

Hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada remaja

Aghitsni Nurwira Pertiwi

Puskesmas Tarub Kabupaten Tegal, Jawa Tengah, Indonesia
Corresponding: agisnurwira@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Respons kognitif, psikomotorik, dan fisiologis dipengaruhi oleh kecemasan. Jika kecemasan berlebihan terjadi pada seseorang, maka akan mengalami kebiasaan tidur buruk. Kebiasaan tidur yang buruk ini mengganggu keseimbangan tubuh, baik dari sisi fisik (fisiologis) maupun mental (psikologis). **Tujuan:** Mengidentifikasi korelasi antara kecemasan dengan kualitas tidur pada remaja kelas IX di SMP Negeri 1 Tarub Kabupaten Tegal. **Metode:** Desain menggunakan studi korelasional dengan pendekatan cross sectional. Dilakukan di SMP Negeri 1 Tarub Kabupaten Tegal pada bulan Oktober – Desember tahun 2025. Sampel penelitian dengan total sampling sebanyak 74 siswa kelas IX. Kecemasan diukur dengan kuesioner *Zung Self Rating Anxiety Scale (ZSAS)* dan kualitas tidur diukur dengan kuesioner *Pittsburg Sleep Quality Indeks (PSQI)*. Data dianalisis menggunakan Rank Spearman dengan software SPSS. **Hasil:** Ada korelasi antara kecemasan dan kualitas tidur remaja kelas IX di SMP Negeri 1 Tarub Kabupaten Tegal, dengan koefisien korelasi (Spearman's Rho) sebesar 0,415 dan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,000. **Kesimpulan:** Kualitas tidur yang baik sangat penting karena memiliki potensi untuk meningkatkan prestasi akademis siswa di sekolah. Sekolah diharapkan dapat memberikan edukasi dan motivasi kepada siswa tentang pentingnya kesehatan mental dan manajemen stress. Serta memberikan pendampingan konseling oleh guru BP. Sekolah juga dapat membentuk tim koselor sebaya.

KATA KUNCI: Kecemasan; Kualitas Tidur; Remaja; Siswa

ABSTRACT

Introduction: Cognitive, psychomotor, and physiological responses are influenced by anxiety. If excessive anxiety occurs in a person, they will experience poor sleep habits. These poor sleep habits disrupt the body's balance, both physically (physiologically) and mentally (psychologically). **Objective:** To identify the correlation between anxiety and sleep quality in ninth grade adolescents at SMP Negeri 1 Tarub, Tegal Regency. **Method:** The design used a correlational study with a cross-sectional approach. Conducted at SMP Negeri 1 Tarub, Tegal Regency in October - December 2025. The research sample with a total sampling of 74 ninth grade students. Anxiety was measured using the Zung Self Rating Anxiety Scale (ZSAS) questionnaire and sleep quality was measured using the Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Data were analyzed using Spearman's Rank with SPSS software. **Results:** There is a correlation between anxiety and sleep quality in ninth grade adolescents at SMP Negeri 1 Tarub, Tegal Regency, with a correlation coefficient (Spearman's Rho) of 0.415 and a significance value (p-value) of 0.000. **Conclusion:** Good sleep quality is crucial because it has the potential to improve students' academic performance. Schools are expected to provide education and motivation to students about the importance of mental health and stress management. As well as providing counseling support by the school's guidance counselor, schools can also form peer counselor teams.

KEYWORD: Adolescents; Anxiety; Sleep Quality; Students

Copyright © 2026 Journal



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 International License

INTRODUCTION

Respons kognitif, psikomotorik, dan fisiologis dapat dipengaruhi oleh kecemasan. Ini termasuk kesulitan untuk berpikir logis, peningkatan aktivitas motorik, dan

peningkatan tanda-tanda vital. Jika kecemasan berlebihan terjadi pada seseorang, mereka mungkin mengalami kebiasaan tidur buruk.(Hotijah et al., 2021). Kebiasaan tidur yang buruk ini mengganggu keseimbangan tubuh, baik dari sisi fisik (fisiologis) maupun mental (psikologis). Secara fisiologis, dampaknya mencakup penurunan performa harian, rasa lelah yang konstan, melemahnya sistem imun, dan ketidakstabilan tanda-tanda vital. Sebaliknya, pola tidur yang teratur sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh, memungkinkan seseorang beraktivitas secara optimal. Tidur juga memberikan rasa damai pada kondisi fisik dan mental. (Hotijah et al., 2021).

World Health Organization (WHO) mengklasifikasikan kecemasan sebagai isu kesehatan mental yang sering muncul. Menurut data mereka, sekitar 3,6% populasi global atau melampaui angka 200 juta individu di tingkat internasional hidup dengan sindrom cemas. Studi lebih lanjut menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kecemasan pada suatu kelompok remaja usia 13 hingga 18 tahun di Amerika, yaitu: 9,1%. Temuan lain mengungkapkan bahwa prevalensi kecemasan sosial pada remaja usia 13–14 tahun mencapai 7,7%, 9,7% pada kelompok remaja di Amerika, kecemasan tercatat terjadi pada usia 15 hingga 16 tahun sebesar 10,1% dan untuk kelompok usia 17 hingga 18 tahun sebesar 12,3%. Angka ini diprediksi akan terus mengalami kenaikan di kalangan remaja Amerika (Immanuel et al., 2024). Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018, gangguan kecemasan merupakan masalah kesehatan yang signifikan di Indonesia. Diperkirakan sekitar 14 juta orang, yang merupakan 6% dari populasi Indonesia yang berusia di atas lima belas tahun, menderita gangguan mental emosional yang gejalanya meliputi depresi dan kecemasan. Secara spesifik pada remaja usia 15 tahun ke atas, prevalensi gangguan kecemasan diperkirakan mencapai 37 ribu individu. Wilayah Jawa Tengah mencatat prevalensi tertinggi untuk gangguan kecemasan dengan angka 4,7%. Sementara itu, persentase penduduk berusia di atas 15 tahun di Provinsi Bali yang mengalami gangguan mental emosional (seperti stres, kecemasan, dan depresi) adalah sebesar 4,4%. (Shanti Dewi et al., 2024). Seperti halnya permasalahan di tingkat wilayah, yaitu SMP Negeri 1 Tarub Kabupaten Tegal. Sebanyak pada empat dari enam siswa menunjukkan adanya indikasi gangguan kecemasan. Indikasi ini terlihat dari siswa yang pernah mengalami mimpi buruk dan pernah merasakan timbulnya rasa takut tanpa penyebab atau alasan yang jelas. Dan ada 2 siswa yang terindikasi kurangnya kemampuan individu untuk tertidur ditandai dengan mereka tidak bisa langsung tertidur dalam waktu 30 menit saat mulai berbaring

Gangguan kecemasan pada remaja umumnya dipicu oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal seperti lingkungan yang tidak suportif serta pengalaman negatif yang terjadi sebelumnya adalah penyebab dominan timbulnya kecemasan. Ketika kondisi psikis seseorang terganggu dan tidak dikelola secara optimal, hal ini akan membawa efek yang tidak diinginkan, salah satunya adalah menurunnya produktivitas diri. Kecemasan ringan pada populasi remaja umumnya bermanifestasi dalam bentuk gejala psikosomatis. Kegagalan dalam mengatasi kondisi ini secara adekuat dapat berdampak buruk, salah satunya adalah timbulnya kegelisahan yang mengganggu proses inisiasi tidur.(Immanuel et al., 2024).

Kekurangan tidur berdampak negatif pada kemampuan seseorang dalam mengambil keputusan dan berpartisipasi dalam kegiatan harian. Kondisi kurang tidur (*sleep deprivation*) ini harus ditangani dengan serius karena tidak hanya mengganggu proses belajar, dampaknya meluas hingga berisiko mempengaruhi kemampuan memori dan stabilitas kesehatan emosional seseorang. Prestasi belajar yang memuaskan dapat dicapai melalui tingkat konsentrasi yang optimal.(Immanuel et al., 2024). Berdasarkan uraian ini, peneliti berfokus untuk menyelidiki hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada remaja. Studi ini dianggap sangat penting karena memiliki potensi untuk meningkatkan prestasi akademis siswa di sekolah.

METHODS

Design

Studi kuantitatif ini menggunakan pendekatan cross-sectional dengan desain analitik korelasional untuk menentukan apakah ada hubungan antara kecemasan dan kualitas tidur remaja kelas IX di SMP Negeri 1 Tarub.

Research Questions

Apakah ada korelasi antara kecemasan dengan kualitas tidur pada remaja kelas IX di SMP Negeri 1 Tarub?

Sample and Settings

Penelitian dilakukan di SMP Negeri 1 Tarub Kabupaten Tegal, pada bulan Oktober hingga Desember 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Tarub. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik simple random sampling dengan jumlah 74 siswa. Kriteria inklusi pada penelitian ini ialah siswa SMP Negeri 1 Tarub di Kelas IX tahun ajaran 2025-2026, Siswa laki-laki atau Perempuan, dan berusia antara 14 sampai 15 tahun. Kriteria eksklusi adalah siswa yang tidak bersedia menjadi responden dan berusia di bawah 14 tahun.

Variables

Kecemasan adalah variabel independen penelitian ini, dan kualitas tidur remaja adalah variabel dependen.

Instruments

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Zung Self Rating Anxiety Scale (ZSAS)* untuk mengukur kecemasan dengan nilai *Cronbach's Alpha* dilaporkan sebesar 0,829 dan kuesioner *Pittsburg Sleep Quality Indeks (PSQI)* untuk mengukur kualitas tidur, dalam versi Bahasa Indonesia memiliki nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,80.

Data Collections

Pengumpulan data dilaksanakan setelah mendapat izin dari pihak sekolah pada bulan oktober - desember 2025 selama 3 bulan. Data ini dikumpulkan dengan menyebarkan kuesioner kepada semua siswa kelas IX yang memenuhi kriteria penelitian dan telah memberikan persetujuan mereka.

Data Analysis

Data dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Tingkat signifikansi ditetapkan pada nilai (p-value) sebesar < 0.05 .

Ethical Consideration

Komisi Etik Penelitian Universitas Karya Husada Semarang telah menyetujui penelitian ini dengan nomor 0452/KEP/UNKAHA/LPPM/XII/2025. Identitas siswa dilindungi dan partisipasi bersifat sukarela.

RESULTS

Karakteristik siswa yang terlibat dalam penelitian ini terdiri dari usia dan jenis kelamin siswa yang dapat dilihat di Tabel 1

Tabel 1 Distribusi dan Frekuensi Karakteristik Siswa Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Karakteristik	Responden	Jumlah	Presentase
Usia	14 Tahun	42	56,8
	15 Tahun	32	43,2
Jenis Kelamin	Laki-laki	29	39,2

Perempuan	45	60,8
Total	74	100 %

Dari Tabel 1 tersebut, dapat dilihat bahwa siswa dengan usia terbanyak 14 tahun sejumlah 42 siswa (56,8 %) dan usia 15 tahun sejumlah 32 siswa (43,2%). Sedangkan siswa dengan jenis kelamin terbanyak adalah perempuan, dengan 45 siswa (60,8%) dan jenis kelamin laki-laki sejumlah 29 siswa (39,2%).

Kecemasan dalam penelitian ini menggambarkan gejala kecemasan yang dialami oleh siswa dievaluasi berdasarkan frekuensi dan durasi gejala. Karakteristik siswa berdasarkan kecemasan tersebut disajikan pada tabel 2.

Tabel 2 Tabel Gambaran Kecemasan Siswa Kelas IX di SMP Negeri 1 Tarub

Kecemasan	Jumlah	Presentase
Normal	33	42,9
Ringan	44	57,1
Sedang	-	-
Berat	-	-
Total	74	100 %

Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa dapat diketahui siswa dengan tingkat kecemasan normal sejumlah 33 siswa (42,9%), kecemasan ringan sejumlah 44 siswa (57,1%), kecemasan sedang dan berat tidak ada (0%).

Kualitas tidur dalam penelitian ini menggambarkan kualitas tidur, latensi, efisiensi, penggunaan obat tidur, masalah tidur yang sering terjadi pada malam hari, durasi tidur, dan gangguan tidur yang biasa terjadi pada siang hari. Karakteristik berdasarkan kualitas tidur terdapat di tabel 3.

Tabel 3 Tabel Gambaran Kualitas Tidur Siswa Kelas IX di SMP Negeri 1 Tarub

Kualitas Tidur	Jumlah	Presentase
Baik	48	64,9
Cukup Buruk	25	33,8
Buruk	1	1,4
Sangat Buruk	-	-
Total	74	100 %

Dari tabel 3 di atas, dapat diketahui responden dengan kualitas tidur yang baik sejumlah 48 siswa (64,9%), kualitas tidur yang cukup buruk sejumlah 25 siswa (33,8%), kualitas tidur buruk 1 siswa (1,4%), dan tidak ada kualitas tidur yang sangat buruk (0%).

Tabel 4 menunjukkan korelasi antara kecemasan dengan kualitas tidur remaja kelas IX di SMP Negeri 1 Tarub.

Tabel 4 Hubungan antara Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Remaja Kelas IX di SMP Negeri 1 Tarub

Variabel	Kecemasan	Kualitas Tidur
Kecemasan	1,000	0,415**
Kualitas Tidur	0,415**	1,000
Sig. (2-tailed)	-	<,000
N	74	74

Berdasarkan Tabel 4 hasil korelasi Rank Spearman antara variabel kecemasan dan kualitas tidur pada remaja kelas IX, Ada nilai koefisien korelasi (Spearman's rho) sebesar

0,415 dan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,000, yang merupakan nilai di bawah 0,05. Hasil menunjukkan bahwa kecemasan dan kualitas tidur remaja kelas IX di SMP Negeri 1 Tarub Kabupaten Tegal memiliki korelasi yang signifikan dan positif.

Nilai koefisien korelasi adalah 0,415 berada pada kategori hubungan sedang (*moderate correlation*). Menurut Sugiyono (2019), nilai koefisien korelasi 0,40 – 0,599 menunjukkan hubungan yang cukup kuat atau sedang antara dua variabel. Artinya, kualitas tidur remaja kelas IX menurun seiring dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) dalam penelitian diterima, sedangkan hipotesis nol (H_0) ditolak, yang artinya terdapat hubungan positif dan signifikan antara kecemasan dan kualitas tidur pada remaja kelas IX.

DISCUSSION

Penelitian ini mengetahui hubungan antara kecemasan dan kualitas tidur pada remaja kelas IX di SMP Negeri 1 Tarub. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara kecemasan dan kualitas tidur pada remaja kelas IX di SMP Negeri 1 Tarub. Nilai koefisien korelasi menunjukkan hubungan yang cukup kuat atau sedang antara dua variabel. Yang artinya, kualitas tidur remaja kelas IX menurun seiring dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi.

Kecemasan dalam penelitian ini menggambarkan gejala kecemasan yang dialami oleh siswa dievaluasi berdasarkan frekuensi dan durasi gejala. Kecemasan pada siswa SMP Negeri 1 Tarub yang berada di kelas IX mayoritas dalam kategori kecemasan ringan. Kecemasan dapat dipicu oleh faktor akademik seperti ujian akhir atau ujian penerimaan siswa baru. Apabila tidak adanya manajemen stress, akan memperburuk tingkat kecemasan, yang berakibat mengganggu dalam proses pembelajaran. Pikiran yang cemas dapat membangkitkan respon fisiologis tubuh, membuat sulit rileks dan merasa tegang. Menurut Monifa et al (2022), gangguan kecemasan adalah masalah yang dapat terjadi kapan saja dan dialami oleh siapa saja, termasuk orang dewasa, remaja, atau anak-anak yang sedang menjalani proses pendidikan di sekolah. Strategi untuk mengelola dan mengurangi gejala kecemasan berlebih melalui teknik relaksasi, perubahan gaya hidup, penyesuaian pola pikir dan koseling, bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup dan mengendalikan respon terhadap pemicu kecemasan. Mengatasi kecemasan akademik adalah langkah penting bagi pelajar untuk meraih prestasi di sekolah. Siswa diharapkan dapat melatih Teknik relaksasi agar dapat mengurangi rasa cemas berlebih.

Kualitas tidur pada remaja kelas IX mayoritas baik, tetapi ada beberapa siswa yang penilaian latensi tidur terlalu panjang. Berdasarkan hasil penelitian bahwa pola tidur yang mereka alami cukup baik, dilihat dari penilaian indikator kualitas tidur. Dalam hal ini perlu dipertahankan kebutuhan tidur remaja agar dapat meningkatkan konsentrasi yang optimal. Menurut Wahid Nur (2018), seseorang membutuhkan jumlah waktu tidur yang cukup dan kualitas tidur yang baik agar mereka tidak terbangun saat tidur, tidur dengan lelap, dan merasa segar saat bangun. Stres, kecemasan, pola makan tidak teratur, suara bising, suhu, dan jadwal tidur tidak teratur adalah beberapa faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur. Sebaiknya siswa memiliki jadwal tidur yang teratur dan konsisten untuk memenuhi kebutuhan tidurnya.

Kecemasan dan kualitas tidur siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Tarub berkorelasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan sangat mempengaruhi kualitas tidur siswa, diperkuat dengan adanya gambaran deskriptif yang memperlihatkan bahwa mayoritas siswa kelas IX berada dalam kategori kecemasan ringan, dan kelompok ini juga mendominasi pada kategori kualitas tidur yang baik. Hal ini menggambarkan tingkat kecemasan yang ringan dapat meningkatkan kualitas tidur yang baik, ditandai dengan penilaian latensi tidur yang baik dan tidak adanya gangguan saat tidur. Dampak tidur yang berkualitas dapat memberikan kulit lebih sehat, penampilan lebih segar, berat badan lebih stabil, hubungan lebih baik karena mood stabil. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Sukma Ayu Candra Kirana et al (2025) dimana menunjukkan adanya hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu.

Walaupun dalam penelitian tersebut berfokus pada mahasiswa yang memiliki pekerjaan paruh waktu, tetapi pedoman tentang faktor kecemasan yang berlebih dapat memperburuk kualitas tidur yang seseorang.

Penelitian dari Monarisa Silfina Indriani et al (2021) yang berjudul "Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur Petugas Kesehatan pada Masa Pandemi Covid-19" juga mendukung hasil penelitian ini, yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan pasien dan kualitas tidur mereka. Petugas kesehatan yang bekerja di Rumah Sakit dan melayani pasien yang telah tertular COVID-19 mengalami dampak pada kesehatan mental atau psikologis mereka. Salah satu akibatnya adalah kualitas tidur yang buruk dan tingkat kecemasan yang tinggi.

Secara teoritis, hasil penelitian ini sejalan dengan asumsi yang disampaikan oleh Hotijah et al (2021) yang menjelaskan bahwa respons kognitif, psikomotorik, dan fisiologis dapat dipengaruhi oleh kecemasan. Ini termasuk peningkatan tanda-tanda vital, peningkatan aktivitas motorik, dan kesulitan untuk berpikir logis. Jika kecemasan berlebihan terjadi pada seseorang, mereka mungkin mengalami kebiasaan tidur buruk.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa kualitas tidur siswa yang kurang baik dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti rasa cemas yang berlebih dan kurangnya mekanisme coping yang baik. Oleh karena itu sekolah diharapkan dapat memberikan edukasi dan motivasi kepada siswa tentang pentingnya kesehatan mental dan manajemen stress. Serta memberikan pendampingan konseling oleh guru BP. Sekolah juga dapat membentuk tim koselor sebaya yang diambil dari beberapa siswa. Membantu memecahkan masalah tanpa menghakimi, mendeteksi perubahan perilaku serta meningkatkan kemampuan sosial dan kepercayaan diri rekan sebaya. Orang tua juga diharapkan dapat memantau pola tidur siswa saat di rumah dan memberikan dukungan emosional terhadap kepribadian siswa.

Strengths and Limitations

Keterbatasan dalam penelitian ini di antaranya adalah alat pengumpulan data yang digunakan adalah skala yang tidak memiliki batas. Skala ini berisi item yang menunjukkan penilaian terhadap dirinya sendiri dan ada kemungkinan subjek menjawab dengan jawaban yang tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya karena faktor yang ada saat mereka menjawab. Oleh karena itu, agar data yang diperoleh lebih akurat, kombinasi teknik pengumpulan data lainnya, seperti observasi dan wawancara, diperlukan. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini juga terbatas yaitu hanya dari kelas IX saja dengan karakteristik yang terbatas pula dan kurang memperhatikan karakteristik yang lain, karena sampel yang digunakan dalam penelitian ini juga terbatas. Namun penelitian ini telah memberikan pengetahuan baru tentang kecemasan dengan kualitas tidur pada remaja kelas IX menggunakan instrument yang telah berstandar internasional dan dapat dinyatakan valid dan reliabel.

Implications for Practice

Dalam praktik keperawatan, perawat dapat berperan sebagai fasilitator dan motivator bagi pihak sekolah dan siswa. Perawat dapat memberikan edukasi tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan mengajarkan manajemen stress. Perawat dapat menjadi jembatan untuk berkolaborasi dengan sekolah dalam membantu siswa mengatasi kecemasan yang berdampak pada gangguan fisiologis dan psikologis, terutama saat menghadapi beban tugas akademis. Perawat dapat menjadi konselor sebaya atau pendengar aktif (komunikator) untuk membantu siswa mengelola stres yang mempengaruhi durasi dan efisiensi tidur.

CONCLUSIONS

Ada korelasi antara kecemasan dengan kualitas tidur remaja kelas IX di SMP Negeri 1 Tarub Kabupaten Tegal. Pihak sekolah diharapkan dapat mengadakan pendidikan

kesehatan pada remaja khususnya untuk memotivasi remaja untuk menjaga kesehatan mental dan kualitas tidur siswa saat di rumah.

Conflict of Interest Statement

Penulis menyatakan dalam subbagian ini bahwa tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian. Hal ini menjamin transparansi dan integritas dalam proses penelitian

Funding Source

Pendanaan penelitian ini tidak berasal dari sumber tertentu.

Author Acknowledgement

Penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada pembimbing atas arahan dan bimbingannya. Terima kasih juga kepada institusi tempat penelitian dilaksanakan atas izin dan fasilitas yang diberikan. Serta responden yang telah meluangkan waktu dan berpartisipasi memberikan data serta informasi yang diperlukan, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Semoga kontribusi semua pihak menjadi amal kebaikan.

REFERENCES

- Alberida, H., Ardianti, R., Silvianti, M., Zaharani, A., Putri, Z. A., Fitra, N., Khairati, I., Latifah, M., Wahyuni, T. P., & Lestari, Y. (n.d.). *Evaluasi Proses Dan Hasil Pembelajaran Biologi Pendekatan Teoritis Dan Aplikatif*. Deepublish. <https://books.google.co.id/books?id=JNwuEQAAQBAJ>
- Analya, P., Adelina, I., Rohinsa, M., Manurung, R. T., Fun, L. F., Anggelia, Y., Wijaya, S., Kuntari, C. M. I. S. R., Wardani, R., & P, D. A. M. (2025). *Efikasi Diri dan Motivasi*. Zahir Publishing. <https://books.google.co.id/books?id=iR-GEQAAQBAJ>
- Ficky Nazhira Rahma, Triyana Harlia Putri, F. K. F. (2023). *Faktor yang memengaruhi kualitas tidur pada remaja usia sekolah menengah pertama*. 11(4), 809–816.
- Hasbiah, S., Anwar, A., Hasdiansa, I. W., & Bairizki, A. (2024). *Pengantar Metodologi Penelitian Bisnis*. Seval Literindo Kreasi. https://books.google.co.id/books?id=_382EQAAQBAJ
- Hotijah, S., Dewi, E. I., & Kurniyawan, E. H. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa Universitas Jember. *E-Journal Pustaka Kesehatan*, 9(2), 111–115.
- I Ketut Swarjana, S. K. M. P. H. D. P. H. (2022). *KONSEP PENGETAHUAN, SIKAP, PERILAKU, PERSEPSI, STRES, KECEMASAN, NYERI, DUKUNGAN SOSIAL, KEPATUHAN, MOTIVASI, KEPUASAN, PANDEMI COVID-19, AKSES LAYANAN KESEHATAN – LENGKAP DENGAN KONSEP TEORI, CARA MENGUKUR VARIABEL, DAN CONTOH KUESIONER*. Penerbit Andi. <https://books.google.co.id/books?id=aPFEEAAAQBAJ>
- Immanuel, K., Tanan, K., Hotmaida, L., & Sitorus, N. (2024). *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Institut Kesehatan Immanuel Karisma Tanan¹, Linda Hotmaida^{2*}, Neti Sitorus³* 1,2,3. 18, 36–41.
- Iskandar, A., M, A. R. J., Fitriani, R., Ida, N., & Sitompul, P. H. S. (2023). *Dasar Metode Penelitian*. Yayasan Cendekiawan Inovasi Digital Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=dMnfEAAAQBAJ>
- Monifa, S., Herlinawati, S., & Arifandi, F. (2022). Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Pelajar Kelas XI SMA Kharisma Bangsa dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam. *Junior Medical Jurnal*, 1(2), 213–222.
- Retnowati, L. (2022). *Bahan Ajar Psikologi untuk Keperawatan*. Penerbit NEM. <https://books.google.co.id/books?id=XOZOEEAAAQBAJ>
- Roflin, E., Rohana, & Riana, F. (2022). *Stastika Dasar* (M. Nasrudin (ed.)). PT. Nasya Expanding Management.
- Shanti Dewi, N. K., Muryani, N. M. S., & Yudhawati, N. S. (2024). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Remaja Usia Pertengahan (15 - 18 Tahun) Terhadap Citra Diri di

- SMAN 1 Kediri Tabanan Bali. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 10(02), 242–250.
<https://doi.org/10.47859/jmu.v10i02.523>
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). PERKEMBANGAN REMAJA AWAL, MENENGAH DAN IMPLIKASINYA TERHADAP PENDIDIKAN. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3). <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- Wahid Nur Alfi1, R. Y. (2018). *Jurnal berkala epidemiologi*. 6, 18–26.
<https://doi.org/10.20473/jbe.v6i12018.18-26>
- Windriani Ulfa, E. A., Ramadhan, S., Pitriyani, N., Rafa, C., Aulia, A., & Dr. Firti Rezeki, S. P. M. P. (2025). *Manajemen Pengembangan Diri*. PT KIMHSAFI ALUNG CIPTA.
<https://books.google.co.id/books?id=Ks5GEQAAQBAJ>