



HUBUNGAN STRESS AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA KELAS IX

Muhammad Syahrul Gunawan, Fajar Alam Putra, Widiyono

Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan, Universitas Sahid Surakarta, Jl. Adi Sucipto No.154, Jajar, Kec. Laweyan, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57144, Indonesia

*fstk@usahidsolo.ac.id

ABSTRAK

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Pada fase ini, remaja dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik seperti beban belajar, ujian, serta ekspektasi dari lingkungan sekolah dan keluarga yang dapat memicu stres akademik. Tingginya tingkat stres akademik diketahui berdampak pada pola dan kualitas tidur remaja, yang selanjutnya dapat memengaruhi fungsi kognitif serta kondisi kesehatan secara keseluruhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada remaja kelas IX di SMP Negeri 1 Jaten, Karanganyar. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional dan desain cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas IX sebanyak 262 siswa, dengan sampel sebanyak 72 responden yang dipilih menggunakan teknik proportionate stratified sampling. Pengukuran stres akademik dilakukan menggunakan kuesioner Educational Stress Scale for Adolescence (ESSA), sedangkan kualitas tidur diukur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Instrumen ESSA dan PSQI sudah dinyatakan valid dan reliabel. Analisis data dilakukan dengan uji statistik Kendall's Tau-b. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres akademik kategori sedang (55,6%) dan memiliki kualitas tidur yang tidak baik (48,6%). Uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi $r = 0,352$, yang menandakan adanya hubungan yang signifikan dengan arah positif antara stres akademik dan kualitas tidur. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami remaja, maka semakin buruk kualitas tidur mereka.

Kata kunci: kualitas tidur; remaja; stres akademik

THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS AND SLEEP QUALITY AMONG NINTH-GRADE ADOLESCENTS

ABSTRACT

Adolescence is a transitional period marked by various physical, psychological, and social changes. During this phase, adolescents face numerous academic demands such as academic workload, examinations, and expectations from schools and families, which may trigger academic stress. High levels of academic stress are known to affect adolescents' sleep patterns and sleep quality, which can subsequently influence cognitive functioning and overall health status. This study aimed to determine the relationship between academic stress and sleep quality among ninth-grade adolescents at SMP Negeri 1 Jaten, Karanganyar. This study employed a quantitative approach using a correlational method with a cross-sectional design. The population consisted of all ninth-grade students totaling 262 students, with a sample of 72 respondents selected using proportionate stratified sampling. Academic stress was measured using the Educational Stress Scale for Adolescence (ESSA), while sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Both ESSA and PSQI instruments have been proven to be valid and reliable. Data analysis was conducted using Kendall's Tau-b statistical test. The results showed that most respondents experienced a moderate level of academic stress (55.6%) and had poor sleep quality (48.6%). Statistical analysis revealed a p-value of 0.001 ($p < 0.05$) with a correlation coefficient of $r = 0.352$, indicating a significant positive relationship between academic stress and sleep quality. Thus, it can be concluded that higher levels of academic stress among adolescents are associated with poorer sleep quality.

Keywords: academic stress; adolescents; sleep quality

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Banyak perubahan yang terjadi pada masa ini, antara lain perubahan hormonal, fisik, psikologis, dan sosial. Perubahan ini terjadi dengan cepat dan terkadang tanpa kita sadari (Simangunsong, 2024). Lazimnya masa remaja dianggap bermula saat anak secara seksual menjadi matang dan berakhir saat ia mencapai usia matang secara hukum. Namun, penelitian tentang perubahan perilaku, sikap dan nilai-nilai sepanjang masa remaja tidak hanya menunjukkan bahwa setiap perubahan terjadi lebih cepat pada awal masa remaja daripada tahap akhir masa remaja, tetapi juga menunjukkan bahwa perilaku, sikap dan nilai-nilai pada awal masa remaja berbeda dengan pada akhir masa remaja (Izzani et al., 2024).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres akademik merupakan fenomena yang signifikan di kalangan mahasiswa. Berdasarkan Journal Stresor Asean yang dikutip dalam WHO (2019), prevalensi stres akademik di kalangan remaja secara global berkisar antara 38-71%, di Asia Tenggara sebesar 39,6-61,3%, dan di Indonesia mencapai 36,771,6% (Kemenkes RI, 2019). Data ini menunjukkan bahwa stres akademik merupakan fenomena yang signifikan dan perlu mendapatkan perhatian karena dapat mengganggu kesejahteraan psikologis remaja (Ramadani et al., 2025).

Remaja rentan mengalami stres akibat perubahan emosional dalam tahap perkembangannya. Stres terjadi ketika terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk mengatasinya (Prof et al., 2025). Stres adalah tekanan psikologis dan fisik yang mungkin muncul dari berbagai situasi, kondisi, atau penyebab seperti frustrasi, kemarahan, atau kecemasan. Dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang karena adanya tekanan, baik dari luar maupun dalam. Tingkat stres dibagi menjadi ringan, sedang, berat, dan sangat berat (Ramadhanti et al., 2023).

Dampak dari stres akademik sangat signifikan, salah satunya terhadap kualitas tidur siswa. Kualitas tidur yang buruk sering kali terkait erat dengan tingginya tingkat stres akademik (Sari et al., 2025). Tidur merupakan kebutuhan setiap orang, yang dibutuhkan oleh tubuh. Tidur sendiri memiliki peranan penting bagi otak. Pada saat seseorang tidur, selama tidur tersebut otak bekerja untuk memulihkan kembali sistem kerja otak, tidur juga dapat dapat memulihkan kembali memori-memori dan memperkuat informasi yang telah dipelajari atau yang telah ada sehingga otak dapat berfungsi kembali secara efektif. Pada remaja usia 12-18 tahun membutuhkan waktu untuk tidur selama 8-9 jam setiap hari dan untuk dewasa membutuhkan waktu untuk tidur selama 7-8 jam setiap hari (Gustiawati & Murwani, 2020).

Tidur juga merupakan suatu proses yang kompleks dan dinamis yang memiliki dampak pada hampir setiap jenis jaringan dan sistem dalam tubuh. Karena itu, tidur adalah proses biologis yang penting untuk kehidupan dan kesehatan optimal (Wulansih et al., 2024). Tidur dalam masa remaja memiliki suatu peranan penting dimana ketika tidur sel-sel otak mengalami perbaikan dan produksi hormon pertumbuhan sekitar 75% (Wulansih et al., 2024).

Berdasarkan studi pendahuluan yang sudah saya lakukan pada tanggal 16 Oktober 2025 di SMP N 1 Jaten Karanganyar. Terdapat 9 dari 10 siswa (90%) rata-rata mengalami stress akademik karena pengetahuan yang belum terlalu memahami, dan tugas-tugas dari beberapa mata pelajaran. Ketika stress akademik, siswa tersebut juga mengatakan sulit untuk membagi belajar dan juga aktivitas yang lain. Ini menyebabkan kualitas tidur siswa memburuk. Ketika stress akademik meningkat dan tidur pun tidak nyenyak. Tetapi apabila siswa kecapekan karena aktivitas yang lain, tidurnya bisa lebih cepat dari biasanya. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat stress akademik yang dialami siswa, menggambarkan kualitas tidur siswa, serta menganalisis bagaimana peningkatan stres akademik akibat tuntutan akademik dan kesulitan dalam mengatur

waktu belajar dapat memengaruhi kualitas tidur. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam upaya pencegahan dan penanganan stres akademik guna meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi, rancangan korelasional yang mengkaji hubungan antar variabel dengan menggunakan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah Remaja kelas IX SMP N 1 Jaten Karanganyar yaitu ada 262 siswa yang terdiri dari 8 kelas (A-G) dengan masing masing kelasnya ada yang 32 - 34 siswa. Jumlah sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah 72 yang telah dihitung menggunakan rumus slovin. Teknik sample ini secara berstrata atau kelompok, dimana teknik pengambilan sampel secara Proportionate Stratified sampling yaitu metode pengambilan sampel di mana suatu populasi dibagi menjadi kelompok-kelompok yang saling eksklusif, Jadi jumlah sample dari masing masing kelas dari kelas A-H yaitu 9 orang perkelas.

Instrument yang digunakan pada penelitian ini menggunakan Kuesioner Educational Stress Scale for Adolescence (ESSA) digunakan sebagai instrumen pengukur stres akademik yang terdiri dari 16 pernyataan yang dinyatakan valid dengan nilai r table sebesar 0,195, karena nilai $r = 0,336 > r$ table = 0,195 dan variabel dengan nilai Cronbach Alpha sebesar 0,336. Sedangkan instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dinyatakan valid dengan nilai r hitung 0,487-0,778 (nilai r table $> 0,444$) dan Cronbach's alpha didapatkan hasil 0,841 yang berarti instrumen ini reliabel, karena nilai Alfa Cronbach $> 0,6$. Uji untuk mengetahui korelasi stress akademik dan kualitas tidur pada remaja smp kelas IX menggunakan teknik analisis statistik dengan uji kendall-tau_b dengan tabel kontingensi square. Uji kendall-tau_b merupakan uji korelasi untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan kualitas tidur Pada remaja

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di SMA Negeri 2 Banguntapan, Bantul, Yogyakarta. Responden pada penelitian ini sebanyak 66 siswi kelas XI serta memiliki karakteristik yang dapat diklasifikasikan menurut usia. Hasil deskriptif karakteristik responden dapat ditunjukkan seperti pada tabel berikut ini :

Tabel 1
Karakteristik Responden (N=72)

Karakteristik responden	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	31	43.1
Perempuan	41	56.9
Usia		
14 tahun	35	48.6
15 tahun	34	47.2
16 tahun	3	4.2
Penyakit yang di derita		
Gastritis	1	1.4
Anemia	0	0
Asma	0	0
Lainnya	7	9.7
Tidak menderita penyakit	64	88.9
Gaya hidup (konsumsi kopi)		
Konsumsi kopi	41	56.9
Tidak konsumsi kopi	31	43.1
Konsumsi obat tidur		
Ya	0	0
Tidak	72	100.0

Berdasarkan tabel 1 dapat digambarkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin paling banyak adalah perempuan sebanyak 41 responden (56.9%). Karakteristik berdasarkan umur paling banyak yaitu usia 14 tahun sebanyak 35 responden (48.6%). Karakteristik responden dengan penyakit sebagian besar responden berada dalam kondisi sehat atau tidak memiliki riwayat penyakit tertentu. Hal ini ditunjukkan oleh angka 64 orang (88,9%) yang menyatakan "Tidak menderita penyakit". Berdasarkan karakteristik gaya hidup konsumsi kopi, responden yang memiliki gaya hidup mengonsumsi kopi merupakan kelompok mayoritas, yaitu sebanyak 41 orang dengan persentase sebesar 56,9%. Untuk karakteristik responden berdasarkan konsumsi obat tidur, dari total 72 responden yang diteliti, seluruhnya (100%) menyatakan tidak mengonsumsi obat tidur. Tidak ada satu pun responden dalam sampel ini yang menggunakan obat tidur, sehingga data bersifat homogen (seragam).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi *Stress* Akademik (n=72)

Variabel	f	%
<i>Stress</i> akademik		
Ringan	9	12.5
Sedang	40	55.6
Berat	23	31.9

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi stres akademik paling banyak pada tingkat sedang yaitu 40 responden (55,6%). Kemudian stres akademik rendah yaitu stres ringan sebanyak 9 responden (12,5%), dan sebanyak 23 responden (31,9%) masuk kategori stres akademik berat.

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur (n=72)

Variabel	f	%
Kualitas Tidur		
Baik	5	6.9
Cukup Baik	6	8.3
Tidak Baik	35	48.6
Sangat Tidak Baik	26	36.1

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi kualitas tidur paling banyak adalah kualitas tidur tidak baik sebanyak 35 responden (48,6%). Kemudian kategori paling sedikit adalah kualitas tidur baik sebanyak 5 responden (6,9%). Kualitas tidur terdiri dari beberapa kategori ada kualitas cukup baik yaitu sebanyak 6 responden (8,3%) dan kualitas tidur sangat tidak baik sebanyak 26 responden (36,1%). Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada remaja diuji menggunakan uji analisis *Kendall-tau_b*.

Tabel 4
Hasil Korelasi Variabel *Stress* Akademik dengan Kualitas Tidur (N=72)

Stress	Kualitas Tidur										P-value	r
	Baik		Cukup baik		Tidak baik		Sangat tidak baik		Total			
	f	(%)	f	(%)	f	(%)	f	(%)	f	(%)		
Akademik	1	(11.1)	2	(22.2)	5	(55.6)	1	(11.1)	9	(100)	0.001	0.352
Ringan	3	(7.5)	4	(10.0)	22	(55.0)	11	(27.5)	40	(100)		
Sedang	1	(4.3)	0	(0)	8	(34.8)	14	(60.9)	23	(100)		
Berat	5	(6.9)	6	(8.3)	35	(48.6)	26	(36.1)	72	(100)		

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan hasil uji statistik menunjukkan p-value sebesar 0,001. ($P\text{-Value} < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa Terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara stres akademik dan kualitas tidur. Artinya, perbedaan kualitas tidur pada berbagai tingkat stres akademik tidak terjadi secara kebetulan, melainkan memiliki hubungan yang bermakna. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh adalah $r = 0,352$. Berdasarkan kriteria kekuatan korelasi, nilai ini termasuk dalam kategori korelasi rendah. Arah korelasi positif, yang berarti semakin tinggi tingkat stres akademik, maka semakin buruk kualitas tidur responden.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 dijelaskan bahwa jenis kelamin paling banyak perempuan 41 (56,9%) responden, sementara laki-laki berjumlah 31 (43,1%) dan ini sesuai dengan jumlah remaja kelas IX di SMP N 1 Jaten. Menurut Penelitian yang dilakukan oleh (Widyaningrum et al., 2023) menjelaskan penyebab kerentanan pada kesehatan mental salah satunya yaitu jenis kelamin. Perempuan lebih rentan mengalami depresi, kelelahan secara emosional dan kognitif. Pada penelitian menjelaskan juga bahwa semakin tinggi usia semakin rendah stres yang dialaminya.

Tingkat usia di temukan paling banyak usia 14 terdapat 35 (48,6%) responden dan yang paling sedikit usia 16 tahun terdapat 3 (4,2%) responden, dalam pengamatan penelitian usia tersebut termasuk kategori remaja awal, dimana usia tersebut ditandai dengan transisi menuju kedewasaan, tekanan akademik yang tinggi menjelang ujian akhir dan pilihan Pendidikan atau karir selanjutnya, serta dinamika hubungan sosial yang semakin kompleks. Menurut (Putri & Amelia, 2021) Mayoritas usia responden yang mengalami stres akibat sistem pembelajaran adalah usia 14 tahun dimana pelajar memasuki masa remaja awal, biasanya individu pada usia ini lebih senang menghabiskan waktunya untuk bermain dengan teman sebayanya.

Karakteristik responden dengan penyakit Gastritis (maag) merupakan kelompok terkecil, yaitu hanya 1 orang (1,4%) dan Sebagian besar responden berada dalam kondisi sehat atau tidak memiliki riwayat penyakit tertentu. Hal ini ditunjukkan oleh angka 64 orang (88,9%) yang menyatakan "Tidak menderita penyakit". Menurut (Putri & Amelia, 2021) stress menjadi salah satu penyebab gastritis, dikarenakan saat terjadi stress maka terjadi pula perubahan hormonal pada tubuh, perubahan hormonal tersebut akan mendorong sel-sel di dalam lambung untuk menghasilkan lebih banyak asam, asam yang berlebih ini yang mengakibatkan nyeri, perih, dan kembung di lambung dan dalam periode waktu yang lama bisa mengakibatkan luka yang terjadi pada dinding lambung.

Responden yang memiliki gaya hidup mengonsumsi kopi merupakan kelompok mayoritas, yaitu sebanyak 41 orang dengan persentase sebesar 56,9%. Sementara itu, responden yang tidak mengonsumsi kopi berjumlah 31 orang dengan persentase sebesar 43,1%. Konsumsi kopi juga dikaitkan dengan kejadian insomnia, dimana seseorang yang sering mengonsumsi kopi cenderung akan mengalami kejadian insomnia.10 Konsumsi kopi akan memacu jantung berdenyut lebih kencang sehingga mengakibatkan seseorang akan susah untuk tidur (Bunga et al., 2022)

Karakteristik konsumsi obat tidur, diketahui bahwa dari total 72 responden, seluruhnya 100% menyatakan tidak mengonsumsi obat tidur. Tidak ada satu pun responden dalam sampel ini yang menggunakan obat tidur, sehingga data bersifat homogen (seragam). Menurut (Lestari et al., 2025) Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang yaitu penyakit, lingkungan, kelelahan, gaya hidup, stress emosional, kafein dan alkohol, merokok, motivasi untuk memulai tidur, dan obat-obatan.

Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh academic stresor. Academic stresor adalah stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan (Taufik, 2021). Menurut (Tania et al., 2021) Stres yang dialami pada remaja disebabkan beberapa faktor, yaitu keluarga karena adanya tuntutan dari orang tua supaya mendapatkan nilai yang bagus di sekolah dan kurangnya dukungan serta bimbingan pembelajaran saat di rumah karena kesibukan orang tua.

Dari hasil penelitian ini didapatkan stres akademik yang paling banyak pada perempuan yaitu 41 responden (56,9%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa remaja perempuan di SMP N 1

Jaten Karanganyar lebih banyak mengalami stres akademik, dari hasil pengamatan didapatkan stres akademik yang diterima responden dianggap berada pada tingkatan sedang.

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Jumilia, 2020). Menurut (Wahyuningsih et al., 2024) kualitas tidur yang buruk adalah keadaan dimana seseorang tidak menjaga keteraturan tidur, keteraturan tidur dan terjaga merupakan sesuatu yang sangat penting.

Hasil penelitian ini dari 72 responden didapatkan kualitas tidur yang buruk pada kelas IX A-H terdapat 67 responden (93,1%). Kemudian untuk kategori kualitas tidur baik dari kelas IX A-H terdapat 5 responden (6,9%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa remaja di SMP N 1 Jaten Karanganyar lebih banyak mengalami kualitas tidur yang buruk.

Berdasarkan tabel 4 hasil korelasi antara stress akademik dengan kualitas tidur, terlihat adanya kecenderungan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik, semakin buruk kualitas tidur responden. Pada kelompok stres ringan, sebagian besar responden mengalami kualitas tidur tidak baik (55,6%), sedangkan responden dengan kualitas tidur sangat tidak baik hanya 11,1%.

Pada kelompok stres sedang, mayoritas responden juga berada pada kategori kualitas tidur tidak baik (55,0%), dan 27,5% mengalami kualitas tidur sangat tidak baik. Sementara itu, pada kelompok stres berat, sebagian besar responden mengalami kualitas tidur sangat tidak baik (60,9%), dan hanya 4,3% yang memiliki kualitas tidur baik. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan tingkat stres akademik diikuti oleh penurunan kualitas tidur.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dan kualitas tidur. Nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,352$ menunjukkan kekuatan hubungan rendah dengan arah positif, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi stres akademik, semakin buruk kualitas tidur responden.

Mekanisme menurut (Rahman et al., 2023) tingkat stres yang tinggi merupakan prediktor yang signifikan untuk mengalami kualitas tidur yang buruk. Tekanan psikologis yaitu stres dianggap sebagai faktor pemicu untuk gangguan tidur sehingga menyebabkan kualitas tidur buruk. Saat individu mengalami stres, maka akan terjadi peningkatan hormon epinephrine, norepinephrine dan kortisol yang mempengaruhi susunan saraf pusat dan menimbulkan keadaan terjaga dan meningkatkan kewaspadaan sistem saraf pusat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Widyaningrum et al., 2023) menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk secara signifikan terkait dengan peningkatan kadar stress. Nilai signifikansi $p = 0,007$ yakni $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan ada hubungan antara tingkat stres akademik dengan kualitas tidur. Diperoleh angka koefisien korelasi 1,000 dimana tingkat kekuatan korelasi sangat kuat.

SIMPULAN

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa berdasarkan hasil analisis data dan uji statistik Kendall's Tau-b yang terdapat dalam dokumen penelitian mengenai "Hubungan Stress Akademik dengan Kualitas Tidur pada Remaja Kelas IX SMP N 1 Jaten Karanganyar," Terdapat hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada remaja kelas IX SMP N 1 Jaten Karanganyar dengan nilai $p\text{-value} = 0,001$.

DAFTAR PUSTAKA

- Bunga, N., Ranti, P., Boekoesoe, L., & Ahmad, Z. F. (2022). Kebiasaan Konsumsi Kopi , Penggunaan Gadget , Stress dan Hubungannya dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Coffee Consumption Habits , Gadget Use , Stress and Its Relationship With Insomnia in Students.
- Gustiawati, I., & Murwani, A. (2020). Relationship Quality Sleep with Learning Concentration Class VII and VIII Students. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*, 8(2), 107–113. <https://jurnal.poltekkespangkalpinang.ac.id/index.php/jkp/article/view/187/pdf>
- Izzani, Selva Octaria, & Linda Linda. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
- Jumilia. (2020). Vol. 4 No.3 Edisi 2 April 2022 <http://jurnal.ensiklopediaku.org> Ensiklopedia of Journal. *Indonesian Journal of Laboratory*, 5(3), 105.
- Lestari, A. I., Ariadi, H., & Jum'ah, J. (2025). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Perawat ang Berkerja Shift di Ruang Rawat Inap di Rumah Sakit Banjarmasin. *JKES : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 221–233. <https://doi.org/10.71456/jik.v3i2.1155>
- Prof, J., Djohan, B., & Barat, J. (2025). Hubungan Cognitive Emotion Regulation Dengan Posttraumatic Growth Pada Remaja Yang Keperawatan Jiwa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. January.
- Putri, G. K., & Amelia, I. (2021). Gambaran Tingkat Stres Pelajar SMP Terkait Sistem Pembelajaran Online. *Indonesian Journal of Nursing Scientific*, 1(1), 36–42.
- Rahman, S., Mohtar, M. S., Basit, M., Studi, P., Keperawatan, S., Kesehatan, F., & Sari, U. (2023). Kesehatan Tingkat Akhir Di Universitas Sari Mulia. 8(2), 184–189.
- Ramadani, A., Syaroya, N. alfa, Novita, M. debi, & Indriyanti, S. (2025). Efektivitas Afiriasi Positif Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Journal of Basic Education Studies*, 8(1), 154–162. <https://ejurnalunsam.id/index.php/jbes/article/view/11941%0A>
- Ramadhanti, N. S., Mukhtar, D., & Arsyad, M. (2023). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Pola Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2021/2022 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam. *Junior Medical Journal*, 2(4), 563–568.
- Sari, B. M. M., Herlina, L., Arigi, L. A. G., & Irawati, D. (2025). Hubungan Tingkat Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur Siswa Dan Siswi Kelas Ix Smp Negeri 6 Mataram. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 5938–5946. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i2.48736>
- Simangunsong, D. P. (2024). Al-Furqan : Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya Volume 3, No. 3, Mei 2024. *Al-Furqan : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 3(3), 1259–1265.
- Tania, F., Putri, T. H., & Fahdi, F. K. (2021). Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education, Volume 3, No. 1, 2021 E ISSN 2745-858X. *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, 3(1), 1–9.
- Taufik, T. (2021). Limitasi Stres Akademik Siswa SMP Negeri di Kabupten Barru. *Jurnal Wahana Konseling*, 4(2), 113–122. <https://doi.org/10.31851/juang.v4i2.6354>

- Wahyuningsih, P., Rokhmah, N. A., & Imallah, R. N. (2024). Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja Di SMP Negeri 2 Srandakan Relationship Between Gadget Usage Behavior and Sleep Quality in Adolescents at SMP Negeri 2 Srandakan Abstract. 2(September), 1827–1836.
- Widyaningrum, R., Faradhila Sujoko, A., & Nur Anggraeni, D. (2023). The Relationship between Academic Stress Level and Sleep Quality of MTS N 7 Bantul Students in the New Normal Era. Jurnal Kesehatan Madani Medika, 14(01), 50–57.
- Wulansih, N. C., Raisa Zharfan, F., Wikrama Aurelia Biyang, A., Ratri Anggraini, M., & Kharin Herbawani, C. (2024). Literature Review: The Impact of Poor Sleep Duration and Quality on Health in Productive Age. Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang., 12(1), 71–82.