

INFORMASI ARTIKEL

Received: March, 30, 2025

Revised: April, 29, 2025

Available online: April, 29, 2025

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk>

Hubungan stres, kecemasan, dan depresi dengan kualitas tidur siswa SMA di Gresik dalam menghadapi ujian akhir semester

Herlina Tiara Putri, Wiwik Widiyawati*

Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik

Korespondensi penulis: Wiwik Widiyawati. *Email: wiwikwidiyawati@umg.ac.id

Abstract

Background: Sleep quality is a common phenomenon that occurs in society which can be caused by anxiety, depression, stress that is felt. Sleep quality is a person's sleep condition to get fitness when waking up.

Purpose: To determine the relationship between stress, anxiety, and depression with the quality of sleep of high school students in Gresik in facing the final semester exams.

Method: Quantitative research with a cross-sectional approach involving students of SMA X and conducted on November 19, 2024. The sample selection used the slovin formula with simple random sampling and obtained 179 students as samples with inclusion criteria including, high school students aged 15-18 years and willing to be respondents. Data collection using two questionnaires, namely DASS 21 (as a tool to measure symptoms of depression, anxiety, and stress) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) as a measure of the level of student sleep disturbance.

Results: The majority of respondents experienced moderate sleep disturbances as many as 104 (58.1%) with normal stress levels as many as 171 respondents (95.5%), normal anxiety as many as 108 respondents (60.3%), and normal depression as many as 152 (84.9%). The results of statistical test analysis of each variable showed a p value <0.05, so it can be interpreted that there is a relationship between stress, anxiety, and depression with the quality of sleep of students.

Conclusion: There is a significant relationship between stress, anxiety, and depression with the quality of sleep of students facing the final semester exams.

Suggestion: To the school to be able to provide sleep hygiene education, attention, and motivation to students to be able to improve their sleep quality properly.

Keywords: Anxiety; Depression; Sleep Quality; Stress.

Pendahuluan: Kualitas tidur merupakan fenomena yang sering terjadi di masyarakat yang dapat disebabkan karena kecemasan, depresi, stres yang dirasakan. Kualitas tidur merupakan kondisi tidur seseorang untuk mendapatkan kebugaran saat seseorang tersebut terbangun dari tidurnya.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan stres, kecemasan, dan depresi dengan kualitas tidur siswa SMA di Gresik dalam menghadapi ujian akhir semester.

Metode: Penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* yang melibatkan para siswa/siswi SMA X dan dilakukan pada tanggal 19 November 2024. Pemilihan sampel menggunakan rumus *slovin* dengan *simple random sampling* dan didapatkan sebesar 179 siswa/siswi sebagai sampel dengan kriteria inklusi meliputi, siswa/siswi SMA berusia 15-18 tahun dan bersedia menjadi responden. Pengambilan data menggunakan dua kuesioner yaitu DASS 21 (sebagai alat mengukur gejala depresi, rasa cemas, dan stres) dan *Pittsburgh Sleep Quality Indeks* (PSQI) sebagai pengukur tingkat gangguan tidur siswa.

Hubungan stres, kecemasan, dan depresi dengan kualitas tidur siswa SMA di Gresik dalam menghadapi ujian akhir semester

Hasil: Mayoritas responden mengalami gangguan tidur sedang sebanyak 104 (58.1%) dengan tingkat stress normal sebanyak 171 responden (95.5%), kecemasan normal sebanyak 108 responden (60.3%), dan depresi normal sebanyak 152 (84.9%). Hasil analisis uji statistik dari masing-masing variabel menunjukkan nilai $p < 0.05$, sehingga dapat diartikan adanya hubungan antara stress, kecemasan, dan depresi dengan kualitas tidur para siswa/siswa.

Simpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara stress, kecemasan, dan depresi dengan kualitas tidur para siswa/siswi dalam menghadapi ujian akhir semester.

Saran: Kepada pihak sekolah untuk bisa memberikan edukasi *sleep hygiene*, perhatian, dan motivasi kepada para siswa/siswi untuk bisa meningkatkan kualitas tidur mereka dengan baik.

Kata Kunci: Depresi; Kecemasan; Kualitas Tidur; Stres.

PENDAHULUAN

Kualitas tidur adalah fenomena yang umum terjadi di berbagai segmen demografi. Kualitas tidur adalah kondisi tidur yang dialami seseorang untuk mendapatkan kebugaran serta tubuh yang sehat saat bangun, tanpa membuat orang tersebut merasa lelah dan cemas. Ketika tidur, terjadi suatu proses pemulihan stamina tubuh yang menjamin bahwa tubuh dalam keadaan optimal saat terbangun. Terutama pada remaja kualitas tidur ini berpengaruh pada fisik dan mental mereka (Habibi, 2021).

Berdasarkan survei dari YouvGov, negara seperti Spanyol dan Hongkong memiliki lebih dari 90% penduduk yang kurang tidur. Penduduk di negara lain seperti Spanyol dan Hongkong menginginkan untuk meningkatkan durasi tidur mereka sesuai dengan pola tidur yang sehat, agar mereka dapat merasakan kesegaran ketika bangun saat pagi hari dan ini juga akan meningkatkan motivasi untuk melaksanakan berbagai aktivitas (Gusmiarti, 2024). Indonesia merupakan salah satu negara dengan durasi tidur yang minim. Hanya 48% penduduk yang memiliki tidur 7 jam atau lebih setiap malam. Hampir 24% penduduk Indonesia tidur hanya lima jam atau kurang. Sebagian besar remaja di Jawa Timur mengalami prevalensi kurang tidur sekitar 70%. Angka tersebut menandakan bahwa banyak warga Indonesia yang merasakan kurang tidur yang berakibat pada kualitas tidurnya yang tidak baik (Pradnyaparamita, Muniroh, & Atmaka, 2023).

Tidur yang tidak berkualitas dapat memengaruhi kesehatan dan pencapaian akademik siswa (Maisa, Andrial, Murni, & Sidaria, 2021). Reaksi psikologis akibat kualitas tidur yang tidak baik ini sering muncul pada remaja dalam bentuk stres, kecemasan, dan depresi. Stres merupakan reaksi emosional, fisik, dan mental individu yang memerlukan penyesuaian terhadap situasi yang dihadapi. Siswa yang

mengalami stres dapat disebabkan oleh banyaknya kegiatan yang dilakukan, harus bisa menguasai materi yang diterima, serta memenuhi berbagai kewajiban (Yani & Retnowuni, 2023). Pada siswa sekolah menengah atas tentu ada berbagai aktivitas harian yang mereka jalani di sekolah, seperti ekstrakurikuler, adanya ujian praktik, ujian akhir semester yang semuanya berdampak pada kualitas tidur mereka (Purba, Febriana, & Sylvia, 2023).

Stres yang berlangsung lama dapat berdampak pada sistem tubuh dan aspek individu dengan menyebabkan emosional serta kecemasan. Ketika mengalami stres, siswa juga akan merasakan rasa cemas. Kecemasan adalah salah satu jenis emosi yang dialami individu yang terkait dengan perasaan terancam oleh potensi bahaya yang mereka bayangkan bisa terjadi (Pati, Sirajuddin, & Apriawal, 2022). Siswa yang merasakan kecemasan akan merasa khawatir, resah, tak nyaman, mengalami masalah dalam berkonsentrasi, mudah tersentak, dan mengalami gangguan pada kualitas tidurnya. Kecemasan menjelang ujian akhir semester yang tidak segera diatasi dapat mengakibatkan gangguan psikologis serius, seperti depresi. Depresi merupakan suatu gangguan psikomotor yang ditandai dengan berkurangnya semangat dan minat seseorang dalam menjalani hidupnya (Sari & Dewi, 2021).

Depresi dapat dialami dengan tingkat keparahan yang lebih tinggi dan bertahan lebih lama oleh sebagian orang, sementara bagi yang lain terasa ringan dan cepat menghilang (Mustofa, Widayanti, & Fitriani, 2024). Kualitas tidur yang optimal dapat dicapai dengan *National Sleep Foundation* (NSF) pada tahun 2023 menyatakan bahwa kualitas tidur dapat diperbaiki dengan menerapkan *sleep hygiene* (Fakhrurrozi, Afrina, & Rukiah, 2024).

Herlina Tiara Putri, Wiwik Widiyawati*

Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik

Korespondensi penulis: Wiwik Widiyawati. *Email: wiwikwidiyawati@umg.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i2.846>

Hubungan stres, kecemasan, dan depresi dengan kualitas tidur siswa SMA di Gresik dalam menghadapi ujian akhir semester

METODE

Penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* yang melibatkan para siswa/siswi SMA X dan dilakukan pada tanggal 19 November 2024. Pemilihan sampel menggunakan rumus *slovin* dengan *simple random sampling* dan didapatkan sebesar 179 siswa/siswi sebagai sampel dengan kriteria inklusi meliputi, siswa/siswi SMA berusia 15-18 tahun dan bersedia menjadi responden. Sementara kriteria eksklusi yaitu siswa/siswi yang tidak mengalami gangguan tidur. Pengambilan data menggunakan dua kuesioner yaitu DASS 21 (sebagai alat mengukur gejala depresi, rasa cemas, dan stres) dan *Pittsburgh Sleep Quality Indeks* (PSQI) sebagai pengukur tingkat gangguan tidur siswa. Variabel independen dalam penelitian ini adalah stres, kecemasan, dan depresi, sedangkan variabel dependennya adalah kualitas tidur.

Tingkat stress kategori normal apabila skor 0-14 dengan ciri-ciri siswa yang merasakan cemas sesaat, tubuh mudah lelah, dan emosi, namun masih dapat mereka kendalikan akibat stres saat menghadapi ujian akhir tersebut. Kategori stress ringan apabila skor 15-18 dengan ciri-ciri siswa akan mengalami mudah tersinggung, sering kesulitan tidur, dan sulit untuk fokus.

Kategori kecemasan normal apabila skor 0-7 dengan ciri-ciri akan merasakan berdebar dengan durasi pendek atau jika siswa tersebut sudah selesai menyelesaikan ujian akhir semester. Kecemasan ringan apabila skor 8-9, siswa dengan kecemasan ringan merasakan gelisah dan mudah terpikirkan sesuatu tanpa alasan yang muncul lebih sering dari biasanya. Tingkat kecemasan sedang dikategorikan dengan skor 10-14 yang dimana siswa dengan cemas sedang merasakan kesulitan fokus, aktivitas sehari-hari terganggu dan perlu usaha ekstra untuk bisa

tenang. Tingkat kecemasan berat dikategorikan dengan skor 15-19, siswa dengan cemas yang berat akan merasakan takut berlebihan, gangguan tidur yang parah, gemetar, serta menarik diri dari lingkungan sosial mereka. Depresi normal dengan skor 0-9 yang dimana siswa akan mengalami penurunan semangat yang biasanya bersifat sementara.

Depresi ringan dikategorikan dengan skor 10-13, siswa mengalami mudah lelah, mudah terbangun, serta kehilangan motivasi untuk belajar yang berlangsung sedikit lebih lama. Depresi sedang dikategorikan dengan skor 14-20, para siswa dengan depresi sedang merasakan kesulitan untuk fokus, semakin sulit menjalani aktivitas dan menimbulkan pikiran tentang kematian seperti bunuh diri.

Gangguan kualitas tidur yang ringan dikategorikan dengan skor 1-7, yaitu siswa yang merasakan terkadang sulit tertidur, mudah terbangun satu atau dua kali dalam seminggu, jam tidur lebih singkat. Gangguan kualitas tidur sedang dengan skor 8-13 siswa dengan gangguan tidur yang sedang akan merasakan sering terbangun 3 kali dalam seminggu, sulit untuk fokus, merasa lelah saat terbangun dan mulai mengganggu aktivitas sehari-hari dan gangguan kualitas tidur yang berat dikategorikan dengan skor 14-21, siswa dengan gangguan tidur berat merasakan sering terbangun di malam hari lebih sering, tidur hanya 1-3 jam per hari atau bahkan tidak tidur sama sekali, kesulitan untuk tertidur, dapat disertai kecemasan, stres, depresi akibat menghadapi ujian akhir semester.

Analisis data yang digunakan adalah analisis univariate dan bivariat uji *Spearman rank*. Penelitian ini telah mendapat izin dan sesuai etik Universitas Muhammadiyah Gresik dengan nomor surat: 115/KET/II.3.UMG/KEP/A/2024.

Herlina Tiara Putri, Wiwik Widiyawati*

Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik

Korespondensi penulis: Wiwik Widiyawati. *Email: wiwikwidiyawati@umg.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i2.846>

Hubungan stres, kecemasan, dan depresi dengan kualitas tidur siswa SMA di Gresik dalam menghadapi ujian akhir semester

HASIL

Tabel Distribusi Demografi Karakteristik Responden (N=179)

Variabel	Hasil	Coefficient Correlation	p-value
Umur (n/%) (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(16.67±0.953)(15-18)		
15	25/14.0		
16	45/25.1		
17	71/39.7		
18	38/21.2		
Jenis Kelamin (n/%)			
Laki-laki	75/41.9		
Perempuan	104/58.1		
Gangguan Kualitas Tidur (n/%)			
Ringan	68/38.0		
Sedang	104/58.1		
Berat	7/3.9		
Tingkat Stress (n/%)			
Normal	171/95.5	0.181	0.015
Ringan	8/4.5		
Tingkat Kecemasan (n/%)			
Normal	108/60.3	0.392	0.000
Ringan	30/16.8		
Sedang	33/18.4		
Berat	8/4.5		
Tingkat Depresi (n/%)			
Normal	152/84.9	0.221	0.003
Ringan	21/11.7		
Sedang	6/3.4		

Tabel di atas menunjukkan rata-rata usia responden adalah 16.67 tahun dengan nilai standar deviasi 0.953 pada rentang usia 15-18 tahun. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 104 responden (58.1%) dengan gangguan kualitas tidur mayoritas responden mengalami gangguan tidur sedang sebanyak 104 (58.1%). Tingkat stress mayoritas normal sebanyak 171 responden (95.5%), tingkat kecemasan mayoritas dalam batas normal sebanyak 108 responden (60.3%), dan tingkat depresi mayoritas responden adalah normal sebanyak 152 (84.9%).

Hasil analisis uji statistic variabel stress terhadap kualitas tidur diperoleh nilai $p = 0.0181$ dan $r = 0.181$,

artinya terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut. Begitupun dengan hasil uji variabel keemasan yang menunjukkan nilai $p = 0.000$ dan $r = 0.392$, diartikan adanya hubungan kecemasan dengan kualitas tidur para siswa/siswi. Selain itu, hasil analisis uji statistik variabel depresi memperoleh nilai $p = 0.003$ dan $r = 0.221$, membuktikan adanya hubungan depresi dengan kualitas tidur para siswa/siswi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, terdapat hubungan antara stress, kecemasan, dan depresi terhadap kualitas tidur siswa/siswi menjelang ujian

Herlina Tiara Putri, Wiwik Widiyawati*

Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik

Korespondensi penulis: Wiwik Widiyawati. *Email: wiwikwidiyawati@umg.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i2.846>

Hubungan stres, kecemasan, dan depresi dengan kualitas tidur siswa SMA di Gresik dalam menghadapi ujian akhir semester

akhir. Penelitian lain juga menunjukkan, stress pada mahasiswa semester akhir dapat mengakibatkan tidur mereka terganggu (Susanti & Kalengkongan, 2021). Tidak hanya itu, penelitian sebelumnya yang dilakukan di Jambi, didapatkan mahasiswa yang mengalami stress dapat membuat tidur mereka terganggu (Clariska, Yuliana, & Kamariyah, 2020).

Stress adalah respon tubuh pada suatu kondisi yang menciptakan gangguan emosional. Saat mengalami stres, hormon akan mengalami peningkatan dan dapat berpengaruh ke sistem saraf pusat, hal tersebut dapat memicu kondisi tetap terjaga juga kewaspadaan dalam sistem saraf pusat akan meningkat sehingga berpengaruh terhadap kondisi tidur para siswa. Hormon yang berubah tersebut dapat menyebabkan para siswa mudah terbangun saat malam dan menimbulkan mimpi buruk (Clariska et al., 2020). Pemicu stress muncul yaitu karena faktor individu dan psikologis, dengan berbagai macam stressor psikologis yang umum seperti frustrasi, konflik, dan tekanan yang dialami seseorang (Bringgandini & Risdiana, 2024). Hal tersebut tentunya dapat mengganggu seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari mereka, seseorang yang mengalami stress dapat mengakibatkan mereka kesulitan tidur atau jam tidur mereka berkurang.

Stres ringan yang dialami 8 siswa ini karena faktor perubahan emosi para siswa dan juga karena adanya tuntutan akademik serta kegiatan mereka lainnya, yang pada umumnya para remaja SMA ini sudah mulai banyak melakukan kegiatan dan hobi mereka. Tuntutan akademik seperti menghadapi ujian akhir semester ini akan mengakibatkan siswa berpikir lebih keras dan akan membuat para siswa kesulitan dalam mengatur emosinya, yang dimana hal itu mengarah terhadap meningkatnya stres dan kesulitan dalam memulai waktu tidur mereka, hal itu dibuktikan dari tabel diatas yang menunjukkan bahwa siswa yang mengalami stress ringan kualitas mereka terdapat gangguan yang ringan. Kesulitan tidur akibat stress tersebut yang tidak segera ditangani dapat mengakibatkan kualitas tidur mereka menjadi buruk dan di pagi hari mereka juga tidak ada semangat untuk menjalani kegiatan mereka.

Hasil penelitian sebelumnya di Jakarta menunjukkan mahasiswa yang menghadapi ujian OSCE mengalami kecemasan yang dapat berpengaruh pada kualitas tidur (Arum & Cusmarih, 2024). Penelitian sebelumnya yang dilakukan di Kupang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut

mengalami rasa cemas yang mempengaruhi kualitas tidur mereka. Ketika siswa mengalami kecemasan, mereka cenderung untuk kesulitan menyelesaikan masalah yang ada di pikirannya dan semakin menguras energi, hal itu dapat mengganggu kualitas tidur para siswa (Ghawa, Lidia, & Buntoro, 2021).

Gangguan kecemasan ditandai oleh munculnya ketakutan, kecemasan yang berlebihan, serta perubahan dalam perilaku. Ketakutan merupakan reaksi emosional terhadap bahaya yang langsung, baik yang nyata maupun yang terbayang, sedangkan kecemasan adalah reaksi yang dihadapi sebelum ancaman di masa mendatang, baik yang nyata maupun yang dibayangkan (Esmiralda, Suryanti, & Handayani, 2022). Kecemasan dapat timbul sebagai upaya persiapan diri menghadapi masalah yang mungkin akan datang atau akan menjadi sebuah gangguan jika terjadi secara berlebihan. Tanda-tanda yang umum dirasakan ketika mengalami kecemasan meliputi pikiran tidak teratur, kesulitan untuk berkonsentrasi, tidur terganggu, mudah tersinggung, dan gelisah. Semua tanda tersebut dapat mengganggu kegiatan sehari-hari (Mufidah & Widiyawati, 2022).

Penyebab kecemasan pada 71 siswa SMA ini dapat terjadi karena mereka memikirkan ujian akhir semester yang mereka hadapi, untuk memperoleh hasil yang sesuai dengan yang mereka harapkan maka dalam menghadapi ujian akhir tersebut para siswa tentunya akan belajar. Terdapat beberapa efek dari kecemasan, salah satunya berpengaruh terhadap mental. Cemas yang secara terus menerus dan tidak segera ditangani ini dapat menyebabkan kesulitan tidur dan gangguan psikologis pada siswa yang serius seperti depresi.

Penelitian terdahulu menyatakan depresi dapat terjadi kepada mahasiswa kedokteran karena banyaknya tantangan yang mereka hadapi (Fauziyah & Aretha, 2021). Berdasarkan hasil penelitian ini ada cukup banyak siswa mengalami depresi, dari yang mengalami depresi tingkat ringan sampai tingkat sedang dalam menghadapi ujian akhir semester.

Depresi merupakan keadaan emosional individu yang menunjukkan kesedihan mendalam, perasaan tak berharga dan bersalah, yang ditandai dengan menarik diri kedalam hal yang negatif dan juga dapat mengalami kesulitan untuk tidur (Al Aziz, 2020). Seseorang yang mengalami depresi bisa ditandai dengan gejala seperti kelelahan, keputusasaan, perubahan pola tidur, nafsu makan, serta munculnya

Herlina Tiara Putri, Wiwik Widiyawati*

Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik

Korespondensi penulis: Wiwik Widiyawati. *Email: wiiwwidiyawati@umg.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i2.846>

Hubungan stres, kecemasan, dan depresi dengan kualitas tidur siswa SMA di Gresik dalam menghadapi ujian akhir semester

pikiran bunuh diri (Saputri & Nurrahima, 2020). Pada remaja yang mengalami depresi bukan sekedar stres atau sedih yang bersifat sementara, melainkan suatu keadaan yang serius seperti gangguan perasaan, pola pikir dan perilaku yang bersifat menetap (Azzahro & Sari, 2021).

Depresi yang dialami para siswa ini dapat terjadi karena tekanan yang para siswa alami seperti menghadapi ujian akhir semester ini, mereka tentu mendapat tuntutan untuk mendapatkan hasil yang baik dan itu dapat mengganggu kualitas tidur para siswa, dibuktikan dari penelitian ini siswa yang mengalami depresi memiliki gangguan kualitas tidur. Depresi menyebabkan suasana hati yang murung atau mudah marah serta menghilangkan kebahagiaan dalam hampir semua aktivitas. Jika depresi tersebut sering terjadi akan mengarah pada suatu perbuatan negatif seperti bunuh diri atau melukai diri mereka sendiri. Siswa yang mengalami depresi tersebut sangat perlu untuk diperhatikan, sehingga perlu penanganan yang serius untuk mengatasinya.

SIMPULAN

Terdapat hubungan antara stress, kecemasan, dan depresi dengan kualitas tidur para siswa/siswi dalam menghadapi ujian akhir semester.

SARAN

Diharapkan kepada pihak sekolah untuk bisa memberikan edukasi *sleep hygiene*, perhatian, dan motivasi kepada para siswa/siswi agar dapat meningkatkan kualitas tidur mereka dengan baik, sehingga dalam menghadapi ujian akhir semester tidak ada perasaan yang mengganggu. Edukasi juga dapat dilakukan oleh para ahli kepada para siswa/siswi untuk meningkatkan kualitas tidur pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Al Aziz, A. A. (2020). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi pada mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 92-107.

Arum, A. S., & Cusmarih, C. (2023). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat 3 Di Stikes Abdi Nusantara Tahun 2023 Dalam Menghadapi Ujian Objective Structured Clinical Examination (Osce). *Jurnal Medika Malahayati*, 7(4), 916-923.

Azzahro, E. A., & Sari, J. D. E. (2021). Faktor Psikososial Dengan Kejadian Depresi Pada Remaja (Studi Pada Siswa Kelas 12 SMA XY Jember). *Journal Of Community Mental Health And Public Policy*, 3(2), 69-77.

Bringgandini, L., & Risdiana, R. (2024). Hubungan Tingkat Stress dengan Pola Tidur pada Anak Usia Sekolah Kelas 4 dan 5 yang Akan Melaksanakan Ujian Akhir Semester di MI Al Ikhlas Depok. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 4(11), 5118-5127.

Clariska, W., Yuliana, Y., & Kamariyah, K. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(2), 94-102.

Esmiralda, N., Suryanti, S., & Handayani, R. (2022). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Insomnia pada Siswa di SMA Negeri 03 Batam. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 12(3), 204-212.

Fakhrurrozi, S. H., Afrina, R., & Rukiah, N. (2024). Hubungan Prilaku Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Remaja Usia 10-19 Tahun Di RW06 Desa Cirimekar Kecamatan Cibinong Tahun 2023. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum dan Farmasi (JRIKUF)*, 2(2), 38-48.

Fauziyah, N. F., & Aretha, K. N. (2021). Hubungan kecemasan, depresi dan stres dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran selama pandemi COVID-19. *Herb-Medicine Journal: Terbitan Berkala Ilmiah Herbal, Kedokteran dan Kesehatan*, 4(2), 42-50.

Herlina Tiara Putri, Wiwik Widiyawati*

Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik

Korespondensi penulis: Wiwik Widiyawati. *Email: wiwikwidiyawati@umg.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i2.846>

Hubungan stres, kecemasan, dan depresi dengan kualitas tidur siswa SMA di Gresik dalam menghadapi ujian akhir semester

- Ghawa, E. Y. D., Lidia, K., & Buntoro, I. F. (2021). Hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur selama masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*, 9(2), 222-230.
- Gusmiarti, I. (2024). Hanya 48% Orang Indonesia yang Memiliki Durasi Tidur Ideal. Diakses dari: <https://data.goodstats.id/statistic/hanya-48-orang-indonesia-yang-memiliki-durasi-tidur-ideal-HvFq9>
- Habibi, A. (2021). Hubungan kebiasaan bermain game online dengan kualitas tidur remaja pada kelas XI di SMKN 1 Seruyan Tengah. *Repositori STIKES Borneo Cendekia Medika*
- Maisa, E. A., Andrial, A., Murni, D., & Sidaria, S. (2021). Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir program alih jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438-444.
- Mufidah, A., & Widiyawati, W. (2022). Perbedaan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Di Era Pandemi Covid-19 di Universitas Muhammadiyah Gresik. *Indonesian Journal of Professional Nursing*, 3(1), 13-21.
- Mustofa, F. L., Widayanti, A. P. R. A., & Fitriani, D. (2024). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Indeks Massa Tubuh Pada Pasien Depresi Di Rs. Jiwa Daerah Provinsi Lampung Tahun 2023. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 11(9), 1732-1740.
- Pati, W. C. B., Sirajuddin, M. S., & Apriawal, J. (2022). Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Remaja Di Kabupaten Konawe (SMAN 1 Anggaberu). *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 22-27.
- Pradnyaparamita, A., Muniroh, L., & Atmaka, D. R. (2023). Relationship between Sleep Quality and Stress on Adolescent's Eating Patterns at Kota Kediri during Pandemic of COVID-19. *Media Gizi Kesmas*, 12(2), 1007-1013.
- Purba, M. M., Febriana, I. S., & Sylvia, E. I. (2023). Adolescent Sleep Quality in Palangka Raya City. In *Jurnal Forum Kesehatan: Media Publikasi Kesehatan Ilmiah* (Vol. 13, No. 1, pp. 39-44).
- Saputri, I. A., & Nurrahima, A. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi depresi anak usia sekolah: Kajian literatur. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(2), 50-58.
- Sari, Y. P., & Dewi, A. (2021). Tipe Kepribadian dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Binawan Student Journal*, 3(1), 29-35.
- Susanti, N. M. D., & Kalengkongan, D. (2021). Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa–Mahasiswi Tingkat Akhir di STIKES Husada Mandiri Poso. *Journal of Islamic Medicine*, 5(2).
- Yani, A. L., & Retnowuni, A. (2023). Efektifitas Terapi SHG (Self Help Group) dalam Menurunkan Tingkat Stress Pada Santri Menghadapi Ujian Akhir Pondok.

Herlina Tiara Putri, Wiwik Widiyawati*

Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik

Korespondensi penulis: Wiwik Widiyawati. *Email: wiwikwidiyawati@umg.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i2.846>