

DAFTAR PUSTAKA

- Addzaky, K. U. (2024). Perkembangan Peserta didik SMA (Sekolah Menengah Atas). *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 1(3), 75–85. <https://doi.org/10.61722/jinu.v1i3.1532>
- Adiputra, I. made S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., Munthe, S. A., Hulu, V. T., Budiastutik, I., Faridi, A., Ramdany, R., Fitriani, R. J., Tania, P. O. A., Rahmiati, B. F., Lusiana, S. A., Susilawaty, A., Sianturi, E., & Suryana. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (R. Watrianthos & J. Simarmata, Eds.). Yayasan Kita Menulis.
- Albqoor, M. A., & Shaheen, A. M. (2021). *Sleep Quality, Sleep Latency, and Sleep Duration: A National Comparative Study of University Students in Jordan. Sleep and Breathing*, 25(2), 1147–1154. <https://doi.org/10.1007/s11325-020-02188-w>
- Amalia, Z. N. R., Fauziah, M., Ernyasih, & Andriyani. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja Tahun 2022. *Arkesmas: Arsip Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 29–38. <https://doi.org/https://doi.org/10.22236/arkesmas.v7i2.9866>
- Anggraini, F. D. P., Aprianti, A., Setyawati, V. A. V., & Hartanto, A. A. (2022). Pembelajaran Statistika Menggunakan *Software SPSS* untuk Uji Validitas dan Reliabilitas. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6491–6504. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3206>
- Anggraini, N. V., & Ratnawati, D. (2022). Perilaku Bermain *Game Online* terhadap Insomnia pada Remaja di Bogor. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.30651/jkm.v7i1.9831>
- Anggraini, N. V., Ritanti, R., & Rifai, A. R. (2025). Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMA X di Kabupaten Bogor. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 10(1), 90. <https://doi.org/10.32419/jppni.v10i1.652>
- Ayuningdyah, A. A., Embrik, I. S., & Pratiwi, A. (2024). Hubungan antara *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMAN 11 Kabupaten Tangerang. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 347–351. <https://doi.org/https://doi.org/10.59435/gjik.v2i2.883>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>

- Basri, M. H. (2021). Pengaruh Karya Tulis Ilmiah terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Akademik Keperawatan Setih Setio. *Journal of TSCNers*, 6(2). <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCNers>
- Bela, A., Thohiroh, S., Efendi, Y. R., & Rahman, S. (2023). Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa di Masa Pandemi: Review Literatur. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 4(1). <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v0%vi%i.59>
- Brink, M. Ten, Lee, H. Y., Manber, R., Yeager, D. S., & Gross, J. J. (2021). *Stress, Sleep, and Coping Self-Efficacy in Adolescents*. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(3), 485–505. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01337-4>
- Cahyani, D., Ridfah, A., & Akmal, N. (2023). Hubungan antara Stres Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia*, 6(1), 12–20. <https://doi.org/10.51544/keperawatan.v6i1.3629>
- Cao, Y., Yang, Z., Yu, Y., & Huang, X. (2022). *Physical Activity, Sleep Quality and Life Satisfaction in Adolescents: A Cross-Sectional Survey Study*. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1010194>
- Cappuccio, F. P., Cooper, D., D'Elia, L., Strazzullo, P., & Miller, M. A. (2011). *Sleep duration predicts cardiovascular outcomes: a systematic review and meta-analysis of prospective studies*. *European Heart Journal*, 32(12), 1484–1492. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehr007>
- Castillo, A. F.-. (2021). *State-Anxiety and Academic Burnout Regarding University Access Selective Examinations in Spain During and After the COVID-19 Lockdown*. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.621863>
- Cates, M. E., Clark, A., Woolley, T. W., & Saunders, A. (2015). *Sleep Quality Among Pharmacy Students*. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 79(1), 1–6. <https://doi.org/10.5688/ajpe79109>
- Caviola, S., Toffalini, E., Giofrè, D., Ruiz, J. M., Szűcs, D., & Mammarella, I. C. (2022). *Math Performance and Academic Anxiety Forms, from Sociodemographic to Cognitive Aspects: a Meta-analysis on 906,311 Participants*. *Educational Psychology Review*, 34(1), 363–399. <https://doi.org/10.1007/s10648-021-09618-5>
- Clariska, W., Yuliana, & Kamariyah. (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). <https://doi.org/https://doi.org/10.22437/jini.v1i2.13516>

- Craft, A. L., Perry-Jenkins, M., Herman, R., & Spencer, R. M. C. (2021). *Parents' Nonstandard Work and Children's Sleep: The Mediating Role of Bedtime Routines. Journal of Pediatric Psychology, 46*(6), 719–728. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsab016>
- Damanik, C., Fauza, Z., & Achmad, A. (2022). Hubungan Antara Pelaksanaan *Sleep Hygiene* Dengan Kualitas Tidur Pada Karyawan Di Lingkungan Itkes Wiyata Husada Samarinda. *Jurnal Keperawatan Wiyata, 3*(1), 68. <https://doi.org/10.35728/jkw.v3i1.507>
- DeLaunne, S. C., & Ladner, P. K. (2010). *Fundamentals of Nursing Standards & Practice* (4th ed.). Delmar Cengage Learning.
- Dharma, K. K. (2021). *Metodologi Penelitian Keperawatan Pedoman Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. CV Trans Info Media .
- Doriza, S., Andini, S., & Nugraheni, P. L. (2022). Stres Remaja pada Pendidikan dan Hubungannya dengan Analisis Status Sosial Ekonomi. *PARAMETER: Jurnal Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, 34*(2), 119–140. <https://doi.org/10.21009/parameter.342.04>
- Ellis, R. (2021). Gambaran Sres Akademik Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Fkip Universitas Pattimura. *Pedagogika: Jurnal Pedagogik Dan Dinamika Pendidikan, 9*(2). <https://doi.org/10.30598/pedagogikavol9issue2year2021>
- Endee, L. M. (2021). *Sprigg's Essentials of Polysomnography: A Training Guide and Reference for Sleep Technicians* (3rd ed.). Jones & Bartlett Learning.
- Espie, C. A. (2022). The '5 Principles' of Good Sleep Health. *Journal of Sleep Research, 31*(3). <https://doi.org/10.1111/jsr.13502>
- Fadzil, A. (2021). *Factors Affecting the Quality of Sleep in Children. Children, 8*(2), 122. <https://doi.org/10.3390/children8020122>
- Fakhrurrozi, S. H., Afrina, R., & Nining, R. (2024). Hubungan Perilaku *Sleep Hygiene* Dengan Kualitas Tidur Remaja Usia 10-19 Tahun Di RW06 Desa Cirimekar Kecamatan Cibinong Tahun 2023. *Jrikuf: Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum Dan Farmasi, 2*(2), 38–48. <https://doi.org/10.57213/jrikuf.v2i2.227>
- Faradilla, C. N., Malikul Mulki, M., Hutabarat, S. H., Keperawatan, I., Widya, U., & Palu, N. (2024). Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Gangguan Pola Tidur Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu. *Jurnal Pendidikan Tambusai, 8*(3), 40257–40262.
- Fatimah, R., Sunarti, E., & Hastuti, D. (2020). Tekanan Ekonomi, Interaksi Orang Tua-Remaja, dan Perkembangan Sosial Emosi Remaja. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen, 13*(2), 137–150. <https://doi.org/10.24156/jikk.2020.13.2.137>

- Feriana, D. A. (2020). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKJ 2 dan Siswa XI TKJ 1 di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun*. Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Gainau, M. B. (2021). *Pengantar Metodologi Penelitian*. PT Kanisius.
- Galan-Lopez, P., Domínguez, R., Gísladóttir, T., Sánchez-Oliver, A. J., Pihu, M., Ries, F., & Klonizakis, M. (2021). *Sleep quality and duration in european adolescents (The adoleshealth study): A cross-sectional, quantitative study*. *Children*, 8(3). <https://doi.org/10.3390/children8030188>
- Gao, X. (2023). *Academic Stress and Academic Burnout in Adolescents: A Moderated Mediating Model*. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1133706>
- Gawade, N. D., Isaac, D. N., Khadkikar, R. M., & Isaac, C. D. (2024). *A Study of Sleep Hygiene Practices and Quality of Sleep in Health Professional Students*. *MGM Journal of Medical Sciences*, 11(4), 616–622. https://doi.org/10.4103/mgmj.mgmj_206_24
- Gozali, M., & Goalbertus. (2023). Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa Berdasarkan Angkatan dan Gender Terhadap Pembelajaran Daring. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 461–471. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/prepotif.v7i1.12429>
- Gusti, R. K., Saputera, M. D., & Chris, A. (2023). Gambaran Stres Secara Umum Pada Siswa/i SMA Di Jakarta. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, 3(1), 22–29. <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v3i1.24810>
- Hall, J. E., & Guyton, A. C. (2011). *Textbook of Medical Physiologi* (12th ed.). Saunders, an imprint of Elsevier Inc.
- Hamidah, S., & Rizal, M. S. (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Perkembangan Remaja di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik Jawa Timur. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(2), 237–248. <https://doi.org/10.30994/jceh.v5i2.384>
- Handojo, M., Pertiwi, J. M., & Ngantung, D. (2018). Hubungan Gangguan Kualitas Tidur Menggunakan PSQI Dengan Fungsi Kognitif Pada PPDS Pasca Jaga Malam. *Jurnal Sinaps*, 1(1), 91–101.
- Haritay, S., Angolkar, M., Koparde, V., Oswal, D., & Carvalho, A. (2025). *Academic Stress in Adolescents: Findings from A School-Based Study in Belagavi District*. *Frontiers in Public Health*, 13, 01–09. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1631136>

- Harjuna, R. T. B., & Magistarina, E. (2021). Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Selama Daring di Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 10791–10798.
- Hasanah, M., Thursina, C., & Dahlan, P. (2020). Pengaruh Gangguan Tidur Terhadap Prestasi Akademik pada Murid Sekolah Dasar di Kabupaten Sleman. *Berkala Neurosains*, 19(1), 11–17.
- Hasianna, Y., Widiarti, A., & Toemon, A. I. (2025). Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Preklinik Semester 7 Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, XX(1). <https://doi.org/10.32382/medkes.v20i1>
- Hayati, R. (2023). Gambaran Stress Akademik Mahasiswa Bimbingan Konseling. *Juanga : Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 9(1). <https://doi.org/10.59115/juanga.v9i01>
- Hemas, A. M. R., W, S. I., & Silalahi, V. (2022). Gambaran Kualitas Tidur pada Remaja di Asrama Putri Emaus Surabaya. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 12(1), 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.54040/jpk.v12i1.217>
- Hikmah, N., Nurbaya, S., & Yusnaeni. (2024). Hubungan Kualitas Tidur terhadap Stress pada Remaja Kelas XI di SMA Negeri 22 Gowa. *JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4(5), 43–47. <https://doi.org/https://doi.org/10.35892/jimpk.v4i5.1634>
- Hosokawa, R., & Katsura, T. (2025). *Association Between Parental Socioeconomic Status and Children's Quality of Sleep: A Cross-Sectional Study. Sleep Science and Practice*, 9(1), 20. <https://doi.org/10.1186/s41606-025-00143-w>
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (5th ed.). Erlangga.
- Husna, N. D. Al, Haidi, S. K., Azzahra, N., & Panggabean, H. S. (2024). Karakteristik Perkembangan Anak dan Remaja dan Penerapannya dalam Pendidik. *Jurnal Multidisiplin Inovatif*, 8(1).
- Hussein, R., Sauma, E., Endrinaldi, E., Afriwardi, A., & Vitresia, H. (2023). Hubungan Tingkat Stres dan *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 4(3), 166–172. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v4i3.1045>
- Ibda, F. (2023). Perkembangan Moral dalam Pandangan Lawrence Kohlberg. *Journal of Education Sciences and Teacher Training*, 12(1), 42–78.
- Indriana, D., Ro'isah, & Yunita, R. (2023). Hubungan Tingkat Kenyamanan Lingkungan dengan Kualitas Tidur Pasien di Ruang Rawat Inap Kelas 3 RSUD

- Waluyo Jati Kraksaan Probolinggo. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendika*, 2(6). <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>
- Istanti, N., Ernawati, Y., & Antara, A. N. (2024). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Risiko Obesitas pada Remaja di Panti Asuhan Darun Najah Sleman Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 206–217. <https://doi.org/https://doi.org/10.35790/j-kp.v12i2.55870>
- Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *Jispendiora: Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
- Kalasi, N. Y., Djamaluddin, N., & Liputo, G. P. (2025). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada remaja di SMK Negeri 1 Gorontalo. *Sinergi : Jurnal Riset Ilmiah*, 2(1), 259–276. <https://doi.org/10.62335/e1m3nm40>
- Kalmbach, D. A., Anderson, J. R., & Drake, C. L. (2018). *The Impact of Stress on Sleep: Pathogenic Sleep Reactivity as A Vulnerability to Insomnia and Circadian Disorders*. *Journal of Sleep Research*, 27(6). <https://doi.org/10.1111/jsr.12710>
- Kemenkes RI. (2025). *Kategori Usia*. Ayo Sehat Kementerian Kesehatan, RI. <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/remaja>
- Kesintha, A., Rampal, L., Mohd Sidik, S., & Thevandran, K. (2018). *Prevalence and Predictors of Poor Sleep Quality Smong Secondary School Students in Gombak District, Selangor*. *The Medical Journal of Malaysia*, 73(1), 31–40.
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi. Wahid Tri. (2019). Perilaku penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1599>
- Khanafiah, M., Agustin, A., Kurnia, F., & Alrefi, A. (2023). Tren Penelitian Stress Akademik di Sekolah Menengah Atas. *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 32–52. <https://doi.org/10.21093/tj.v4i1.7395>
- Kireinata, D. M., Purnama, N. L. A., & Silalahi, V. (2019). Gangguan Tidur dan Prestasi Belajar Remaja. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 8(2), 97–104. <https://doi.org/https://doi.org/10.54040/jpk.v8i2.85>
- Kor, K., & Mullan, B. A. (2011). *Sleep Hygiene Behaviours: An Application of The Theory of Planned Behaviour and The Investigation of Perceived Autonomy Support, Past Behaviour and Response Inhibition*. *Psychology & Health*, 26(9), 1208–1224. <https://doi.org/10.1080/08870446.2010.551210>

- Koyuncuoğlu, E., & Gözen, D. (2024). *Sleep Hygiene Education in Adolescents: The Role of the Pediatric Nurses*. *CURARE Journal of Nursing*, 4, 41–46. <https://doi.org/10.26650/curare.2024.1369844>
- Kozier, B., & Erb, G. L. (2015). *Fundamentals of Nursing* (3rd ed., Vol. 1). Pearson Australia .
- Kozier, B., Glenora, E., Berman, A., & Snyder, S. J. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan* (7th ed.). ECG.
- Kustiani, K. P., Suhendri, S., & Iffah, L. (2024). *Analysis of Academic Stress Levels of High School Students*. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 8(2), 126–132. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v8n2.p126-132>
- Kuswanto. (2021). *Hubungan Durasi Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Sriwijaya Negara Palembang Tahun 2021*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang .
- LeBourgeois, M. K., Giannotti, F., Cortesi, F., Wolfson, A. R., & Harsh, J. (2005). *The Relationship Between Reported Sleep Quality and Sleep Hygiene in Italian and American Adolescents*. *Pediatrics*, 115(Supplement_1), 257–265. <https://doi.org/10.1542/peds.2004-0815H>
- Lee, S. Y., Ju, Y. J., Lee, J. E., Kim, Y. T., Hong, S. C., Choi, Y. J., Song, M. K., & Kim, H. Y. (2020). *Factors Associated With Poor Sleep Quality in The Korean General Population: Providing Information From the Korean Version of the Pittsburgh Sleep Quality Index*. *Journal of Affective Disorders*, 271, 49–58. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.069>
- Lestari, B. S., & Purnamasari, A. (2022). *Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Problem Focused Coping dengan Stres Akademik pada Mahasiswa*. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 4(1), 15–23. <https://doi.org/10.26555/jptp.v3i2.21893>
- Lolowang, N. L., Sarayar, C., & Pondaag, L. (2024). *Edukasi Kesehatan Sleep Hygiene untuk Lansia di Kelurahan Lansot Wilayah Kerja Puskesmas Lansot Tomohon Selatan*. *Journal of Human And Education*, 4(3), 611–614. <https://doi.org/10.31004/jh.v4i3.1106>
- Lukman, M., Cahyaningsih, H., Shalahuddin, I., & Rostianti. (2025). *Dampak Gangguan Tidur Terhadap Kesehatan Pada Remaja : A Scoping Review*. *Malahayati Nursing Journal*, 7(7), 3045–3058. <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i7.20264>
- Lukman, M., & Rositianti. (2025). *The Effect of Non-Pharmacological Therapy Improving Sleep Quality in Adolescents: A Scoping Review*. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 8(2), 67–75. <https://doi.org/10.31539/jks.v8i2.15686>

- Mahbengi, P. A., Nurbaiti, & Nurhasanah. (2023). Tingkat Stres Akademik Pada Siswa SMKN di Banda Aceh. *Jurnal Al-Taujih*, 9(2), 87–95. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attauij/attaujih/>
- Maisa, E. A., Andrial, Murni, D., & Sidaria. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438–444. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1345>
- Manoppo, M. W., Pitoy, F. F., & Abigael, T. (2023). Kualitas Tidur pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 2098–2107. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10717>
- Millah, A. S., Apriyani, Arobiah, D., Febriani, E. S., & Ramdhani, E. (2023). Analisis Data dalam Penelitian Tindakan Kelas. *Jurnal Kreativitas Mahasiswa*, 1(2).
- Mishra, P., Pandey, C., Singh, U., Gupta, A., Sahu, C., & Keshri, A. (2019). *Descriptive Statistics and Normality Tests for Statistical Data. Annals of Cardiac Anaesthesia*, 22(1), 67. https://doi.org/10.4103/aca.ACA_157_18
- Moustakbal, M., & Maataoui, S. B. (2022). *A cross-sectional study on sleep length, quality, and mobile phone use among Moroccan adolescents. Pan African Medical Journal*, 41. <https://doi.org/10.11604/pamj.2022.41.252.25456>
- Mufidah, H., Maulana, M. A., Pramana, Y., Rahmah, G. N., & Mita. (2024). Stres Akademik Sebagai Determinan Kualitas Tidur Remaja di Madrasah Aliyah. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 15. <https://doi.org/10.33846/sf15425>
- Muntomimah, S., & Mubarak, S. (2025). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Remaja berskala Biner. *Efektor*, 12(1), 63–74. <https://doi.org/10.29407/e.v12i1.24850>
- Nilamsari, I. R., Sukamti, N., & Fajariyah, N. (2024). Hubungan Dukungan Orang Tua dengan Harga Diri Remaja di SMK Raflesia Depok. *Malahayati Nursing Journal*, 6(8), 3433–3447. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i8.14136>
- Ningsih, D. S., & Permatasari, R. I. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMKN 7 Pekanbaru. *Ensiklopedia of Journal*, 2(2). <http://jurnal.ensiklopediaku.org>
- NSF. (2020, October 1). *How Much Sleep Do You Really Need?* . National Sleep Foundation. <https://www.thensf-org.translate.google/how-many-hours-of-sleep-do-you-really-need/>

- NSF. (2024, April 12). *What is Sleep Quality?* . National Sleep Foundation.
<https://www.thensf.org/what-is-sleep-quality/>
- Nufus, S. S., Azzahra Paramesti, F., Geofanny, N., Ramadhani, A. F., Utami, S. S., & Qudsyi, H. (2021). Terapan Terapi Sabar untuk Mengatasi Stres Akademik di Kalangan remaja pada Masa Pandemi. *Jurnal Khazanah*, 13(2).
<https://journal.uui.ac.id/khazanah>
- Nugraha, F. A., Aisyiah, A., & Wowor, T. J. F. (2023a). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMPN 254 Jakarta. *Malahayati Nursing Journal*, 5(9), 3063–3076.
<https://doi.org/10.33024/mnj.v5i9.9242>
- Nugraha, F. A., Aisyiah, & Wowor, T. J. F. (2023b). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMPN 254 Jakarta. *Malahayati Nursing Journal*, 5(9), 3063–3076.
<https://doi.org/10.33024/mnj.v5i9.9242>
- Nurhariza, F. M., Naschihah, & Karimah, A. (2023). Persepsi Mahasiswa tentang Stres Akademik dan Dampaknya pada Motivasi Belajar Mahasiswa Semester 5 Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(2), 188–195.
<https://doi.org/10.1342/tarbiyah.v2i2.106>
- Nuridayanti, S. S. (2024). Hubungan Gangguan Tidur dan *Sleep Hygiene* pada Anak Usia Sekolah Dasar. Institut Teknologi Sains dan Kesehatan .
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (P. P. Lestari, Ed.; 5th ed.). Salemba Medika.
- Oktavia, M., & Mustikasari, M. (2025). Hubungan *Cognitive Emotion Regulation* Dengan *Posttraumatic Growth* Pada Remaja Yang Mengalami Stres Akademik. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 10(2).
<https://doi.org/10.32419/jppni.v10i2.695>
- P2PTM Kemenkes RI. (2019). *Sobat Sehat, Apakah Kebutuhan Tidur Anda Sudah Terpenuhi?* . P2PTM Kemenkes RI. P2PTM Kemenkes RI. (2019). Sobat Sehat, Apakah Kebutuhan Tidur Anda Sudah Terpenuhi?
<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/stress/page/5/sobat-sehat-apaakah-kebutuhan-tidur-anda-sudah-terpenuhi>
- Padila, E., & Manalu, L. O. (2025). Hubungan antara *Sleep Hygiene* dengan Gangguan Tidur pada remaja di SMKN 1 Jayakarta. *Empiris: Jurnal Sains, Teknologi Dan Kesehatan*, 2(1), 166–175. <https://doi.org/10.62335>
- Patel, A. K., Reddy, V., Shumway, K. R., & Araujo, J. F. (2024). *Physiology, Sleep Steps*. In *StatPearls* . StatPearls Publishing .
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK526132/>

- Patrisia, I., Juhdeliena, Kartika, L., Pakpaham, M., Siregar, D., Biantoro, Hutapea, A. D., Khusniyah, Z., Sihombing, R. M., Mukhoirotin, Togatorop, L. B., & Sitanggang, Y. F. (2020). *Asuhan Keperawatan Pada Kebutuhan Dasar Manusia Untuk Mahasiswa Keperawatan* (1st ed.). Yayasan Kita Menulis .
- Pinalosa, Luis, Silvana, M., & Sapariah, A. (2018). *Perbandingan Kualitas Tidur Siswa/Siswi Kelas XI SMA Negeri dengan Kualitas Tidur Siswa/Siswi Kelas XI SMA Swasta*. 2(3), 1–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.51143/jksi.v3i2.110>
- Ponidjan, T. S., Rondonuwu, E., Ransun, D., Warouw, H. J., & Raule, J. H. (2022). Kualitas Tidur Sebagai Faktor Yang Berimplikasi Pada Konsentrasi Dan Motivasi Belajar Anak Remaja. *E-Prosiding Seminar Nasional Poltekkes Kemenkes Manado*, 01(02), 49–58.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamentals of Nursing : Fundamental Keperawatan* (7th ed.). Salemba Medika.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. (2021). *Fundamentals of Nursing* (11th ed.). Elsevier Health Sciences.
- Pramesta, D. K., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa di SMA X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 23–33. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i7.41594>
- Pramono, A., & Setiawan, A. I. (2024). *Eksplorasi Design Thinking dalam Pengembangan UI Prototyping* . CV. Adanu Abimata .
- Pratama, U., Amna, N., & Arif, B. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir Di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 1(3), 257–268.
- Purnama, N. L. A., & Silalahi, V. (2020). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Dengan Media Booklet Dan Audiovisual Terhadap Perilaku *Sleep Hygiene* Dan Kualitas Tidur Remaja Dengan Gangguan Tidur. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.3370>
- Putri, N. R., Dewi, K. T., Christiana, M. Y., Inas, N. S., Ramadhani, N., & Kusmawati, I. I. (2023). Edukasi Dismenorea pada Remaja sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan selama Menstruasi. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(1), 350. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i1.12121>
- Putrindashafa, A., Rotinsulu, D. J., & Fikriah, I. (2020). Pengaruh Sikap *Higiene* Tidur Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 2(4), 458–466. <https://doi.org/10.25026/jsk.v2i4.161>

- Rahma, F. N., Putri, T. H., & Fahdi, F. K. (2023a). Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur pada Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(4), 809–816. <https://doi.org/https://doi.org/10.26714/jkj.11.4.2023.809-816>
- Rahma, F. N., Putri, T. H., & Fahdi, F. K. (2023b). Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur pada Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama. *(JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(4), 809–816.
- Rahmah Widyaningrum, Aulia Faradhila Sujoko, & Dwi Nur Anggraeni. (2023). Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Siswa MTSN 7 Bantul di Era New Normal. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 14(1), 50–57. <https://doi.org/10.36569/jmm.v14i1.318>
- Ramanda, D., Mariani, Kirana, R., Yuniarti, K., & Muhsinin. (2025). Hubungan antara Sleep Hygiene dengan Gangguan Tidur pada Remaja di SMP Muhammadiyah 2 Banjarmasin. *Jurnal Ilmiah JKA (Jurnal Kesehatan Aeromedika)*, XI(2), 186–194.
- Rifkhan. (2023). *Pedoman Metodologi Penelitian Data Panel dan Kuesioner* (Abdul, Ed.; 1st ed.). CV. Adanu Abimata .
- Rini, P. S., & Tamar, M. (2023). Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur. *Masker Medika*, 11(1), 48–54. <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.517>
- Riyanto, A. (2022). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan* (1st ed.). Nuha Medika .
- Rositianti, Lukman, M., & Yulianita, H. (2024). Gambaran *Sleep Hygiene* pada Remaja. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(1), 121–129. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joting.v6i1.8571>
- Sagita, D. D., Fairuz, S. U. N., & Aisyah, S. (2021). Perbedaan Stres Akademik Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 9–16. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v5i1.862>
- Salikunna, N. A., Astiawan, W. D., Handayani, F., & Ramadhan, M. Z. (2022). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Konsentrasi pada Mahasiswa. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 8(3), 157–163. <https://doi.org/https://doi.org/10.22487/htj.v8i3.525>
- Sanaky, M. M., Saleh, L. moh, & Titaley, H. D. (2021). Analisis Faktor-faktor Penyebab Keterlambatan pada Proyek Pembangunan Gedung asrama MAN 11 Tulehu Maluku Tengah. *Jurnal Simetrik*, 11(1).
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence* (6th ed.). Erlangga.

- Saraswati, R. Y., Sucipto, & Ratnaningtyas, T. O. (2022). Hubungan Penggunaan Handphone dengan Kualitas Tidur pada Siswa di SMK Negeri 3 Depok. *Frame of Health Journal*, 1(2).
- Sari, B. M. M., Herlina, L., Arigi, L. A. G., & Irawati, D. (2025). Hubungan Tingkat Stres Akademik terhadap Kualitas Tidur Siswa Kelas IX SMP Negeri 6 Mataram. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 5938–5946.
- Savitri, K. A., Fitryasari, R., Zulkarnain, H., Tristina, D. R., & Yusuf, A. (2021). *The Impact of Smartphone Use on Adolescent Sleep Quality During the Covid-19 Pandemic in Surabaya, Indonesia*. In R. Lestari & F. A. Nugroho (Eds.), *The 2nd International Nursing and Health Sciences Symposium (INHSS)* (pp. 78–85). School of Nursing, Faculty of Medicine, Universitas Brawijaya . <https://inhss.ub.ac.id/index.php/inhss/inhss2021/paper/viewFile/191/11>
- Senjaya, S., Sriati, A., Maulana, I., & Kurniawan. (2022). Dukungan Keluarga pada ODHA yang Sudah Open Status di Kabupaten Garut. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(3), 1003–1010.
- Septianingsih, N. L. R., Negara, I. M. K., & Wulansari, N. T. (2024). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat III di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 8(2), 144–148. <https://doi.org/https://doi.org/10.37294/jrkn.v8i2.614>
- Setyowati, A., & Chung, M. H. (2021). *Validity and reliability of the Indonesian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index in adolescents*. *International Journal of Nursing Practice*, 27(5). <https://doi.org/10.1111/ijn.12856>
- Setyowati, A., Chung, M. H., Yusuf, A., & Haksama, S. (2020). *Psychometric Properties of Sleep Hygiene Index in Indonesian Adolescents*. *Journal of Public Health Research*, 9(2), 77–80. <https://doi.org/10.4081/jphr.2020.1806>
- Sihotang, A. I. (2021). *Adaptasi Alat Ukur Stres Akademik untuk Remaja* [Universitas Sumatera Utara]. <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/43870>
- Simanjuntak, S., Simbolon, F. P., & Hutapea, F. C. (2025). Karakteristik Perkembangan Kognitif Sosial dan Moral pada Masa Remaja dan Dewasa. *Jurnal Pendidikan Agama Kristen Dan Katolik*, 2(1), 159–167. <https://doi.org/10.61132/sabar.v2i1.518>
- Sinaga, A., & Laowo, N. (2020). Pengaruh PIjat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan di BPM Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019. *Excellent Midwifery Journal*, 3(1). <https://doi.org/10.55541/emj.v3i1.126>
- Singh, R., Roy, M. M., Alvi, A., Chouhan, S., Goyal, A., & Rai, N. K. (2025). *Sleep hygiene Practices and its Impact on Sleep Quality and Mood*. *Journal of*

- Family Medicine and Primary Care*, 14(7), 2966–2973.
https://doi.org/10.4103/jfmmpc.jfmmpc_133_25
- Sulana, I. O. P., Sekeon, S. A. S., & Mantjoro, E. M. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal KESMAS*, 9(7).
- Sulhan, N. A. A., Ardaniah, N. H., Nasrullah, & Rahmadi, M. S. (2024). Periodisasi Perkembangan Anak pada Masa Remaja: Tinjauan Psikologi. *Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(1).
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. yu, & Xu, A. qiang. (2011). *Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546.
<https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Suni, E. (2023, October 4). *Teens and Sleep*. Sleep Foundation .
<https://www.sleepfoundation.org/teens-and-sleep>
- Suni, E. (2025). *Mastering Sleep Hygiene: Your Path to Quality Sleep*. Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene>
- Susilo, W. H., Aima, M. H., & Suprpti, F. (2021). *Biostatistika Lanjut dan Aplikasi Riset*. Trans Info Media .
- Syapitri, H., Amila, & Aritonang, J. (2021). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan* (A. H. Nadana, Ed.; 1st ed.). Ahlimedia Press.
- Talaia, A., Sowidan, A., Fahim, A., Elzohery, A., Hammada, A., & Kabbash, I. (2025). *Sleep Hygiene Practices and Sleep Quality Among Medical Students in Egypt: A Cross-Sectional Study. Sleep Science and Practice*, 9(1), 6.
<https://doi.org/10.1186/s41606-025-00125-y>
- Thapa, B., Chaudhary, S., Karki, R., Karki, A., Sapkota, S., Li, M., & Hu, Y. (2025). *Sleep quality is associated with stress in secondary school students. BMC Public Health*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22652-0>
- Tiala, N. H., Suryaningsih, N., & Suntin, S. (2022). *Sleep Hygiene Intervention for Sleep Quality in School-Age Children: A Literature Review. Media Keperawatan Indonesia*, 5(4), 326.
<https://doi.org/10.26714/mki.5.4.2022.326-333>
- Trianto Syahbannu Prayoga, & Suliadi. (2024). Korelasi *Rank-Spearman* pada Hubungan Beberapa Variabel Produk Domestik Regional Bruto. *Jurnal Riset Statistika*, 137–144. <https://doi.org/10.29313/jrs.v4i2.5162>

- Trisnowiyanto, B., Andriani, I., & Adriani, R. B. (2024). *The Relationship Between Age and Stress on Sleep Quality*. *Jurnal Kesehatan*, 317–324. <https://doi.org/10.23917/jk.v17i3.5188>
- Tristianingsih, J., & Handayani, S. (2021). Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(2), 120. <https://doi.org/10.47034/ppk.v3i2.5275>
- Ulfa, R., Sari, R. P., & Wibisono, H. A. Y. G. (2021). Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Perumahan Kutabumi Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 1(7), 69–76.
- UNICEF Indonesia. (2020). *Profil Remaja 2021*. UNICEF Indonesia . <https://www.unicef.org/indonesia/media/9546/file/Profil%20Remaja.pdf>
- Wang, H., & Fan, X. (2023). *Academic Stress and Sleep Quality among Chinese Adolescents: Chain Mediating Effects of Anxiety and School Burnout*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph20032219>
- WHO. (2024a). *Securing Adolescent Health and Well-Being Today is Vital for The Health of Future Generations*. World Health Organization. <https://www.who.int/philippines/news/detail-global/23-09-2024-securing-adolescent-health-and-well-being-today-is-vital-for-the-health-of-future-generations-who>
- WHO. (2024b, November 1). *Mentransformasi Kesehatan Remaja: Laporan Komprehensif WHO tentang Kemajuan dan Kesenjangan Global*. World Health Organization . <https://www.who.int/indonesia/id/news/detail/01-11-2024-transforming-adolescent-health--who-s-comprehensive-report-on-global-progress-and-gaps>
- Widyaningrum, R., Sujoko, A. F., & Anggraeni, D. N. (2023). Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Siswa MTSN 7 Bantul di Era New Normal. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 14(01), 50–57. <http://www.jurnalmadanimedika.ac.id/JMM/article/view/318>
- Xu, T., Zuo, F., & Zheng, K. (2024). *Parental Educational Expectations, Academic Pressure, and Adolescent Mental Health: An Empirical Study Based on CEPS Survey Data*. *International Journal of Mental Health Promotion*, 26(2), 93–103. <https://doi.org/10.32604/ijmh.2023.043226>
- Zendrato, L. N., Adam, H., & Malonda, N. S. H. (2025). Hubungan Antara Stres dengan Kualitas Tidur pada Peserta Didik di SMA. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(8), 2305–2313. <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1393>