

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, S. T. (2024). View of Dampak kualitas tidur buruk bagi kesehatan tubuh.pdf. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 2(4), 150.
- Asih, yuli gusti, Whidiasryti, H., & Dewi, R. (2018). *STRRS KERJA*. Semarang University Press.
- Bawono, Y. (2023). *Perkembangan anak & remaja* (Issue September).
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Debora, O., & Sulistiyoni. (2021). *Mengelola Stres Dimasa Pandemi*. Literasi Nusantara.
- Fitrili'yani, D., Rahman, S., Palimbo, A., & Manto, O. A. D. (2026). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Bina Banua Banjarmasin. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 7(2), 8602–8609.
- Gündoğan, S. (2023). The Relationship between Academic Stress and Sleep Quality in Adolescents: The Mediating Role of School Burnout and Depression. *Education and Science*, 95–111. <https://doi.org/10.15390/EB.2023.11497>
- Handoko, E. (2022). *Buku Monograf, Kajian Hubungan Pencapaian Akademik Dengan Tingkat Stres Dan Kualitas Tidur* (R. Ikhtiari (ed.)). Unpri Press ANGGOTA IKAPI.
- Hapsari, A. (2023). *Buku Ajar Kesehatn Reproduksi Modul Kesehatan Reproduksi Remaja*. Wineka Media.
- Herdiani, R. T., Sugarni, M., Shoufiah, R., Widayati, Islamarida, R., Romina, F., Kurniasih, Setiyani, R. G. L., Adek, F. B., Realita, N. R., & Friska. (2025). *Kesehatan Mental Remaja*. Erueka Media Aksara, Januari 2025 Anggota IKAPI Jawa Tengah NO. 225/JTE/2026.
- Hidayati, N. L., & Harsono, M. (2021). Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi.pdf. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18.
- Hikmah, N., Nurbaya, S., & Yusnaeni. (2024). View of Hubungan Kualitas Tidur

- Terhadap Stress Pada Remaja Kelas XI Di SMA Negeri 22 Gowa.pdf. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Ed. ke-5). Erlangga.
- Jalali, R., Khazaie, H., Khaledi Paveh, B., Hayrani, Z., & Menati, L. (2020). The Effect of Sleep Quality on Students' Academic Achievement. *Advances in Medical Education and Practice*, 11, 497–502. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S261525>
- Junenda, M., Widyaningsih, T. W., & Rifqi, A. (2024). *Pengembangan Sistem Informasi Kesehatan Mental dengan Mengukur Persepsi Tingkat Stres Menggunakan Instrumen Perceived Stress Scale (PSS)*.
- Liu, D., He, J., & Li, H. (2024). The Relationship between Adolescents' Physical Activity, Circadian Rhythms, and Sleep. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1415985. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1415985>
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (2nd ed.). Psychology Foundation of Australia.
- Nainggolan, M. S. P., & Rantung, J. (2025). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Pada Penyusunan Karya Tulis Ilmiah. *Jurnal Nutrix*, 9(1), 126–133.
- Ngoerah, P. (2022). *Gangguan Tidur*.
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Oktavia, I., & Pratama, M. (2024). Efektivitas Sleep Hygiene terhadap Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 2(1), 48–60.
- Olfah, Y. (2025). *Flipbook Series Pencegahan Penyakit Tidak Menular Istirahat cukup*.
- 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>
- Permatasari, A. N. (2020). Hubungan Tingkat Stres terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tahun Pertama dan Tahun Kedua Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *[Skripsi]*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah

Jakarta.

- Rachmasari, K. A., Hartini, S., Kholisa, I. L., & Prabandari, Y. S. (2021). Hubungan antara Stres dengan Kualitas Tidur Remaja di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Remaja Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, 5(1), 48–60.
- Rasyid, S. P., Zakaria, R., & Munaf, A. Z. T. (2022). *Remaja dan Stuntin*. Penerbit NEM.
- Rumini, S., & Sundari, S. (2004). *Perkembangan Anak dan Remaja*. PT Rineka Cipta.
- Septiningsih, N. L. R., Negara, I. M. K., & Wuolansari, N. tresna. (2024). Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Iii Di Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 8(2), 144–148.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif,kualitatif, dan R&D (Bandung)*. Bandung.
- WHO. (2025). *World Health Organization, Cervical cancer*.
- Widiyati, S., Anandi, B., & Supriadi. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Kualitas Tidur pada Klien Kesadaran Composmentis di Ruang ICU. *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13.
- Widyaningrum, R., Sukojo, A. faradhilla, & Anggraeni, D. nur. (2023). View of Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Siswa MTSN 7 Bantul di Era New Normal.pdf. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 14.
- Wulansih, N. C., Zharfan, F. R., Wikrama, A., & Biyang, A. (2024). *Dampak Durasi dan Kualitas Tidur yang Buruk Pada Kesehatan Tubuh Usia Produktif Literature Review*. 12(1), 71–82.
- Zendrato, Ilastri ningsih, Adam, H., & Malonda, N. swanida. (2025). View of Hubungan antara stres dengan kualitas tidur pada peserta didik di SMA.pdf. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.139>
- Zhalifunnas, A. N., & Triardhana, Y. A. (2026). Korelasi Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur dan Tingkat Stress pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Taruna

Angkasa Madiun. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 9(8), 2559–2564.