

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA SMAN 2 MATARAM

Baiq Inggit Citasari¹, Yolly Dahlia², Ronanarasafa³, Lusiana Wahyu Ratna Wijayanti⁴

^{1,2,3,4}Prodi S1 Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Al-Azhar, Mataram
e-mail: inggitcitasari@gmail.com

Received: 29 July 2025; Revised: 7 August 2025; Accepted: 14 August 2025

Abstract

Stress and anxiety are two psychophysiological responses that commonly arise when individuals face changes or situations that generate pressure; stress refers to the physical and emotional reaction to environmental demands that require adaptation, while anxiety is a normal bodily response to conditions perceived as threatening to well-being. When both become chronic among students, sleep function may be disrupted and sleep quality reduced. This study aimed to examine the relationship between levels of stress and anxiety and sleep quality among students at SMAN 2 Mataram. A quantitative analytic observational approach with a cross-sectional design was employed, in which measurements of the independent variables (stress and anxiety levels) and the dependent variable (sleep quality) were conducted simultaneously at a single point in time. Samples were selected using stratified random sampling, whereby the population was divided into strata and samples were randomly drawn from each stratum to obtain proportional representation. Data were analyzed using the Chi-Square test to assess associations between the variables. The analysis revealed a statistically significant relationship between anxiety level and sleep quality, with an asymptotic significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$), indicating that the observed association is unlikely to be due to chance. These findings support a meaningful linkage between stress and anxiety levels and sleep quality in the studied student population, underscoring the importance of early identification and intervention for psychological factors within the school environment to prevent sleep disturbances and their negative consequences for health and academic performance. Further research is recommended to explore mediating factors and causal mechanisms using longitudinal or interventional designs.

Keywords: stress level; anxiety; sleep quality; students.

Abstrak

Stres dan kecemasan merupakan dua respons psikofisiologis yang sering muncul ketika individu menghadapi perubahan atau situasi yang menimbulkan tekanan; stres merujuk pada reaksi fisik dan emosional terhadap tuntutan lingkungan yang membutuhkan adaptasi, sedangkan kecemasan adalah respons normal tubuh terhadap kondisi yang dipersepsikan mengancam kesejahteraan. Bila keduanya berlangsung kronis pada kalangan pelajar, fungsi tidur berpotensi terganggu sehingga kualitas tidur menurun. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara tingkat stres dan kecemasan dengan kualitas tidur pada siswa SMAN 2 Mataram. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif analitik observasional dengan desain potong lintang (*cross-sectional*), di mana pengukuran variabel independen (tingkat stres dan kecemasan) dan variabel dependen (kualitas tidur) dilakukan secara serentak pada satu waktu pengamatan. Sampel dipilih melalui stratified random sampling, yakni populasi dibagi menjadi strata kemudian sampel diambil secara acak dari masing-masing strata untuk memperoleh representasi yang proporsional. Analisis data

dilakukan dengan uji *Chi-Square* untuk menilai adanya hubungan antara variabel-variabel yang diteliti. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur, dengan nilai signifikansi asimptotik $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa perbedaan yang diamati tidak mungkin terjadi akibat kebetulan semata. Temuan ini mendukung adanya keterkaitan bermakna antara tingkat stres dan kecemasan dengan kualitas tidur pada populasi siswa yang diteliti, sehingga menegaskan pentingnya upaya identifikasi dan intervensi dini terhadap faktor-faktor psikologis di lingkungan sekolah untuk mencegah gangguan tidur dan konsekuensi negatifnya terhadap kesehatan serta prestasi akademik. Penelitian lanjutan direkomendasikan untuk mengeksplorasi faktor perantara dan mekanisme kausalitas menggunakan desain longitudinal atau intervensional.

Kata kunci: tingkat stres; kecemasan; kualitas tidur; siswa.

PENDAHULUAN

Tingkat stres pada siswa menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mengalami stres akademik kategori sedang hingga tinggi, yaitu sebanyak 64 siswa (72,7%). Di Indonesia, diperkirakan terdapat sekitar 1,33 juta orang yang mengalami gangguan kesehatan mental atau stres, setara dengan 14% dari populasi, dan 13% di antaranya tergolong stres berat (Asshiddiqie & Triastuti, 2020). Menurut laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2019, terdapat hampir 264 juta orang di dunia yang mengalami depresi dan stres, yang dipicu oleh tuntutan fisik, sosial, maupun lingkungan yang tidak terkendali. Studi tersebut juga mengungkapkan bahwa sekitar 6% penduduk Indonesia mengalami kecemasan atau stres.

Selain itu, menurut survei yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) Indonesia pada tahun 2018, Orang-orang yang tinggal di kota mengalami tingkat stres yang paling tinggi. Beberapa sumber stres ini adalah tekanan pekerjaan, transportasi yang padat, dan gaya hidup yang cepat. Studi Universitas (2021). Dengan 8.843.680 siswa yang terdaftar di Indonesia, hampir 264 juta orang di seluruh dunia mengalami stres dan depresi. Sekitar 704.000 orang di Jawa Tengah mengalami gangguan kejiwaan, dengan 608.000 mengalami

gangguan stress, menurut data Riskesdas 2013 (Asshiddiqie & Triastuti, 2020).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2019. Sementara itu, prevalensi penelitian dengan 4.169 orang dilakukan di Inggris. Tingkat prevalensi gangguan tidur di seluruh dunia berkisar antara 15,3% hingga 39,2%, dan data dari Indonesia menunjukkan bahwa 63% remaja tidak puas dengan kualitas tidur mereka (Febriana & Triastuti, 2019). Angka prevalensi gangguan kualitas tidur yang pernah diteliti di Indonesia, yang berjumlah 238.452.952 orang, 28.053.287 di antaranya menderita insomnia (Haniawati et al., 2022).

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia, di mana kualitasnya ditentukan oleh dua aspek utama, yaitu durasi dan kedalaman tidur. Kualitas tidur dikatakan baik apabila tidak terdapat tanda-tanda kekurangan tidur. Saat ini, banyak remaja, khususnya siswa, mengalami gangguan tidur atau kurang tidur, yang dapat berdampak negatif seperti kesulitan berkonsentrasi saat belajar dan penurunan kondisi kesehatan fisik (Djamalilleil et al., 2020). Setiap tahun, dilaporkan bahwa 20% hingga 50% populasi, dengan sekitar 17% di antaranya adalah orang dewasa, mengalami gangguan tidur (Nursyifa, 2020). Peningkatan berbagai faktor risiko juga

berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi gangguan tidur (Lasanuddin et al., 2023). Kebutuhan tidur seseorang dipengaruhi oleh usia, dan kualitas tidur yang baik menjadi syarat penting agar individu dapat menjalani aktivitas sehari-hari secara optimal. Kekurangan tidur dapat mengganggu keseimbangan fisik maupun mental, dengan dampak fisiologis seperti penurunan kemampuan beraktivitas, kelelahan, melemahnya sistem imun, serta penurunan fungsi organ vital (Dewi & Netra, 2015).

Tingkat kepuasan seseorang dengan kualitas tidurnya diukur dengan kualitas tidur mereka. Beberapa cara untuk mengukur kualitas tidur termasuk durasi tidur, kesulitan memulai tidur, waktu bangun, efisiensi tidur, dan gangguan tidur. Tidak cukup tidur dapat mengganggu keseimbangan tubuh. Kualitas tidur seseorang didefinisikan sebagai keadaan tidurnya, yang mencakup baik atau buruk, yang membuatnya merasa nyaman saat bangun dari tidur dan membuatnya merasa segar saat bangun. Kualitas tidur baik ditunjukkan jika seseorang tidak mengalami kekurangan tidur atau masalah atau gangguan dengan tidurnya, sedangkan kualitas tidur buruk ditunjukkan jika seseorang mengalami kekurangan atau gangguan dengan tidurnya. Kurang tidur umumnya berkisar antara 15,3% dan 39,2%. Data dari Indonesia menunjukkan bahwa 63% remaja mengalami gangguan tidur (Wahid, et al., 2019).

Kecemasan dapat mempengaruhi kualitas tidur, merusak fungsi pada sistem imun, serta dapat meningkatkan risiko-risiko pada kesehatan. Kualitas tidur yang buruk mempengaruhi kondisi fisik, kemampuan kognitif, serta kualitas hidup. Kecemasan sehubungan dengan masalah yang dialami dapat mengganggu istirahat. Kegelisahan yang berlebih dapat membuat seseorang menjadi tegang dan

kemudian sering menimbulkan kekecewaan ketika tidak beristirahat. Cemas juga membuat seseorang berusaha keras untuk tertidur, bangun secara teratur selama siklus istirahat. Cemas yang berlebih akan dapat menyebabkan seseorang menjadi stress yang kemudian mengganggu pola tidur menjadi buruk. (Rahman & Pubian, 2020).

Menurut WHO (2017) 3,6% dari populasi atau sekitar 264 orang di bumi ini mengalami ketegangan. Sesuai informasi Riskesdas 2018, prevalensi cemas di Indonesia diperkirakan mencapai 20% dari total penduduk dan sebanyak 47,7% individu merasa resah. Mengenai dengan mahasiswa di laporkan bahwa mahasiswa merasakan cemas ringan sebesar 25%, cemas sedang 60%, dan cemas berat sebesar 15%. Dari hasil tersebut keliatan bahwa setiap orang dapat merasakan gangguan kecemasan baik cemas ringan, sedang, atau berat (Harpell & Andrews, 2012).

Studi sebelumnya menemukan bahwa ada korelasi yang signifikan antara tingkat stres remaja dan kualitas tidur mereka. Selain itu, ada remaja yang memiliki kualitas tidur yang buruk dan lebih rentan terhadap stres. Hasil penelitian dapat digunakan untuk mengembangkan upaya untuk mencegah gangguan tidur yang menyebabkan stres akibat prestasi belajar. Hasilnya menunjukkan bahwa 56,1% responden mengalami kualitas tidur yang buruk dan 41,9% mengalami kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur dianggap baik jika tidak ada indikasi kurang tidur. Banyak orang muda saat ini mengalami masalah tidur atau kekurangan tidur, terutama siswa. Kekurangan tidur ini menyebabkan masalah yang berbahaya, seperti kesulitan untuk berkonsentrasi dalam belajar dan penurunan kesehatan tubuh (Djamalilleil et al., 2020).

Berdasarkan rangkaian penjelasan latar belakang tersebut, peneliti tertarik

untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara tingkat stres, dan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada siswa SMAN 2 Mataram.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengambilan data dilakukan di SMAN 2 Mataram pada bulan Januari 2025. Penelitian ini menggunakan metode analitik observasional dengan desain

penelitian *cross sectional*. Penilaian yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur menggunakan kuisioner PSQI. Tingkat stres diukur menggunakan kuisioner *Perceived Stress Scale* (PSS). Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuisioner *Zung self rating anxiety scale*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *stratified random sampling*, sebanyak 90 sampel yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis secara univariat dan bivariat.

Tabel 1. Analisis Univariat

Variabel	Frekuensi	
	Jumlah	Persentase (%)
Usia		
17 tahun	56	62,2
18 tahun	34	37,8
Jenis Kelamin		
Perempuan	60	66,7
Laki-laki	30	33,3
Tingkat Stres		
Ringan-sedang	27	30
Berat	63	70
Tingkat Kecemasan		
Ringan-sedang	30	33,3
Berat	60	66,7
Kualitas Tidur		
Baik	26	28,9
Buruk	64	71,1

Tabel 1 menyajikan analisis univariat dari sampel sebanyak 90 responden. Ringkasan distribusinya adalah sebagai berikut: usia 17 tahun sebanyak 56 orang (62,2%) dan 18 tahun 34 orang (37,8%); jenis kelamin perempuan 60 orang (66,7%) dan laki-laki 30 orang (33,3%); tingkat stres menunjukkan 27 responden (30,0%) pada kategori ringan–sedang dan 63 responden (70,0%) pada kategori berat; tingkat kecemasan tercatat 30 orang (33,3%) ringan-sedang dan 60 orang (66,7%) berat; kualitas tidur 26 responden (28,9%) melaporkan baik dan 64 responden (71,1%) melaporkan buruk.

Secara singkat, mayoritas sampel adalah pelajar berusia 17 tahun dan perempuan, dengan proporsi yang tinggi mengalami tingkat stres dan kecemasan berat serta kualitas tidur yang buruk.

Tabel 2 menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan kecemasan dengan kualitas tidur ($p = 0,001$). Siswa dengan stres ringan–sedang memiliki peluang sekitar 17,8 kali lebih besar untuk tidur dengan kualitas baik dibanding yang mengalami stres berat.

Tabel 2. Analisis Bivariat

Variabel	Kualitas Tidur				Total		p-value	PR
	Baik		Buruk					
	n	%	n	%	n	%		
Tingkat Stres								
Ringan-sedang	23	85	4	14,8	27	100	0,001	17,8
Berat	3	4,8	60	95,2	63	100		0,156
Tingkat Kecemasan								
Ringan-sedang	23	76,7	7	23	30	100	0,001	15,333
Berat	3	5	57	95	60	100		0,246

Demikian pula, siswa dengan kecemasan ringan-sedang memiliki peluang sekitar 15,3 kali lebih besar untuk tidur baik dibanding yang mengalami kecemasan berat. Mayoritas siswa dengan stres atau kecemasan berat melaporkan kualitas tidur yang buruk.

Berdasarkan penelitian diperoleh hasil tingkat stres siswa SMAN 2 MATARAM dari 90 responden didapatkan 27 responden (30,0%) yang memiliki tingkat stres ringan-sedang, sedangkan 63 responden (70,0%) yang memiliki tingkat stres berat. Stres dapat dialami oleh siapa saja tanpa memandang apapun tergantung cara seseorang untuk menangani stressor. Dari penelitian ini didapati bahwa tingkat stres lebih paling banyak pada responden perempuan hal ini sebabkan pada perempuan saat mengalami masalah lebih menggunakan perasaan dibandingkan akal sehingga perempuan rentan mengalami stres dan akibat dari perasaan yang digunakan perempuan biasanya lebih sensitif terhadap masalah sehingga pada perempuan lebih mudah mengalami cemas, stres dan bahkan depresi yang berdampak pada masalah tidur dan gangguan makan. Sedangkan pada laki-laki sebaliknya sehingga kemungkinan terjadi stres lebih kecil. Pada laki-laki umumnya lebih berfikir rasional (Hapsari, 2019).

Penyebab stres pada siswa bervariasi antara individu satu dengan

yang lain, dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup aspek-aspek yang berasal dari dalam diri mahasiswa, seperti kondisi fisik, tingkat motivasi, serta tipe kepribadian yang dimilikinya. Faktor-faktor ini dapat memengaruhi bagaimana mahasiswa merespons tuntutan akademik maupun tekanan lainnya. Sementara itu, faktor eksternal berasal dari lingkungan sekitar, seperti dukungan atau tekanan dari keluarga, beban pekerjaan, ketersediaan fasilitas belajar, kondisi lingkungan kampus, hubungan dengan dosen, serta interaksi sosial di luar perkuliahan (Hapsari, 2019). Kedua kelompok faktor ini saling berinteraksi dan berpotensi memperkuat atau memperlemah tingkat stres yang dialami mahasiswa.

Pada penelitian ini dari 90 responden didapatkan hasil bahwa didapatkan 30 responden (33,3%) yang memiliki tingkat kecemasan ringan-sedang, sedangkan 60 responden (66,7%) yang memiliki tingkat kecemasan berat. Pada orang yang memiliki usia muda lebih muda rentan merasa tekanan (stres) dan cemas, karena umumnya mental yang belum matang dan kurangnya pengalaman (Malfasari et al., 2019). Perempuan sering kali merasakan kecemasan di bandingkan laki-laki. Rata-rata tingkat kecemasan perempuan 60% lebih tinggi dibandingkan laki-laki karena pada perempuan mempunyai perasaan yang lebih halus

dibandingkan laki-laki yang eksploratif dan dinamis (Hanifa et al., 2018).

Faktor penyebab wanita lebih banyak mengalami kecemasan karena disebabkan hormon. Pada wanita yang akan menstruasi terjadi ketidakstabilan hormon estrogen yang menyebabkan terjadi perubahan suasana hati yang membuat wanita memiliki perasaan yang lebih sensitive dari biasanya hal ini berpengaruh pada kecemasan yang terjadi pada wanita yang dapat menimbulkan stres. Faktor-faktor yang dapat menimbulkan kecemasan pada mahasiswa semester akhir yakni faktor internal (dari dalam) dan faktor eksternal (dari luar). Adapun penyebab munculnya kecemasan adalah karena terjadi stimulasi saraf otonom yang diakibatkan pelepasan hormon epinefrin dan adrenal. Jika terjadi hiperaktivitas sistem saraf otonom akan menimbulkan gejala berupa takikardi, diare dan takipnea. (Rahayu dan Nurlailis, 2019).

Pada penelitian ini dari 90 responden didapatkan bahwa kualitas tidur didapatkan 26 responden (28,9%) yang memiliki kualitas tidur baik, sedangkan 64 responden (71.1%) yang memiliki kualitas tidur buruk. Kualitas tidur buruk pada perempuan dapat disebabkan karena perempuan lebih sering mengeluhkan gejala-gejala gangguan tidur. Selain itu kualitas tidur buruk pada perempuan terjadi karena karena turunya kadar hormon estrogen dan progesteron saat perempuan menstruasi. Penurunan kadar progesteron selama masa menstruasi berhubungan dengan kesulitan tidur dan meningkatkan frekuensi bangun. Tingginya tingkat gejala stres dan kecemasan dinyatakan berkontribusi dalam terjadinya penurunan kualitas tidur. Kualitas tidur merupakan tingkat kepuasan seseorang terhadap tidurnya yang meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur seperti lama tidur, waktu yang diperlukan untuk dapat tertidur,

frekuensi terbangun, dan juga kedalaman serta kepulasan tidur (Dewi & Netra, 2015).

Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM yang pantas. Kualitas tidur buruk pada responden disebabkan adanya faktor dari individu sendiri, dalam hal ini yaitu penyusunan skripsi sehingga responden merasa tertekan. Kualitas tidur yang buruk pada responden sebenarnya akan mengakibatkan masalah tersendiri bagi fisik dan psikologis. Tidur juga berpengaruh terhadap seluruh aspek pada tubuh termasuk memori. Kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan risiko penurunan fungsi memori. Beberapa struktur otak yang berperan penting dalam proses tidur, seperti lobus mediotemporal, korteks parietal, dan prefrontal lateral, tetap aktif dari saat beraktivitas hingga memasuki tidur. Selama tidur, otak menciptakan kondisi optimal untuk proses konsolidasi memori, yaitu mengubah informasi yang diterima menjadi memori jangka panjang. Proses ini bergantung pada reaktivasi koneksi neuron yang memperkuat ingatan yang pernah disimpan. Saat tidur, khususnya pada fase *Rapid Eye Movement (REM)*, neuron di hipokampus mengulang kembali kejadian yang baru dialami secara bersamaan dengan memori tersebut, membantu neokorteks memutuskan memori mana yang akan disimpan secara permanen. Jika seseorang mengalami tidur yang kurang atau berkualitas buruk, proses konsolidasi memori ini dapat terganggu, sehingga integrasi informasi baru ke dalam memori jangka panjang menjadi tidak optimal (Khasanah, 2012).

Kualitas tidur yang buruk dapat dikenali dari tanda fisik dan psikologis. Secara fisik, ditandai dengan area gelap di sekitar mata, bengkak pada kelopak, konjungtiva kemerahan, mata cekung,

kantuk berlebihan, sering menguap, dan kesulitan berkonsentrasi. Gejala kelelahan seperti penglihatan kabur, mual, dan pusing juga sering muncul. Secara psikologis, ditandai dengan ketidakstabilan emosi, kurang percaya diri, apatis, respon menurun, merasa tidak enak badan, malas berbicara, penurunan daya ingat, kebingungan, halusinasi, dan ilusi. Dampaknya meliputi penurunan aktivitas harian, rasa lelah, kelemahan fisik, tanda vital tidak stabil, gangguan neuromuskular, lambatnya penyembuhan luka, penurunan imunitas, serta gangguan psikologis lainnya (Wahid et al., 2019).

Keterbatasan penelitian ini bersifat *cross sectional* yaitu hanya diteliti dalam satu waktu yang terbatas dan hanya untuk membuktikan kondisi yang terjadi pada waktu penelitian dan perubahan yang mungkin sudah dan akan terjadi tidak dapat diamati. Penelitian ini menggunakan perspektif dari beberapa teori yang menjelaskan tentang pengaruh antar variabel namun sebenarnya masih banyak teori-teori lain yang memberikan pandangan berbeda mengenai topik yang diteliti dengan beragam variabel lain yang mempengaruhi.

Penelitian ini hanya meneliti dua faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur yaitu stres dan kecemasan. Faktor-faktor lainnya seperti lingkungan, aktivitas fisik dan status kesehatan tidak diteliti.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian hubungan tingkat stres dan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada siswa SMAN 2 MATARAM yang telah dilakukan pada siswa tahun ajar 2024/2025 dengan sampel 90 responden, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada siswa SMAN 2 MATARAM ditandai hasil uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa

hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur siswa bersifat signifikan secara statistik, karena $p\text{-value} < 0.05$ sedangkan Hasil uji Chi-Square menunjukkan bahwa nilai signifikansi asimptotik ($p\text{-value}$) sebesar 0.000 lebih kecil dari 0.05, sehingga hasil ini signifikan secara statistik. Hal ini mengindikasikan adanya hubungan nyata antara tingkat stres dan kualitas tidur siswa. Dengan demikian hubungan tingkat stres dan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur terdapat hubungan yang signifikan. Disarankan kepada siswa SMAN 2 MATARAM untuk menjaga kualitas tidur yang baik, menghindari faktor-faktor pemicu terjadinya stres dan kecemasan yang berlebih yang mengganggu aktivitas, perlunya manajemen stres, dan mengelola stres dengan baik. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan menambah variabel lainnya bukan hanya kualitas tidur tapi faktor-faktor lainnya yang berhubungan dengan stres dan kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, P. E. L., & Netra, I. G. S. K. (2015). Pengaruh Stres Kerja Dan Motivasi Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Pada Matahari Bungalow Restaurant And Spa Legian Kuta-Bali. *E-Jurnal Manajemen Universitas Udayana*, 4(7).
<https://ojs.unud.ac.id/index.php/manajemen/article/view/12577>
- Djamalilleil SF, Rosmaini, Dewi NP. Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018. *Health & Medical Journal*. 2021;3(1):44-8.
<http://dx.doi.org/10.33854/heme.v3i1.339>
- Febriana, V., & Triastuti, N. J. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dan

- Kecemasan Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/69737>
- Haniawati, E., Sartika, I., & Rohmah, M. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Diglobal Institute. *Bioedutech: Jurnal Biologi, Pendidikan Biologi, Dan Teknologi Kesehatan*, 1(2), 255–265. <https://doi.org/10.572349/biedutech.v2i1.1250>
- Hanifa, Nur Isnaeni, et all. (2018). Analisis Kemampuan Memecahkan Masalah Siswa Kelas X IPA Pada Materi Perubahan Lingkungan Dan Faktor Yang Mempengaruhinya. *Jurnal Penelitian Pendidikan Biologi*, 2 (2), 121–128. <https://doi.org/10.32502/dikbio.v2i2.1895>
- Hapsari, A. (2019) Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Modul Kesehatan Reproduksi Remaja. Malang: Wineka Media. <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2020/10/6.-BUKU-AJAR-KESEHATAN-REPRODUKSI-MODUL-KESEHATAN-REPRODUKSI-REMAJA.pdf>
- Harpel, J.V., & Andrews, J. (2012) . Multi-informant test anxiety: Assessment of adolescents. *Psychology*, Vol. 3, No. 7, 518-524. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2012.37075>
- Khasanah, K., & Handayani, W. (2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “MANDIRI” Semarang. *Jurnal Keperawatan Diponegoro*, 1(1), 189-196. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnursing/article/view/449>
- Lasanuddin, H., Firmawati, & Harun, M. (2023). Hubungan Antara Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Panti LKS.LU Beringin Kabupaten Gorontalo Provinsi Gorontalo. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1(3), 22–34. <https://doi.org/10.55606/termometer.v1i3.1815>
- Malfasari, Devita, Erlin, & Filer. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Stikes Payung Negeri Pekanbaru. In *Jurnal Ners Indonesia* (Vol. 152, Issue 3). <https://doi.org/https://doi.org/10.31258/jni.8.2.124-131>
- Rahayu S, Nurlailis S, Budi J S. (2019). *THE EFFECTS OF MUROTTAL AND CLASSICAL MUSIC COMBINATION TOWARD PREGNANT WOMEN'S ANXIETY IN THE 3RD TRIMESTER*. *Health Notions*. Vol 3, No 2 (2019) <https://doi.org/10.33846/hn30204>
- Rahman, A., & Pubian, A. K. (2020). Hubungan Kecemasan Dengan Gangguan Tidur Pada Pasien Yang Akan Menjalani Operasi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKPI)* ISSN, 1(1). <https://doi.org/10.57084/jikpi.v1i1.190>
- Wahid dkk (2019) ‘Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja’, *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), pp. 233–239. <http://10.33024/hjk.v13i3.1599>