

Original Article

THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS LEVEL AND SLEEP QUALITY OF CLASS XII STUDENTS IN PREPARATION FOR STATE UNIVERSITY ENTRANCE SELECTION EXAMS

Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Siswa Kelas 12 dalam Persiapan Ujian Seleksi Masuk Perguruan Tinggi Negeri

Ahmad Basofi Mujahidin¹, Yossie Susanti Eka Putri², Yudi Ariesta Chandra³, Ria Utami Panjaitan⁴,

¹ Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Depok, Indonesia

^{2,3,4} Departemen Keperawatan Jiwa, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Depok, Indonesia

***Corresponding Author:**

Ahmad Basofi Mujahidin

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia

Email:

ahmad.basofi.mujahidin@gmail.com

Keyword:

Academic Stress Levels, Sleep Quality, High School Students

Kata Kunci:

Tingkat Stres Akademik, Kualitas Tidur, Siswa SMA

© The Author(s) 2025

Abstract

Academic stress and sleep quality are two crucial factors that can affect student performance, especially for those who are preparing for the State University entrance selection exam (PTN). This study aims to analysis the relationship between academic stress levels and sleep quality of grade XII students in preparation for the PTN entrance selection exam. This study used a cross-sectional design, which was carried out on 252 students at SMAN1 Tangerang City. The instrument in this study used the Percieved Stress Scale-10 (PSS-10) to determine the level of academic stress and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to determine the quality of sleep. Based on the level of academic stress, it was found that 75% of respondents experienced moderate levels of academic stress, while as many as 73% of respondents experienced poor sleep quality. The spearman rho test showed a value of $p = 0.01$ ($p < \alpha$; $\alpha = 0.05$), indicating that there is a significant relationship between the level of academic stress and the quality of sleep of grade XII students in preparation for the PTN entrance selection exam. Schools need to pay attention to mental health with stress management programs, the importance of time management in learning and healthy sleep hygiene. The researcher can then add different respondents, namely public high schools and private high schools to see the overall picture of events in a population.

Abstrak

Stres akademik dan kualitas tidur adalah dua faktor yang krusial yang dapat mempengaruhi performa siswa, terutama bagi mereka yang sedang mempersiapkan ujian seleksi masuk Perguruan Tinggi Negeri (PTN). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis adanya hubungan tingkat stres akademik dengan kualitas tidur siswa kelas XII dalam persiapan ujian seleksi masuk PTN. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*, yang dilakukan terhadap 252 siswa di SMAN1 Kota Tangerang. Instrumen pada penelitian ini menggunakan *Percieved Stress Scale-10* (PSS-10) untuk mengetahui tingkat stres akademik dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengetahui kualitas tidur. berdasarkan tingkat stres akademik, ditemukan 75% responden mengalami tingkat stres akademik sedang, sedangkan sebanyak 73% responden mengalami kualitas tidur yang buruk. Uji *spearman rho* menunjukkan nilai $p = 0,01$ ($p < \alpha$; $\alpha = 0,05$), menandakan terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres akademik dengan kualitas tidur siswa kelas XII dalam persiapan ujian seleksi masuk PTN. Sekolah perlu memberikan perhatian terhadap kesehatan mental dengan program manajemen stres, pentingnya manajemen waktu dalam belajar dan kebiasaan tidur yang sehat (*sleep hygiene*). Peneliti selanjutnya dapat menambahkan responden yang berbeda yaitu SMA Negeri maupun SMA Swasta agar terlihat gambaran kejadian secara keseluruhan dalam suatu populasi

Article Info:

Received : June 26, 2025

Revised : August 16, 2025

Accepted : August 22, 2025

Cendekia Medika: Jurnal STIKes Al-Ma'arif Baturaja

e-ISSN : 2620-5424

p-ISSN : 2503-1392



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Fase transisi dari SMA ke perguruan tinggi adalah periode menantang bagi siswa kelas XII. Tuntutan akademik, tekanan sosial, dan ketidakpastian masa depan memicu stres.

Beban belajar dan persaingan ketat untuk meraih prestasi akademik juga memperburuk kondisi kesehatan mental ⁽¹⁾Penelitian menunjukkan peningkatan stres akademik 20-25% pada siswa kelas XII, terutama saat persiapan ujian masuk

PTN⁽²⁾. Stres ini menjadi masalah kesehatan mental serius saat menghadapi ujian masuk PTN⁽³⁾. Hal ini mengindikasikan pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental siswa selama masa transisi ini.

Tingkat stres akademik siswa yang bersiap menghadapi seleksi masuk perguruan tinggi bervariasi di berbagai negara. Di Tiongkok, 65% siswa mengalami stres akademik tinggi. Di Vietnam, 18,7% siswa memiliki tingkat stres sedang dan 7,7% tinggi. Di Indonesia, angkanya juga signifikan. Di Jakarta Selatan, 16,2% siswa mengalami stres akademik tinggi, sementara di kota penyangga seperti Bekasi, angka ini melonjak menjadi 65,1%. Bahkan di Tangerang, 82,1% siswa menunjukkan tingkat stres akademik tinggi saat mempersiapkan diri untuk seleksi masuk perguruan tinggi⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾. Tingginya angka kejadian stres akademik ini jelas menunjukkan bahwa stres akademik adalah masalah umum yang dihadapi siswa kelas XII di Indonesia dalam persiapan ujian seleksi masuk PTN.

Stres akademik tidak hanya memengaruhi kesehatan mental, tetapi juga kesehatan fisik, menyebabkan kelelahan, masalah pencernaan, kecemasan, depresi, dan gangguan pola tidur. Siswa yang mengalami stres akademik sering terbangun di malam hari, mengalami mimpi buruk, dan insomnia⁽³⁾ yang berujung pada penurunan kualitas tidur. Beberapa studi mengonfirmasi hal ini: di Turki, 25,5% siswa yang stres akademik mengalami penurunan kualitas tidur⁽⁷⁾. Angka ini bahkan lebih tinggi di Tiongkok, dengan 35,8% siswa menunjukkan dampak serupa⁽⁸⁾. Data menunjukkan bahwa stres akademik berdampak pada kualitas tidur siswa.

Kualitas tidur yang buruk berdampak signifikan pada kinerja akademik siswa, menyebabkan penurunan konsentrasi, gangguan memori, perubahan suasana hati, dan penurunan performa belajar secara

keseluruhan⁽⁸⁾. Siswa jadi sulit menahan kantuk di siang hari, sehingga tidak fokus saat pelajaran⁽⁹⁾. Kurang tidur kronis pada remaja juga dapat memicu perubahan emosional, penurunan berat badan, dan gangguan fungsi kognitif, yang pada akhirnya memengaruhi prestasi belajar⁽¹⁰⁾. Beberapa penelitian menguatkan hal ini: di Turki, 68,8% siswa dengan kualitas tidur buruk mengalami dampak negatif pada kinerja akademik mereka⁽¹¹⁾. Di India, angkanya mencapai 21,7%⁽¹²⁾. Bahkan di Bontang, Indonesia, 90,7% siswa SMA kelas XII menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk memengaruhi kinerja akademik mereka⁽⁹⁾. Data menunjukkan bahwa buruknya kualitas tidur secara langsung memengaruhi kinerja akademik. Siswa kelas XII di SMA Negeri favorit di Kota Tangerang, yang selama tiga tahun terakhir berhasil meloloskan 70% siswanya ke PTN, menghadapi tekanan besar. Mereka dituntut untuk mempertahankan capaian tersebut, dengan aktivitas padat dari pagi hingga sore untuk persiapan UTBK dan seleksi masuk PTN. Bahkan, banyak yang melanjutkan dengan bimbingan belajar di malam hari. Berdasarkan pengamatan dan wawancara dengan lima siswa, kelelahan akibat banyaknya tugas sekolah dan bimbingan belajar mengakibatkan mereka sering mengantuk di kelas dan terbangun di tengah malam. Rasa takut tidak lulus UTBK atau tidak diterima di PTN menjadi pemicu stres utama, yang pada akhirnya mengurangi waktu tidur mereka dan berdampak pada konsentrasi saat pelajaran.

Berdasarkan penjabaran di atas, terlihat siswa kelas XII mengalami gangguan kualitas tidur dan pola tidur yang buruk dalam menunjang aktivitas, salah satunya aktivitas pada kegiatan akademik. Stres akademik dan kualitas tidur penting untuk diteliti karena melihat dampak dari stres akademik dan pentingnya kualitas tidur yang apabila terpenuhi akan mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologis. Oleh sebab itu, peneliti meneliti hubungan tingkat stres akademik, dengan kualitas tidur siswa kelas

XII dalam persiapan ujian seleksi masuk PTN.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*, memakai teknik *total sampling* sejumlah 252 responden, dan berlokasi di SMAN 1 Kota Tangerang. *Total samping* digunakan untuk memberikan hasil yang lebih akurat. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 10-17 Februari 2025. Instrumen yang digunakan oleh peneliti

yaitu *Percieved Stress Scale-10* (PSS-10) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang telah teruji validitas dan reabilitasnya. Pengolahan data menggunakan *software* SPSS, analisis data menggunakan uji *Spearman rho*. Penelitian ini telah lulus uji etik di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia dengan No: S-0159/UN2.F12.D1/PDP.04.04/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Karakteristik Responden

Variabel	N	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	72	28,6
Perempuan	180	71,4
Jurusan		
IPA	154	61,1
IPS	98	28,9
Total	252	100
Tingkat stres akademik		
Tinggi	24	9
Sedang	187	75
Rendah	41	16
Kualitas tidur		
Baik	68	27
Buruk	184	73
Total	252	100

Tabel 2. Hubungan tingkat stres akademik dengan kualitas tidur

Tingkat stres akademik	Kualitas tidur				Total	P value
	baik		buruk			
	n	%	n	%	n	
Tinggi	1	4,2	23	95,8	24	0,01
Sedang	40	21,4	147	78,6	187	
Rendah	27	65,9	14	34,1	41	

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dengan kualitas tidur siswa kelas XII dalam persiapan ujian seleksi masuk PTN di SMAN1 Kota Tangerang. Kualitas tidur yang buruk terjadi karena mayoritas siswa merasakan waktu seleksi masuk PTN yang semakin mendekat yaitu kurang 3 bulan dan menggunakan waktunya lebih dari biasanya untuk belajar sehingga waktu tidur

berkurang, bahkan sampai larut malam. Tidur larut malam karena belajar mengganggu ritme sirkadian yaitu jam biologis tidur yang mengatur kapan harus tidur dan bangun. Tingkat stres sedang dikarenakan ketatnya persaingan, kuota penerimaan yang terbatas, dan banyaknya pendaftar, sehingga membuat siswa merasa tertekan dan khawatir tidak lolos seleksi. Hubungan tingkat stres dengan buruknya kualitas tidur siswa, terjadi karena stres

meningkatkan hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol yang berpengaruh langsung pada susunan saraf pusat. Meningkatnya hormon tersebut menimbulkan keadaan terjaga dan meningkatkan kewaspadaan sistem saraf pusat. Sehingga dapat mempengaruhi siklus tidur *Non Rapid Eye Movement* (NREM) dan *Rapid Eye Movement* (REM) sehingga membuat orang sering terbangun pada malam hari yang kemudian mempengaruhi kualitas tidur individu ⁽¹³⁾. Semakin tinggi stres akademik, semakin buruk kualitas tidurnya, karena siswa merasa harus lebih banyak belajar karena persaingan ketat, kuota terbatas yang menyebabkan stres, stres ini mengganggu tidur, membuat siswa lelah dan kurang fokus, karena kurang fokus tersebut, siswa merasa harus lebih banyak belajar lagi dan siklus ini terus berulang sehingga memperburuk kualitas tidur dan mempertahankan tingkat stres akademiknya ⁽¹⁴⁾. Peningkatan stres akademik berkorelasi langsung dengan penurunan kualitas tidur yang membentuk “lingkaran setan”.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amalia yang didapatkan terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres akademik dengan kualitas tidur siswa kelas XII di SMA Yayasan Pupuk Kaltim Bontang. Pada penelitian tersebut didapatkan gambaran bahwa semakin tinggi tingkat stres maka semakin buruk kualitas tidur yang dialami. Hal tersebut terjadi karena stres akademik menyebabkan kecemasan, kekhawatiran berlebihan dan pikiran-pikiran yang mengganggu tidur. Stres dapat mengaktifkan saraf dan hormon stres seperti kortisol yang mengganggu ritme tidur normal, sehingga mempengaruhi aspek tidur termasuk durasi, latensi (waktu yang dibutuhkan untuk tidur) dan efisiensi tidur. Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian Caglar & Tokur pada siswa di Turkeye yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres akademik dengan kualitas

tidur. Hal tersebut dikarenakan siswa mengalami stres akademik yang dapat mengganggu pola tidur sehingga menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Stres akademik tersebut terjadi karena siswa mempersiapkan diri menghadapi ujian masuk universitas di Turkeye, dimana ujian tersebut akan menentukan masa depannya ⁽⁹⁾⁽¹¹⁾. Stres akademik berdampak negatif pada kualitas tidur siswa karena memicu kecemasan dan mengganggu ritme tidur alami.

Tekanan untuk mendapatkan nilai bagus, persaingan ketat, kekhawatiran tidak diterima di PTN yang diinginkan dan ujian seleksi masuk PTN yang sudah dekat, hal tersebut menimbulkan stres dan rasa cemas. Sehingga, siswa sering kali kesulitan untuk tidur, yang kemudian mempengaruhi kualitas tidurnya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh ⁽¹⁵⁾ didapatkan siswa yang mengalami stres sedang hingga berat sebelum ujian berhubungan langsung dengan kejadian insomnia, yang akhirnya berpengaruh pada kualitas tidur yang buruk ⁽¹⁵⁾. Stres berpengaruh pada kejadian insomnia yang membuat kualitas tidur menjadi buruk.

Stres akademik berdampak pada gangguan pola tidur. Terlalu banyak berpikir beresiko kesulitan untuk memulai tidur, sehingga kebutuhan akan tidur tidak terpenuhi baik secara kualitas dan ⁽¹⁶⁾. Gangguan pola tidur juga berdampak pada kualitas tidur yang dialami siswa, dimana siswa sering mengalami terbangun dari tidur 2 kali seminggu, hal tersebut berdampak langsung pada kinerja akademik ⁽¹²⁾. Stres akademik mengganggu pola tidur, mengurangi kualitas dan kuantitas tidur serta menurunkan kinerja akademik.

Stres akademik merupakan faktor yang mempengaruhi kualitas tidur, dimana stres akademik sering kali mengganggu pola tidur, dan jika berlanjut dapat menyebabkan kebiasaan tidur yang buruk ⁽¹⁷⁾. Gaya hidup merupakan salah satu faktor

yang mempengaruhi stres akademik dan kualitas tidur. Gaya hidup yang tidak sehat, seperti aktivitas fisik yang kurang, terlibat dalam kegiatan sosial sampai larut malam, atau pola makan yang buruk, dapat meningkatkan stres akademik dan mengganggu kualitas tidur ⁽¹⁸⁾. Stres akademik dan kualitas tidur saling mempengaruhi, hal tersebut diperparah oleh gaya hidup yang tidak sehat.

Pemanfaatan kerja sama antara perawat puskesmas, kader kesehatan jiwa pada program konseling teman sebaya di SMAN 1 Kota Tangerang saat ini masih belum optimal. Salah satu faktor penyebabnya adalah keterbatasan sumber daya dan waktu, dimana perawat Puskesmas hanya datang ke sekolah setiap enam bulan sekali. Kondisi ini berdampak pada kurang optimalnya pelaksanaan program konseling teman sebaya, khususnya dalam mengidentifikasi dini siswa yang mengalami stres berat akibat tuntutan akademik, seperti persiapan ujian seleksi masuk PTN. Akibat dari kurang deteksi dini ini, masalah tidur seperti insomnia atau pola tidur yang tidak teratur terjadi pada siswa. Untuk mengatasi hal tersebut, dibutuhkan sistem yang lebih terintegrasi dimana kader kesehatan jiwa lebih cepat mengenali teman sebaya yang menunjukkan gejala stres dan gangguan tidur, sementara perawat Puskesmas dapat menyediakan rujukan dan intervensi yang tepat. Dengan demikian remaja dapat menerima dukungan yang diperlukan untuk menjaga keseimbangan antara prestasi akademik dan kesehatan mental. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh ⁽¹⁹⁾ konseling teman sebaya dapat secara efektif meningkatkan kesehatan mental pada remaja ⁽¹⁹⁾. Selain itu, Usaha Kesehatan Jiwa Sekolah (UKJS) mampu meningkatkan deteksi dini kesehatan jiwa teman sebaya ⁽²⁰⁾. Kolaborasi fasilitas kesehatan, kader dan konseling teman sebaya di SMAN1 Kota Tangerang penting untuk deteksi dini dan penanganan stres akademik serta gangguan tidur pada siswa.

Peneliti berasumsi bahwa stres akademik yang tinggi menjelang ujian seleksi masuk PTN terbukti membuat buruknya kualitas tidur siswa, karena stres melepaskan hormon yang membuat susah tidur dan mudah terbangun di malam hari. Sehingga berdampak pada kualitas tidur menurun, siswa menjadi kelelahan, susah fokus, dan semakin stres karena harus belajar lebih keras, hal tersebut menjadi lingkaran setan. Dukungan seperti konseling teman sebaya dan keterlibatan aktif perawat dibutuhkan supaya siswa bisa tepat seimbang antara akademik dan kesehatan mentalnya.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa responden siswa kelas XII dalam persiapan ujian seleksi masuk PTN memiliki rata-rata usia 17,5 tahun dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan dan memiliki jurusan IPA. Gambaran tingkat stres akademik siswa kelas XII dalam persiapan ujian seleksi masuk PTN mayoritas siswa mengalami tingkat stres akademik sedang. Sementara itu, gambaran kualitas tidur siswa kelas XII dalam persiapan ujian seleksi masuk PTN mayoritas memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil penelitian juga ditemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres akademik dengan kualitas tidur siswa kelas XII di SMAN 1 Kota Tangerang dalam persiapan ujian seleksi masuk PTN.

SARAN

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan intervensi berbasis bukti seperti *Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia* (CBT-I) atau *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dalam mengatasi kualitas tidur yang buruk dan stres akademik, selain itu penelitian mendatang dapat melibatkan variabel lain yang berpotensi mempengaruhi kualitas tidur siswa, seperti penggunaan teknologi, pola makan, aktivitas fisik dan dukungan sosial. Penelitian lebih lanjut juga disarankan

untuk dilakukan di berbagai sekolah dengan karakteristik yang berbeda untuk meningkatkan generalisasi temuan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hosseinkhani Z, Hassanabadi HR, Parsaeian M, Osooli M, Assari S, Nedjat S. Sources of academic stress among Iranian adolescents: a multilevel study from Qazvin City, Iran. *Egyptian Pediatric Association Gazette*. 2021 Dec;69(1).
2. Wuthrich VM, Belcher J, Kilby C, Jagiello T, Lowe C. Tracking stress, depression, and anxiety across the final year of secondary school: A longitudinal study. *J Sch Psychol*. 2021 Oct 1;88:18–30.
3. Fu Yuning. The Impact of gaokao high-stakes testing on student mental health in China: an analysis of stress levels and coping mechanisms among senior high school students. *Research and Advances in Education*. 2024 May;3(5):23–32.
4. Thi B, Nguyen N, Hoang HT. Factors influencing depressive disorders of adolescents in Vietnam. Vol. 24, *ASEAN Journal of Psychiatry*. 2023.
5. Khoirunisa AS. Gambaran tingkat stres dan tingkat ansietas siswa kelas XII dalam menghadapi seleksi masuk perguruan tinggi. [Depok]: Universitas Indonesia; 2023.
6. Aprilia INH, Santoso A. The correlation of adolescent emotional stability to academic stress at SMA 3 Tangerang Regency. *Journal of vocational nursing*. 2022 May;3:53–8.
7. Kose S, Kurucu SY, Goktas S. The relationship between exam anxiety levels of senior high school students and sleep quality. *J Psychiatr Nurs*. 2018;105–11.
8. Wang H, Fan X. Academic stress and sleep quality among Chinese adolescents: chain mediating effects of anxiety and school burnout. *Int J Environ Res Public Health*. 2023 Feb 1;20(3).
9. Amalia A. Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada remaja kelas XII di SMA Yayasan Pupuk Kaltim Bontang. [Malang]: Universitas Brawijaya; 2021.
10. Casavi V, Shetty S, Alva J, Nalini M. Relationship of quality of sleep with cognitive performance and emotional maturity among adolescents. *Clin Epidemiol Glob Health*. 2022 Jan 1;13.
11. Caglar S, Tokur MK. The relationship between adolescents sleep quality and academic expectations stress. *Int J Caring Sci* [Internet]. 2024 Jan;17:236. Available from: www.internationaljournalofcaringsciences.org
12. Joy J, Abraham A, Jose AM, Manoj BA, Jetto DM, George S. Sleep quality among adolescents of three districts of Central Kerala. *Indian Journal of Pharmacy Practice*. 2023 Mar 30;16(2):89–95.
13. Sherwood L. *Human physiology: From cells to systems*. 9th ed. California: Thomson Learning; 2019. 3–802 p.
14. Hasnan HA, Pratiwi C, Ramulan F, Mutia I, Amna Z. Hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa. *Syiah Kuala Psychology Journal*. 2024;2(1):1–10.
15. Andini EP, Rochmawati DH, Susanto W. The correlation between stress level and insomnia incidence in unissula FIK student towards the final examination of semester. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*. 2023 Mar;

16. Tasalim R, Redina AC. Stres akademik dan penanganannya. Banjarmasin: Guepedia; 2021. 1–148 p.
17. Potter PA, Perry AG, Stockert P, Hall A. Fundamentals of nursing [Internet]. 10th ed. St. Louis: Elsevier; 2021. 1–1397 p. Available from: <http://evolve.elsevier.com/Potter/fundamentals/>
18. Tran TV, Nguyen HTL, Tran XMT, Tashiro Y, Seino K, Van Vo T, et al. Academic stress among students in Vietnam: a three-year longitudinal study on the impact of family, lifestyle, and academic factors. *Journal of Rural Medicine* [Internet]. 2024;19(4):2024–012. Available from: https://www.jstage.jst.go.jp/article/jrm/19/4/19_2024-012/_article
19. Nozawa H, Ikegami K, Michii S, Sugano R, Ando H, Kitamura H, et al. Peer counseling for mental health in young people - randomized clinical trial. *Ment Health Prev*. 2019 Jun 1;14.
20. Nuryani R, Wulan SL, Sopia P, Madya Nurhuda P, Kasmanah. Peningkatan kesehatan jiwa siswa melalui program sekolah sehat jiwa. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* [Internet]. 2024 Dec;7:1–9. Available from: <https://journal.ilinstitute.com/index.php/caradde>