ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR SISWA MTS N 7 BANTUL DI ERA NEW NORMAL

The Relationship between Academic Stress Level and Sleep Quality of MTS N 7 Bantul Students in the New Normal Era

Rahmah Widyaningrum[1], Aulia Faradhila Sujoko[2], Dwi Nur Anggraeni[3]
[123] Program Studi S1 Keperawatan, Stikes Madani
Jl. Wonosari Km 10 Bantul. Kode Pos 55792, Yogyakarta, Indonesia.
Email: rahmah.widyaningrum@gmail.com HP: 081329429984;
**Corresponding Author*
Tanggal *Submission*: 22 Mei 2023, Tanggal diterima: 19 Juni 2023

Abstrak

Latar belakang: Pembelajaran tatap muka terbatas dilaksanakan pada *era new normal* pasca pandemi Covid-19. Metode pembelajaran ini menimbulkan banyak kendala yang dialami oleh siswa sehingga mengakibatkan stres. Stres akademik terjadi dimana siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan menganggap tuntutan akademik tersebut sebagai gangguan. Dampak dari stres akademik yang meningkat adalah menurunnya kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk berhubungan erat dengan konsentrasi belajar yang berdampak pada prestasi akademik yang rendah. **Tujuan:** untuk mengetahui hubungan tingkat stres akademik dengan kualitas tidur remaja kelas IX MTs N 7 Bantul di era new normal. **Metode:** merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 70 siswa kelas IX MTs N 7 Bantul yang diambil menggunakan teknik *stratified random sampling*. Alat ukur yang digunakan *Student-life Stress Inventory* (SSI) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Uji normalitas data menggunakan uji Kolmogrov-Smirnov, sedangkan uji statistik menggunakan uji Spearman's Rho. **Hasil dan simpulan:** tingkat stres siswa kategori rendah 46 siswa (70,8%) dan sedang 19 siswa (29,2%) dan kualitas tidur baik 46 siswa (70,8%), kurang 10 siswa (15,4%), dan sangat kurang 9 siswa (13,8%). Hasil uji statistik didapatkan nilai signifikan sebesar p value 0,007 (p value <0,05) dengan nilai koefisien korelasi (r= 0,000). Terdapat hubungan yang kuat antara tingkat stres akademik dengan kualitas tidur siswa kelas IX MTs N 7 Bantul. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi stres siswa, maka semakin rendah kualitas tidurnya.
Kata kunci: Kualitas Tidur, Siswa, Stres Akademik.

Abstract

Background: *Limited face-to-face learning is carried out in the new normal era after the COVID-19 pandemic. This learning method raises many obstacles experienced by students, resulting in stress. Academic stress occurs when students are unable to deal with academic demands and perceive the demands they receive as distractions. The impact of increased academic stress is a decrease in sleep quality. Poor sleep quality is closely related to learning concentration, impacting low academic achievement.* ***Purpose:*** *to find the relationship between academic stress levels and sleep quality in class IX adolescents at MTs N 7 Bantul.* ***Methods:*** *This is a correlational quantitative study with a cross-sectional approach. The sample consists of 70 students of class IX MTs N 7 Bantul taken using stratified random sampling. The measurement tools used are the Student-Life Stress Inventory (SSI) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The data normality test used the Kolomogrov-Smirnov test, while the statistical test used Spearman's Rho test.* ***Results and conclusions:*** *low category student stress levels in 46 students (70.8%), moderate in 19 students (29.2%), and good sleep quality in 46 students (70.8%), less in 10 students (15.4%), and very little in 9 students (13.8%). The statistical test results obtained a significant value of*

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

p-value 0.007 (p-value <0.05) with a coefficient value of r = 0.000. There is a relationship between the level of academic stress and the sleep quality of class IX adolescents at MTs N 7 Bantul.

Keywords: *Sleep Quality, Students, Academic Stress*.

PENDAHULUAN

Virus corona atau biasa disebut dengan pandemi Covid-19 masih terjadi di belahan dunia, termasuk Indonesia. Pemerintah memberi aturan kepada masyarakat untuk menjaga jarak atau *social distancing*. Program ini untuk menghindari kontak fisik dan menghindari daerah atau tempat yang dapat menyebabkan kerumunan salah satunya institusi pendidikan untuk menekan angka penularan Covid-19. Karena wabah ini (Kemendikbud, 2022) juga mengeluarkan surat edaran (SE) nomor 2 tahun 2022 yang menyatakan bahwa pembelajaran tatap muka terbatas dapat dilaksanakan dengan jumlah peserta didik 50% dari kapasitas ruang kelas untuk daerah yang terdapat Pemberlakuan Pembatasan Kegitan Masyarakat (PPKM) level 3.

Pembelajaran jarak jauh atau daring pada awalnya ditanggapi positif oleh siswa, namun seiring berjalannya proses pembelajaran tersebut, banyak kesulitan yang dialami siswa seperti sukar memahami materi, kuota internet habis, gangguan sinyal internet, dan kesiapan pengajar dalam menyiapkan materi (Putri et al., 2020). Selama diterapkan pembelajaran daring banyak kendala yang dialami oleh siswa seperti tugas yang terlalu banyak sehingga mengakibatkan mereka mengalami stres, tertekan dan cemas (Oktawirawan, 2020). Terobosan pembelajaran daring seharusnya memberikan kemudahan dan menambah semangat belajar siswa tetapi saat ini menjadi sebuah beban psikologis pada siswa (Nana Fitriani, 2021). Ada beberapa faktor penyebab stres pada siswa yaitu tuntutan akademik yang dinilai terlampau berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, dan lingkungan pergaulan. Stres akademik merupakan stres yang termasuk pada kategori distres. Stres akademik terjadi dimana siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. *Academic stressor* yaitu stres yang berpangkal dari proses pembelajaran seperti: tekanan untuk naik kelas, lamanya belajar, menyontek, banyak tugas, rendahnya prestasi yang diperoleh, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan saat menghadapi ujian (Widayat, 2016).

Terdapat 74% manusia di dunia mengalami stres, salah satunya disebabkan oleh tuntutan keberhasilan akademik. Menurut Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) pada Desember 2020 bahwa selama proses pembelajaran daring dapat membuat siswa mengalami stres dan lelah terdapat 79,9% siswa mengalami stressor akademik karena tidak terdapat interaksi sosial seperti pembalajaran secara luring (Mental Health Foundation, 2021). Sedangkan di D.I. Yogyakarta, siswa yang mengalami stres akademik sebanyak 77,8% (Khasanah, 2021). Stres akademik berupa beban tugas di sekolah berpengaruh terhadap kualitas tidur siswa (Azmy et al., 2017).

Kualitas tidur adalah suatu kondisi yang dijalani oleh seseorang sehingga mendapatkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun dari tidurnya (Fenny & Supriatmo, 2016). Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif tidur, seperti latensi tidur, efisiensi tidur,

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

dan fragmentasi tidur, serta aspek yang lebih subyektif, seperti kedalaman atau ketenangan tidur (Pandi-Perumal et al., 2017). Beberapa penelitian telah menemukan bahwa tidur yang tidak sehat, dengan mengurangi jam tidur, kualitas tidur tidak terpenuhi akan berdampak buruk pada kesehatan. Hal ini dijelaskan dalam penelitian (Nedeltcheva & Scheer, 2014) bahwa pembatasan tidur mengubah ekspresi 117 gen dari 25 jalur yang paling diregulasi, termasuk untuk aktivasi sel B, produksi IL-8, dan pensinyalan NF-kB, peradangan kronis, penyakit kardiometabolik, regulasi glukosa dan tingkat sitokin inflamasi.

Menurut penelitian (Widyatul, 2017), menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara stres akademik dengan kualitas tidur siswa kelas XII di SMAN 10 Padang dengan hasil secara statistic p=0,000. Menurut penelitian (Syadza & Ningrum, 2021) menyatakan bahwa stres memiliki peran positif yang signifikan terhadap kualitas tidur siswa di SD Negeri 1 Kutawuluh. Semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi pula skor kualitas tidurnya yang mengindikasikan buruknya kualitas tidur tersebut. Penelitian selanjutnya (Maisa et al., 2021) menyatakan bahwa stres akademik memiliki korelasi dengan kualitas tidur dengan nilai koefisien dari stres akademik terhadap kualitas tidur secara signifikan ($y = 0.18$, $SE = 0.04$, $p < 0.05$). Kemudian yang terakhir penelitian dari (Fauziyah & Aretha, 2021) menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan depresi (p value 0.03), kecemasan (p value 0.007) dan stres (p value 0.01).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 8 Desember 2021 dengan metode wawancara kepada 15 siswa kelas IX di MTs N 7 Bantul menggunakan kuesioner PSQI didapatkan bahwa 6 siswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk dan 6 siswa memiliki kualitas tidur sedang yang disebabkan stres akademik. Sedangkan 3 siswa lainnya memiliki kualitas tidur yang baik. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan stres akademik dengan kualitas tidur siswa kelas IX MTs N 7 Bantul di masa pandemi Covid-19.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian yaitu siswa kelas IX di Madrasah Tsanawiyah Negeri 7 Bantul dengan jumlah 185 siswa yang terdiri dari 6 kelas (Kelas A-F) dengan teknik *stratified random sampling*. Dimana didapatkan sampel masing-masing, kelas A: 11 siswa, kelas B: 11 siswa, kelas C: 10 siswa, kelas D: 11 siswa, kelas E: 11 siswa, dan kelas F: 11 siswa, drop out 10% (7 siswa), sehingga total sampel pada penelitian ini berjumlah 72 siswa. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah: a) siswa yang bersedia menjadi responden; b) siswa yang mendapat metode pembelajaran offline dan online selama pandemic covid-19; c) siswa kelas IX dengan Batasan usia minimal 14 tahun pada 01 Mei 2022. Sedangkan kriteria eksklusi pada penelitian adalah: a) siswa tidak mengisi kuesioner dengan lengkap; b) siswa yang memiliki riwayat mengkonsumsi obat-obatan yang mengganggu kualitaas tidur selama 6 bulan terakhir. Uji statistik bivariat yang digunakan adalah uji *spearman rho*. Pengolahan data penelitian dilaksanakan pada Juni 2022. Alat ukur yang digunakan Student-life Stress Inventory (SSI) dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). *Student-life Stress Inventory (SSI)* mengidentifikasi 5 kategori sumber stres (frustasi, konflik, tekanan, perubahan, dan

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

memaksakan diri) dan 4 kategori dari reaksi terhadap sumber stres (fisiologi, psikologis, perilaku, dan penilaian kognitif), dengan total item pernyataan 39 butir. Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (*PSQI*) terdiri dari 9 pertanyaan, dengan nilai 0 sampai 21 yang diperoleh dari 7 komponen penilaian, yakni: kualitas tidur secara subyektif *(subjective sleep quality)*, waktu yang diperlukan untuk memulai tidur *(sleep latency)*, lamanya waktu tidur *(sleep duration)*, efisiensi tidur *(habitual sleep efficiency)*, gangguan tidur yang sering dialami pada malam hari *(sleep disturbance)*, penggunaan obat untuk membantu tidur *(using medication)*, dan gangguan tidur yang sering dialami pada siang hari *(daytime disfunction).* Semakin tinggi skor nilai yang didapatkan maka semakin buruk kualitas tidur seseorang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dilihat dari 2 hal, yakni: usia dan jenis kelamin. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia (N = 65)

No	Karakter istik	Frekuensi	Persentase (%)
1.	**Jenis Kelamin**		
	Laki-laki	40	61,5
	Perempuan	25	38,5
	Total	65	100
2.	**Usia**		
	14 tahun	4	6,2
	15 tahun	30	46,2
	16 tahun	26	40,0
	17 tahun	5	7,7
	Total	65	100

Sumber: Data Primer, 2022

Tabel 1. menunjukkan bahwa jumlah responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 40 orang (61,5%) dan rerata usia terbanyak pada usia 15 tahun sebanyak 30 orang (46,2%).

B. Karakteristik Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas IX MTs N 7 Bantul

Karakteristik tingkat stres akademik berdasarkan jenis kelamin dan usia digambarkan pada tabel 2 berikut:

Tabel 2. Karakteristik Tingkat Stres Akademik berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia (n=65)

Karakter istik		Tingkat Stres Akademik		Total
		Rendah	Sedang	
Jenis Kelamin	Laki-laki	32 (49,24%)	8 (12,30%)	40 (61,53%)
	Perempuan	14 (21,53%)	11 (16,92%)	25 (38,46%)
	Total	46 (70,77%)	19 (29,23%)	65 (100%)
Usia	14 tahun	3 (4,61%)	1 (1,53%)	4 (6,15%)
	15 tahun	23 (35,38%)	7 (10,76%)	30 (46,15%)
	16 tahun	18 (27,70%)	8 (12,30%)	26 (40,0%)
	17 tahun	2 (3,07%)	3 (4,61%)	5 (7,69%)
	Total	46 (70,77%)	19 (29,23%)	65 (100%)

Sumber: Data Primer, 2022

Tabel 2. menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat stres rendah sebanyak 46 siswa (70,77%), dengan mayoritas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 32 siswa (49,24%). Sedangkan untuk tingkat stres sedang sebanyak 19 siswa (29,23%) dengan

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 11 siswa (16,92%). Berdasarkan usia, mayoritas siswa yang memiliki tingkat stres akademik rendah berusia 15 tahun sebanyak 23 siswa (35,38%).

Penelitian yang dilakukan oleh (Essangri et al., 2021) menjelaskan penyebab kerentanan pada kesehatan mental salah satunya yaitu jenis kelamin. Perempuan lebih rentan mengalami depresi, kelelahan secara emosional dan kognitif. Pada penelitian (Barseli et al., 2020) menjelaskan juga bahwa semakin tinggi usia semakin rendah stres yang dialaminya.

C. Karakteristik Kualitas Tidur Siswa Kelas IX MTs N 7 Bantul

Karakteristik responden berdasarkan kualitas tidur digambarkan pada tabel 3 berikut:

Tabel 3. Karakteristik Kualitas Tidur Siswa Kelas IX MTs N 7 X Bantul (n=65)

Karakteristik		Kualitas Tidur			Total
		Baik	Kurang	Sangat Kurang	
Jenis Kelamin	Laki-laki	32	5	3	40
	Perempuan	14	5	6	25
	Total	46	10	9	65
Usia	14 tahun	3	1	0	4
	15 tahun	22	4	4	30
	16 tahun	17	4	5	26
	17 tahun	4	1	0	5
	Total	46	10	9	65

Sumber: Data Primer, 2022

Tabel 3. menunjukkan bahwa mayoritas siswa berjenis kelamin laki-laki memiliki kualitas tidur baik sebanyak 32 siswa. Berdasarkan usia, mayoritas siswa yang memiliki kualitas tidur baik berusia 15 tahun sebanyak 22 siswa.

(Mawo et al., 2019) menjelaskan bahwa kebutuhan tidur dipengaruhi oleh usia. Kebutuhan tidur pada usia 12 tahun adalah 9 jam, pada usia 20 tahun sebanyak 8 jam, seterusnya semakin berkurang dengan bertambahnya usia.

D. Hasil Analisis Bivariat

Hasil analisis bivariat antara tingkat stres akademik dengan kualitas tidur siswa kelas IX MTs N 7 Bantul digambarkan pada tabel 4. berikut:

Tabel 4. Tabel Hasil Analisis Bivariat *Spearman's rho* Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kualitas Tidur (n=65)

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	P value
Tingkat stres akademik dengan kualitas tidur	1,000	0,007

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 4 di atas didapatkan 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. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Alotaibi et al., 2020) menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk secara signifikan terkait dengan peningkatan kadar stres. Meskipun tidak menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik dengan prestasi akademik. Penelitian (Widyatul, 2017) menyatakan bahwa ada hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur siswa kelas XII di SMA N 10 Padang, dengan nilai signifikan p value 0,000. Di dalam penelitian ini menjelaskan bahwa ketika siswa menghadapi ujian akhir, mereka dituntut untuk mendapatkan nilai yang memuaskan dan dapat lulus ujian. Sehingga mereka

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

lebih giat belajar dan mengurangi waktu tidur untuk belajar. Menurut (Al Shammari et al., 2020) menunjukkan bahwa 80,60% memiliki kualitas tidur yang buruk dan 37,80% dari siswa menderita kantuk di siang hari yang berlebihan. Regresi multivariat menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk secara signifikan terkait dengan prestasi akademik yang buruk (OR = 3,33). Selanjutnya, rasa kantuk yang berlebihan secara signifikan meningkatkan peluang kinerja akademik yang buruk (OR= 4,58).

Untuk kualitas tidur, stres yang dialami seseorang dapat mempengaruhi kebutuhan waktu untuk tidur. Stres juga menyebabkan seseorang berusaha terlalu keras untuk dapat tidur, sering terbangun selama siklus tidur, atau tidur terlalu lama. Sehingga semakin tinggi tingkat stres maka kebutuhan waktu untuk tidur akan berkurang (Dwi Lestari & Rofiqul Minan, 2018). Penelitian oleh (Antari et al., 2021)menyebutkan dampak negatif stres secara fisiologis antara lain gangguan kesehatan, sering pusing, dan insomnia. Secara emosional stres menyebabkan siswa kesulitan memotivasi diri dan munculnya perasaan cemas. Sedangkan dampak dalam bentuk perilaku yang muncul antara lain menunda-nunda dalam penyelesaian tugas sekolah dan malas menjalani pembelajaran. Kemudian secara kognitif menyebabkan siswa sulit berkonsentrasi, sulit mengingat pelajaran, dan sulit memahami pelajaran. (Pramesta & Dewi, 2021) juga menjelaskan stres dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan fisik seperti kesulitan tidur, permasalahan mental seperti kecemasan, panik hingga depresi, serta mengganggu kinerja akademik dan menimbulkan perilaku negatif seperti penggunaan obat-obatan terlarang dan risiko putus sekolah.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan beberapa hal berikut: terdapat hubungan antara tingkat stres akademik dengan kualitas tidur siswa (p value 0,007). Gambaran karakteristik responden dengan jenis kelamin paling banyak yaitu laki-laki sebanyak 40 siswa (61,5%) dan mayoritas berusia 15 tahun sebanyak 30 siswa (46,2%). Gambaran tingkat stres akademik siswa kelas IX MTs Negeri 7 Bantul di tingkat rendah sebanyak 46 siswa (70,77%), sedangkan kualitas tidur siswa kelas IX MTs Negeri 7 Bantul mayoritas memiliki kualitas tidur baik sebanyak 46 siswa (70,77%).

Saran

1. Bagi institusi pendidikan
   Institusi pendidikan dapat menyediakan layanan konseling untuk membantu siswa dalam menangani stres akademik yang dialami selama proses pembelajaran.
2. Bagi Peneliti lain
   Penelitian mengenai dampak lain yang mungkin ditimbulkan selain kualitas tidur yang buruk pada siswa dengan gejala stress akademik, serta penelitian eksperimental tentang intervensi yang dapat dilakukan untuk menurunkan stres akademik siswa.
3. Bagi Responden
   Dampak kualitas tidur yang buruk dapat dijadikan perhatian bagi siswa, sehingga siswa mampu mengontrol dan mencegah stres akademik saat proses poembelajaran melalui koping yang adaptif.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada Ibu Tutik Husniati, S.Ag, M.S.I. selaku Kepala Sekolah MTs N 7 Bantul telah memberikan izin penelitian dan membantu kelancaran proses penelitian serta seluruh siswa kelas IX MTs N 7 Bantul yang telah bersedia menjadi responden.

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

DAFTAR PUSTAKA

Al Shammari, M., Al Amer, N., Al Mulhim, S., Al Mohammedsaleh, H., & AlOmar, R. (2020). The quality of sleep and daytime sleepiness and their association with academic achievement of medical students in the eastern province of Saudi Arabia. *Journal of Family and Community Medicine*, *27*(2), 97. https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM_160_19

Alotaibi, A., Alosaimi, F., Alajlan, A., & Bin Abdulrahman, K. (2020). The relationship between sleep quality, stress, and academic performance among medical students. *Journal of Family and Community Medicine*, *27*(1), 23. https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM_132_19

Antari, I., Widyaningrum, R., & Priyanti, S. M. (2021). *Hubungan Efikasi Diri Akademik dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa selama Pandemi Covid-19*. *12*(02).

Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, *1*(2), 197–208. https://doi.org/10.30653/001.201712.14

Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, *5*(2), 95. https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005

Dwi Lestari, N., & Rofiqul Minan, M. (2018). Efektivitas Terapi Wudhu Menjelang Tidur terhadap Kualitas Tidur Remaja. *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, *18*(2). https://doi.org/10.18196/mm.180215

Essangri, H., Sabir, M., Benkabbou, A., Majbar, M. A., Amrani, L., Ghannam, A., Lekehal, B., Mohsine, R., & Souadka, A. (2021). Predictive Factors for Impaired Mental Health among Medical Students during the Early Stage of the COVID-19 Pandemic in Morocco. *The American Journal of Tropical Medicine and Hygiene*, *104*(1), 95–102. https://doi.org/10.4269/ajtmh.20-1302

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*, *4*(2), 42. https://doi.org/10.30595/hmj.v4i2.10064

Fenny, F., & Supriatmo, S. (2016). Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, *5*(3), 140. https://doi.org/10.22146/jpki.25373

Kemendikbud. (2022). *Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran Di Masa Pandemi COVID-19.* Retrieved from https://www.kemdikbud.go.id/Main/Blog/2020/06/Buku-Saku-Panduan-Pembelajaran-Di-%0AMasa-Pandemi-Covid19.

Khasanah, S. M. R. (2021). *Tingkat Stres Berhubungan dengan Pencapaian Tugas Perkembangan pada Remaja*. *4*(1).

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. https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1345

Mawo, P. R., Rante, S. D. T., & Sasputra, I. N. (2019). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Kadar Hemoglobin Mahasiswa Fakultas Kedokteran Undana*. *17*.

Mental Health Foundation. (2021). *Sleep and Mental Health*. https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/s/sleep-and-mental-health

Nana Fitriani, A. (2021). *Hubungan stres akademik, kualitas tidur, dan gaya belajar terhadap hasil belajar siswa. , 2021* [Skripsi]. UIN Sunan Ampel Surabaya.

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

Nedeltcheva, A. V., & Scheer, F. A. J. L. (2014). *Metabolic effects of sleep disruption, links to obesity and diabetes*. *21*(4), 293–298. https://doi.org/10.1097/MED.0000000000000082

Oktawirawan, D. H. (2020). Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, *20*(2), 541. https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.932

Pandi-Perumal, S. R., Narasimhan, M., & Kramer, M. (2017). *Sleep and psychosomatic medicine.* CRC Press.

Pramesta, D. K., & Dewi, D. K. (2021). *Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa di SMA X. , 8(7), 23-33. 8*(7), 23–33.

Putri, R. M., Oktaviani, A. D., Utami, A. S. F., Latif, N., Addiina, H. A., & Nisa, H. (2020). Hubungan Pembelajaran Jarak Jauh dan Gangguan Somatoform dengan Tingkat Stres Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, *2*(1), 38. https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.4003

Syadza, N. S. A., & Ningrum, E. W. (2021). *Tingkat Stres dan Kualitas Tidur Anak Akibat Pandemi Covid-19 di SD Negeri 1 Kutawuluh*.

Widayat, D. P. (2016). *Keefektifan peer support untuk meningkatkan self discipline siswa SMP*. *2*(1), 1–9.

Widyatul, A. (2017). *Hubungan antara Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Siswa Kelas XII di SMAN 10 Padang (Doctoral dissertation, U).* [Skripsi]. Universitas Andalas.