

**NASKAH PUBLIKASI**  
**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN**  
**KUALITAS TIDUR PADA SISWA KELAS XI**  
**MENJELANG UJIAN AKHIR SEMESTER**  
**DI SMA NEGERI 13 SURABAYA**



**DISUSUN OLEH:**

**ANIK RAHAYU**

**NIM. ST231003**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA**

**2024**

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA  
SISWA KELAS XI MENJELANG UJIAN AKHIR SEMESTER DI SMA NEGERI  
13 SURABAYA**

**Anik Rahayu<sup>1)</sup>, Sigit Yulianto<sup>2)</sup>, S. Dwi Sulisetyawati<sup>3)</sup>**

<sup>1)</sup>Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Kusuma Husada Surakarta

<sup>2) 3)</sup>Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email : [anirahayu135@gmail.com](mailto:anirahayu135@gmail.com)

**ABSTRAK**

Remaja merupakan fase antara masa kanak-kanak dan dewasa dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun. Stres adalah suatu keadaan dimana tubuh baik secara fisik maupun emosional mengalami perubahan dari lingkungan yang mengharuskan tubuh ataupun pikiran seseorang untuk bisa menyesuaikan diri. Kegiatan yang cukup padat dapat mempengaruhi kualitas tidur pada remaja. Ujian Akhir Semester (UAS) merupakan bagian dari evaluasi yang bertujuan untuk mengukur dan menilai kompetensi siswa, sehingga siswa dapat melanjutkan pembelajarannya ke tingkat lebih tinggi atau perlu adanya pengujian. Pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) pada umumnya mengalami tekanan karena menghadapi pelajaran yang berat untuk mendapatkan nilai yang baik pada saat Ujian Akhir Semester (UAS). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisa hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada siswa kelas XI menjelang ujian akhir semester di SMA Negeri 13 Surabaya.

Penelitian ini menggunakan rancangan dengan menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Dasar penelitian ini menggunakan rancangan *cross sectional*. Terdapat 396 populasi siswa dan diambil sebanyak 80 sampel sebagai responden penelitian. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) untuk menilai tingkat stress dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur berdasarkan pengukuran pola tidur responden dengan rentang tidur satu bulan terakhir. Hasil penelitian ini adalah usia paling banyak adalah usia 17 tahun sebanyak 43 siswa (53,8%). Dengan jenis kelamin paling banyak yaitu perempuan sebanyak 55 (68,8%) siswa dari 80 sampel. Dan siswa yang mengalami tingkat stres berat sebanyak 23 siswa (28,7%), sebanyak 48 (60%) siswa mengalami kualitas tidur yang buruk.

**Kesimpulan** : Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada siswa kelas XI menjelang ujian akhir semester di SMA Negeri 13 Surabaya dengan jumlah 23 siswa mengalami tingkat stres berat dan 48 siswa mengalami kualitas tidur yang buruk.

**Kata Kunci** : Remaja, Ujian Akhir Semester (UAS), tingkat stres, kualitas tidur.

UNDERGRADUATE DEGREE IN NURSING STUDY PROGRAM  
FACULTY OF HEALTH SCIENCES  
KUSUMA HUSADA UNIVERSITY OF SURAKARTA  
2025

**THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND SLEEP QUALITY IN  
11<sup>TH</sup> GRADE STUDENTS BEFORE THE FINAL SEMESTER EXAM AT STATE  
SENIOR HIGH SCHOOL 13 SURABAYA**

**Anik Rahayu<sup>1)</sup>, Sigit Yulianto<sup>2)</sup>, S. Dwi Sulisetyawati<sup>3)</sup>**

<sup>1)</sup>Student of Undergraduate Degree in Nursing Study Program of Faculty of Health Sciences of Kusuma Husada University of Surakarta

<sup>2)</sup>Lecturer of Undergraduate Degree in Nursing Study Program of Faculty of Health Sciences of Kusuma Husada University of Surakarta

Email : [anirahayu135@gmail.com](mailto:anirahayu135@gmail.com)

**ABSTRACT**

Adolescence is the phase between childhood and adulthood, ranging from ages 10 to 19. Stress is a condition in which the body, both physically and emotionally, undergoes changes due to environmental demands that require a person's body or mind to adapt. A busy schedule can affect the sleep quality of adolescents. The Final Semester Exam (UAS) is part of an evaluation process aimed at measuring and assessing students' competencies, determining whether they can progress to a higher level of learning or require further assessment. High school students generally experience pressure due to the demanding coursework and the need to achieve good grades during the Final Semester Exam (UAS). The purpose of this study is to analyze the relationship between stress levels and sleep quality among 11th-grade students before the final semester exam at SMA Negeri 13 Surabaya..

This study employed a research design using a quantitative approach. The study was based on a cross-sectional design. The population consisted of 396 students, with 80 samples selected as research respondents. The measurement tools used in this study include the Depression Anxiety Stress Scale (DASS) questionnaire to assess stress levels and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire to measure sleep quality based on respondents' sleep patterns over the past month. The results of this study showed that the most common age among respondents is 17 years, with 43 students (53.8%). The majority of respondents were female, with 55 students (68.8%) out of the 80 samples. Additionally, 23 students (28.7%) experienced severe stress levels, while 48 students (60%) had poor sleep quality..

**Conclusion:** There is a relationship between stress levels and sleep quality in 11th-grade students before the final semester exam at SMA Negeri 13 Surabaya, with 23 students experiencing severe stress levels and 48 students having poor sleep quality.

**Keywords:** Adolescents, Final Semester Exam (UAS), stress levels, sleep quality.

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase antara masa kanak-kanak dan dewasa dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun (WHO, 2022). Remaja atau dalam istilah lainnya yaitu *adolescence*, adalah mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa (Saiful Anugrahadi, 2021). Sedangkan pada Peraturan Menteri Kesehatan RI No.25 tahun 2014, remaja merupakan penduduk dalam rentang usia antara 10 hingga 18 tahun.

Prevalensi gangguan kualitas tidur di dunia bervariasi mulai dari 15,3% sampai dengan 39,2%. Sedangkan di Indonesia, kualitas tidur pada remaja belum terpenuhi yaitu sebanyak 63% (Keswara, Syuhada, & Wahyudi, 2019). Remaja dengan rentang usia 15-24 tahun tercatat sebesar 157.695 penduduk mengalami gangguan mental emosional. Sedangkan di Jawa Timur sendiri tercatat sebesar 6,8% penduduk yang mengalami gangguan mental emosional.

Prevalensi stres siswa di dunia sebesar 38,91%, di Asia 61,3% dan Indonesia sebesar 71,6% (Sandi, 2021). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskeddas) tahun 2018 jumlah penduduk Indonesia pada umur  $\geq 15$  tahun yang mengalami gangguan mental emosional atau stres mengalami peningkatan menjadi 7%. Remaja dengan rentang usia 15-24 tahun tercatat sebesar 157.695 penduduk mengalami gangguan mental emosional. Sedangkan di Jawa Timur sendiri tercatat sebesar 6,8% penduduk yang mengalami gangguan mental emosional (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 13 Surabaya pada bulan September 2024 saat ini terdapat banyak kejadian kasus stres pada siswa. Hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling (BK) tercatat sampai saat ini terdapat kejadian di kelas 11 yang mempunyai masalah tekanan akademik

cukup banyak, salah satunya mengalami stres ketika hendak menghadapi Ujian Akhir Semester. Menurut dari guru konseling (BK) kebanyakan dari siswa kelas XI yang mengeluhkan tekanan yang dialami ketika hendak Ujian Akhir Semester ini karena mereka dituntut untuk bisa menuntaskan ujian dan mendapatkan nilai yang baik agar dapat melanjutkan ke kelas XII atau tingkatan paling atas

Berdasarkan uraian latar belakang diatas peneliti tertarik melakukan penelitian “Apakah ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada siswa kelas XI menjelang ujian akhir semester di SMA Negeri 13 Surabaya”.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisa hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada siswa kelas XI menjelang ujian akhir semester di SMA Negeri 13 Surabaya.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 13 sampai 17 Januari 2025 di SMA Negeri 13 Surabaya. Penelitian ini menggunakan rancangan dengan menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Dasar penelitian ini menggunakan rancangan *cross sectional* dimana penelitian ini merupakan studi yang menggunakan data yang dihimpun dengan cukup satu kali saja (bisa dihimpun pada kurun waktu beberapa hari, beberapa minggu atau beberapa bulan) guna mendapatkan jawaban yang dibutuhkan pada penelitian (Sugiyono, 2018). Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas XI SMA Negeri 13 Surabaya, Jawa Timur yang berjumlah total sebanyak 396 populasi siswa dan diambil sebanyak 80 sampel sebagai responden penelitian. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI, siswa sehat fisik, dan usia 16-18 tahun.

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase dari tiap variabel yang mencakup variabel terikat (kualitas tidur) dan variabel bebas (tingkat stres). Data ditampilkan dalam tabel frekuensi dan persentase. Analisis bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoadmojo, 2018).

Dalam penelitian ini uji statistik yang akan digunakan adalah uji *rank spearman*. Menurut Sugiyono (2018) korelasi *rank spearman* digunakan untuk mencari hubungan atau untuk menguji signifikansi hipotesis asosiatif, bila masing-masing variabel yang dihubungkan berbentuk skala ordinal dan sumber data antar variabel tidak harus sama.

Dalam penelitian ini menggunakan alat ukur kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) untuk menilai tingkat keparahan (*severe level*) gejala inti depresi, kecemasan, dan stres. Dari 42 item tersebut sebanyak 14 item berkaitan dengan gejala depresi, 14 item berkaitan dengan gejala kecemasan, dan 14 item berkaitan dengan gejala stres. dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur berdasarkan pengukuran pola tidur responden dengan rentang tidur satu bulan terakhir. Penilaian PQSI memiliki dua kategori yaitu kualitas tidur baik dan kualitas tidur buruk. Dalam penentuan kualitas tidur baik atau kualitas tidur buruk maka dibuat skor penilaian. Total skor berkisar dari 0 hingga 21, dengan yang lebih tinggi skor yang mengindikasikan kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur buruk didefinisikan sebagai jumlah skor >5 dan skor

keseluruhan < 5 maka kualitas tidur baik (Buysse et al, 1989, dalam Sihombing, 2020).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Analisa Univariat

#### 1. Karakteristik responden berdasarkan usia

**Tabel 4.1 karakteristik responden berdasarkan usia**

Usia	Jumlah responden	Presentase (%)
16 tahun	37	46,2%
17 tahun	43	53,8%
Total	80	100%

Sumber : Data primer 2024

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia yaitu 16 tahun sebanyak 37 responden (46,2 %) dan 17 tahun sebanyak 43 responden (53,8 %), hal tersebut menunjukkan bahwa usia 17 tahun lebih banyak dibandingkan usia 16 tahun. Peneliti berpendapat bahwa usia responden penelitian merupakan salah satu faktor yang masih menjadi suatu perdebatan penelitian dalam kaitannya dengan stres dan kualitas tidur. Ada pendapat yang menyatakan bahwa orang dengan usia muda lebih rentan mengalami stress karena usia sangat erat kaitannya dengan pengalaman seseorang dalam menghadapi stresor.

Pada fenomena yang ditemui peneliti terdapat remaja SMA berusia antara 16-17 tahun yang mengalami tekanan akademik atau stres yang didapatkan ketika berada di sekolah maupun di luar sekolah. Pada usia-usia remaja ini merupakan usia yang rentan mengalami stres. Salah satu tekanan yang dialami oleh beberapa siswa di sekolah ini seperti ketika menjelang ujian,

beberapa diantaranya mengalami gangguan tidur karena banyak menggunakan waktu tidurnya untuk belajar sebagai persiapan ujian.

## 2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

**Tabel 4.2 karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin**

Jenis kelamin	Jumlah responden	Presentase (%)
Laki-laki	25	31,2%
Perempuan	55	68,8%
Total	80	100%

Sumber : Data Primer (2024)

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yaitu laki laki sebanyak 25 responden (31,3 %) dan perempuan sebanyak 55 responden (68,8 %). Hal tersebut menunjukkan bahwa jenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan jenis kelamin pada laki laki.

Peneliti berpendapat bahwa pola penyakit spesifik jenis kelamin yang diamati mungkin sebagian disebabkan oleh efek hormon yang berkaitan dengan jenis kelamin karena beberapa perbedaan individu dalam reaktivitas stres telah diusulkan sebagai faktor resiko yang berpotensi penting untuk masalah kesehatan spesifik jenis kelamin pada laki laki maupun perempuan. Perbedaan jenis kelamin dalam reaktivitas stres bergantung terutama pada pengukuran respon fisiologis terhadap stressor akut karena pola respon terhadap stres dapat berbeda antara laki laki dan perempuan.

## 3. Karakteristik responden berdasarkan tingkat stres

**Tabel 4.3 karakteristik responden berdasarkan tingkat stres**

Tingkat stres	Jumlah responden	Presentase (%)
Normal	19	23,7%
Ringan	15	18,8%
Sedang	21	26,3%
Berat	23	28,7%
Sangat berat	2	2,5%
Total	80	100,0%

Sumber : Data Primer (2024)

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan Tingkat stres cenderung memiliki tingkat stres yang berat yaitu sebanyak 23 responden (28,7%).

Peneliti berpendapat bahwa stres dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan fisik seperti kesulitan tidur, permasalahan mental seperti kecemasan, panik hingga depresi, serta mengganggu kinerja siswa kelas XI dan menimbulkan perilaku negatif seperti penggunaan obat-obatan terlarang dan risiko putus sekolah.

Pada fenomena yang ditemui, terdapat siswa-siswa yang mengalami tekanan atau stres yang dipicu oleh akademik. Salah satunya tekanan yang dialami menjelang ujian akhir semester, ketika menjelang ujian biasanya para siswa berusaha untuk mendapatkan hasil yang terbaik, cara yang dilakukan yaitu dengan belajar lebih giat dan menghabiskan waktu cukup lama untuk menguasai materi pembelajaran. Hal ini cukup membuat siswa merasa tertekan, hal ini ditunjukkan dari hasil kuesioner DASS yang diisikan beberapa diantaranya siswa sering sekali merasa bahwa dirinya menjadi marah karena hal-hal sepele, lumayan sering bereaksi berlebihan terhadap sesuatu, sering sekali mudah merasa kesal, lumayan sering merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas, kadang-kadang menemukan dirinya menjadi

tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu), kadang-kadang merasa bahwa dirinya mudah tersinggung, sering sekali merasa sulit untuk beristirahat, kadang-kadang merasa bahwa dirinya sangat mudah marah, kadang-kadang merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat dirinya kesal, kadang-kadang sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan. Lumayan sering dirinya sedang merasa gelisah, kadang-kadang dirinya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi dirinya untuk menyelesaikan hal yang sedang dilakukan, sering sekali menemukan dirinya mudah gelisah. Skor beberapa item tersebut dapat dikategorikan sebagai tingkat stres berat pada siswa.

#### 4. Karakteristik responden berdasarkan kualitas tidur

**Tabel 4.4 karakteristik responden berdasarkan kualitas tidur**

Kualitas tidur	Jumlah responden	Presentase (%)
Baik	32	40%
Buruk	48	60%
Total	80	100%

Sumber : Data Primer (2024)

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan kualitas tidur cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 48 responden (60%).

Peneliti berpendapat bahwa gejala yang dialami jika kurangnya tidur pada seseorang yaitu kesulitan untuk jatuh tertidur atau tercapainya tidur yang nyenyak. Keadaan ini dapat berlangsung sepanjang malam dan dalam tempo sehari-hari, berminggu-minggu bahkan

lebih, merasa lelah saat bangun tidur dan tidak merasakan kesegaran, sering tidak merasa tidur sama sekali, sakit kepala di pagi hari, kesulitan berkonsentrasi, mudah marah, mata merah dan mudah mengantuk di siang hari.

Pada fenomena yang ditemui, beberapa siswa yang mengalami gangguan tidur atau kualitas tidur yang buruk berpengaruh terhadap aktivitas yang dilakukan pada keesokan harinya. Hal ini ditunjukkan dari kuesioner PSQI yang diisikan beberapa siswa diantaranya memulai waktu tidur pada pukul 23.30 WIB dan bangun pada pukul 05.00 WIB, lama waktu tidur 5 jam lebih 30 menit, dalam waktu satu minggu tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring sebanyak  $\geq 3x$ , terbangun ditengah malam atau dini hari sebanyak 2x dalam seminggu, terbangun untuk ke kamar mandi sebanyak 2x dalam seminggu, mimpi buruk sebanyak 2x dalam seminggu, skor beberapa poin tersebut dapat dikategorikan ke dalam kualitas tidur buruk.

#### Hasil Analisa Bivariat

##### Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas XI Menjelang Ujian Akhir Semester Di SMA Negeri 13 Surabaya

Analisa bivariat yang dilakukan adalah dengan uji *Spearman rank* untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur responden. Namun, sebelum melakukan pengujian, ditampilkan pada tabel 4.5 berikut.

Tabel 4.5 Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur

	Kualitas Tidur		Total	Korelasi	P
	Baik	Buruk			
Tingkat Stress	Normal	15 (18,75%)	4 (5%)	0,341	0,002
	Ringan	4 (5%)	11 (13,75%)		
	Sedang	6 (7,50%)	15 (18,75%)		
	Berat	7 8,75%	16 20,00%		
	Sangat Berat	0 0,00%	2 2,50%		
	Total	32 40%	48 60%		
			80 100%		

Sumber : Data Primer (2024)

Tabel 4.5 menunjukkan bahwa frekuensi tertinggi kualitas tidur yang baik sebanyak 15 responden dengan tingkat stress yang normal. Frekuensi tertinggi kualitas tidur yang buruk sebanyak 16 responden dengan tingkat stres yang berat. Hal tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidur yang baik cenderung dikarenakan adanya tingkat stres yang normal, sedangkan kualitas tidur yang buruk cenderung dikarenakan adanya tingkat stres yang berat.

Hasil analisa data dengan menggunakan uji statistik *Spearman rank* hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur didapatkan hasil *p value* yaitu 0,002 atau  $< 0,05$  yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada siswa kelas XI menjelang ujian akhir semester di SMA Negeri 13 Surabaya dengan nilai kekuatan  $r = 0,341$  sehingga penelitian ini menunjukkan hubungan cukup, signifikan dan terarah.

Peneliti berpendapat bahwa saat stres terjadi peningkatan hormon epinefrin, norepinephrine, dan kortisol yang mempengaruhi susunan saraf pusat sehingga menimbulkan keadaan terjaga

dan meningkatkan kewaspadaan pada sistem saraf pusat. Hal ini dapat mempengaruhi kualitas tidur individu. Selain itu perubahan hormon tersebut juga mempengaruhi siklus tidur Nonrapid Eye Movement (NREM) dan Rapid Eye Movement (REM) sehingga dapat membuat orang sering terbangun pada malam hari dan bermimpi buruk.

Pada fenomena yang peneliti temui beberapa siswa yang mengalami tingkat stres normal sampai ringan mempunyai kualitas tidur baik, sedangkan beberapa siswa yang mengalami tingkat stres sedang, berat sampai sangat berat mempunyai kualitas tidur yang buruk. Semakin menurunnya tingkat stres akan meningkatkan kualitas tidur, sedangkan meningkatnya tingkat stres akan menurunkan kualitas tidur pada seseorang.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka penelitian ini disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik siswa di kelas XI SMA Negeri 13 Surabaya meliputi berusia 16 tahun (46,3%), 17 tahun (53,8%) , siswa laki-laki (31,3%), siswa perempuan (68,8%).
2. Siswa kelas XI SMA Negeri 13 Surabaya terbanyak memiliki tingkat stres yang berat (28,7%).
3. Siswa kelas XI SMA Negeri 13 Surabaya terbanyak memiliki kualitas tidur yang buruk (60%).
4. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur ( $p \text{ value } 0,002 < 0,05$ ).



## SARAN

### 1. Bagi Peneliti Berikutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang tingkat stres dan kualitas tidur untuk meningkatkan prestasi belajar siswa dengan memperluas populasi serta memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi tingkat stres pada siswa.

### 2. Bagi Orang Tua

Orang tua perlu meningkatkan perhatian kepada siswa untuk menghindari stres dan mengurangi tekanan ketika hendak ujian akhir semester, sehingga kualitas tidur siswa akan semakin membaik.

### 3. Bagi Tempat penelitian

Pada institusi pendidikan diharapkan lebih memperhatikan siswa selama pembelajaran di sekolah, sehingga siswa tidak terlalu banyak tekanan di luar sekolah atau di rumah.

### 4. Bagi Responden Penelitian

Responden penelitian perlu memperhatikan waktu dan tingkat kepentingan dalam melaksanakan berbagai jenis kegiatan sehingga tidak membuang-buang waktu yang pada akhirnya kualitas tidur akan meningkat.

### 5. Bagi Pendidikan Keperawatan

Pendidikan keperawatan perlu menambah wawasan kepada mahasiswa tentang pentingnya menjaga kualitas tidur, sehingga dapat memberikan penyuluhan kepada remaja dan anak-anak tentang pengelolaan stres dan kualitas tidur yang baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Annisa Ariyanto; Adhy Purnawan; dan Siti Novy Romlah. (2022). *Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Semester VII Program Studi Kesehatan Masyarakat di Stikes Widya Dharma Husada Tangerang*. *Frame of Health Journal*, Vol. 1, No. 1
- Fenny, Supriatmo. 2016. *Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran*. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Rahmah Widyaningrum; Aulia Faradhila Sujoko; dan Dwi Nur Anggraeni. (2023). *Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Siswa MTs N Bantul di Era New Normal*. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, Vol 14, No. 01 (50-57)
- Sherlyana Meylani; dan Suryani. (2022). *Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas XII Di SMK Kesehatan Cipta Bhakti Husada Yogyakarta*.
- Siska Damayanti; Syarifah Rauzatul Jannah; dan Nevi Hasrati Nizami. (2022). *Tingkat Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas Selama Proses Pembelajaran pada Masa Covid-19*.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif, dan R&D*, penerbit Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta

Widiyanto, A.H.S., 2016. Perbedaan Pola  
Tidur Antara Kelompok Terlatih  
dan Tidak Terlatih. *Medikora*, 15  
(1)