Research*, 6(3), 16–26. <https://doi.org/10.31069/japsr.v6i3.04>
- Sidik, A., Putra, W. K. Y., Sudiarti, T., & Anwar, K. (2025). Konsumsi Kopi, Higienitas Tidur, Tingkat Kecemasan, Dan Tingkat Kelelahan Sebagai Faktor Prediktor Kualitas Tidur Mahasiswa Sarjana Fkm Universitas Indonesia. *IKESMA*, 21(1), 15–22. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v21i1.47604>
- Siregar, S. S. D. (2022). *Perbedaan Stres Akademik Ditinjau Dari Pembelajaran Sebelum Dan Sesudah Daring Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Berjenis Kelamin Laki-Laki Di Universitas Medan Area* [Thesis, Universitas Medan Area]. <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/18523>
- Subhan, D. H., Setyawati, E., Hidayat, V. A., & Yusnita. (2021). Perbedaan status kesehatan mental mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2019 pada saat sebelum dengan pada saat pandemi Covid-19. *Seminar Nasional Riset Kedokteran*, 2.
- Ujan, S. P. Y. (2021). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Mood Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana* [Thesis]. Universitas Kristen Duta Wacana.
- UU Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi, Republik Indonesia / DPR RI (2012).
- Wahyuni, R. D., Tri Nurhayati Hia, H., Wardani, A., Uswatun Khasanah, F., Anggraini, S., & Pembangunan Tanjungpinang, S. (2025). Analisis Coping Stress pada Mahasiswa STIE Pembangunan Tanjungpinang yang Bekerja Paruh Waktu. *Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(2).
- Widyawati, S., Mayasaroh, D., Aqila, S. L., Iriantina, K. N., Al Islam, M. Y., & Nugraha, J. T. (2025). Faktor-faktor yang Berkaitan dengan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal ISO: Jurnal Ilmu Sosial, Politik Dan Humaniora*, 5(1), 11. <https://doi.org/10.53697/iso.v5i1.2534>