HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024

Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: August, 12, 2025
Revised: November, 04, 2025
Available online: November, 05, 2025
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Hubungan antara stres dengan kualitas tidur pada peserta didik di SMA

Lastri Ningsih Zendrato*, Hilman Adam, Nancy Swanida Henriette Malonda

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Lastri Ningsih Zendrato. *Email: lastrizendrato121@student.unsrat.ac.id

Abstract

Background: Sleep plays a vital role in maintaining a person's physical, cognitive, and psychological health. Globally, the prevalence of sleep disorders ranges from 15.3% to 39.2%. In Indonesia, around 10% of the population, equivalent to approximately 23 million people, are estimated to experience sleep disturbances. Based on data from Basic Health Research (Riskesdas), 43.7% of individuals aged 12–18 years reported sleep problems. Moreover, previous studies have shown that 71.3% of adolescent girls experience inadequate sleep compared to 66.4% of boys.
Purpose: To determine the correlation between stress levels and sleep quality among high school students.
Method: A quantitative analytical observational design with a cross-sectional approach. The study was conducted at State Senior High School 9 Manado from May to July 2025. The sampling technique used was total sampling, with a total of 285 respondents who met the inclusion criteria. Data were collected online using a structured questionnaire distributed via Google Forms through WhatsApp. The data were analyzed using univariate and bivariate methods, and the Spearman Rank correlation test was applied to identify the relationship between variables.
Results: The majority of respondents were aged 18 years (48.4%) with a standard deviation of 0.7332. Most participants were female (157 respondents or 55.1%). Regarding sleep quality, 221 respondents (77.5%) reported poor sleep quality, and 225 respondents (78.9%) experienced stress. The analysis showed an *r* value of 0.215 and a *p* value of 0.000, indicating a significant positive relationship between stress and poor sleep quality among respondents.
Conclusion: The findings indicate that higher stress levels are significantly associated with poor sleep quality among students. It is suggested that schools and health professionals provide stress management programs, promote awareness of healthy sleep patterns, and encourage balanced academic workloads to enhance students' overall well-being.
Suggestion: Future studies are recommended to include other factors that may influence sleep quality, such as anxiety levels, social media habits, and peer support. In addition, the use of qualitative or mixed-methods approaches is encouraged to explore adolescents' subjective experiences related to stress and sleep disturbances in more depth.

Keywords: Adolescents; High School Students; Mental Health; Sleep Quality; Stress.

Pendahuluan: Tidur merupakan suatu hal yang sangat esensial karena dapat memengaruhi kondisi fisik, kognitif, dan psikologis manusia. Secara global, prevalensi gangguan kualitas tidur sangat bervariasi mulai 15.3-39.2%. Indonesia memiliki tingkat penderita gangguan tidur yang diperkirakan mencapai 10% yang berjumlah sekitar 23 juta penduduk. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), sekitar 43.7% penduduk yang berusia 12-18 tahun mengalami gangguan pola kualitas tidur. Selain itu, sebuah hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri kurang tidur sebesar 71.3%, dibandingkan remaja laki-laki sebesar 66.4%.

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1393

Tujuan: Untuk menganalisis hubungan antara stres dengan kualitas tidur pada peserta didik di SMA.
Metode: Penelitian kuantitaif dengan desain studi observasional analitik menggunakan pendekatan *cross sectional study*. dilaksanakan di SMA Negeri 9 Manado, pada bulan Mei - Juli 2025. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Dari total sampel yang telah ditentukan, sampel yang memenuhi kriteria yaitu sebanyak 285 responden. Penelitian dilakukan secara online dengan membagikan kuesioner dalam bentuk *google form* kepada responden melalui *Whatssap*. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman Rank.
Hasil: Rata-rata responden yang berusia 16 tahun berjumlah 138 (48.4%) dengan nilai standar deviasi 0.7332. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 157 responden (55.1%). Distribusi kualitas tidur, dapat diketahui bahwa sebagian responden memiliki kualitas tidur buruk berjumlah 221 responden (77.5%) dan megalami stres sebanyak 225 responden (78.9%) dengan perolehan nilai r sebesar 0.215 dan *p-value* 0.000. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur berpengaruh terhadap tingkat stres yang dialami oleh responden.
Simpulan: Stres yang dialami oleh peserta didik memiliki hubungan yang signifikan terhadap kualitas tidur yang buruk. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang mencakup manajemen stres, edukasi pola tidur sehat, serta pengaturan akademik yang proporsional agar kesejahteraan siswa secara fisik dan psikologis dapat di tingkatkan.
Saran: Peneliti selanjutnya dapat meneliti variabel lain yang dapat memengaruhi kualitas tidur, seperti kecemasan, kebiasan penggunaan media sosial, atau dukungan sosial dari teman sebaya. Selain itu, pendekatan kualitatif atau campuran (mixed-method) dapat memberikan pemahaman yang terkait pengalaman subjektif dan gangguan tidur pada remaja.

Kata Kunci: Kesehatan Mental; Kualitas Tidur; Remaja; Siswa Sekolah Menengah; Stres.

PENDAHULUAN

Tidur merupakan suatu hal yang sangat esensial karena dapat memengaruhi kondisi fisik, kognitif, dan psikologis manusia. Secara global, prevalensi gangguan kualitas tidur sangat bervariasi mulai 15.3-39.2%. Indonesia memiliki tingkat penderita gangguan tidur yang diperkirakan mencapai 10% yang berjumlah sekitar 23 juta penduduk. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), sekitar 43.7% penduduk yang berusia 12-18 tahun mengalami gangguan pola kualitas tidur. Selain itu, sebuah hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri kurang tidur sebesar 71.3%, dibandingkan remaja laki-laki sebesar 66.4% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Sebuah penelitian menyatakan bahwa, beberapa responden memiliki stres psikologis dengan kualitas tidur yang buruk, sedangkan sebagian responden yang tidak mengalami stres psikologis, memiliki kualitas tidur yang baik (Ningsih & Rahyuni, 2023). Penelitian lain juga memaparkan responden yang mengalami stres pada tingkat ringan memiliki kualitas tidur yang buruk dengan persentase77.8%, begitu juga dengan responden yang mengalami stres pada tingkat stres berat, memiliki kualitas tidur yang buruk dengan persentase 94.3%. Penelitian sebelumnya juga menyatakan, sebanyak 65.6% peserta didik, khususnya pada remaja mengalami kualitas tidur buruk (Jumilia, 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian terbaru mengenai penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja kepada 91 responden didapatkan sebanyak 39 (42.9%) remaja mengalami kualitas tidur buruk (Athiutama, Ridwan, Febriani, Erman, & Trulianty, 2023).

Kualitas tidur yang buruk berakibat pada gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis. Dampak secara fisiologi, meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, penurunan daya tahan tubuh dan ketidakstabilan tanda- tanda vital. Sementara dampak psikologis, meliputi depresi, cemas, dan kesulitan dalam berkosentrasi atau menurunkan daya ingat peserta didik baik dalam hal belajar atau mengingat sesuatu, sehingga untuk mendapatkan kosentrasi yang baik harus memperhatikan pola tidur dan kualitas tidur supaya dapat berkosentrasi dengan baik.

Menurut *World Health Organization* (WHO), angka kejadian tingkat stres pada remaja didunia tergolong tinggi, yaitu dialami lebih dari 350 juta penduduk dan berada di peringkat ke-4 penyakit di dunia (World Health Organization, 2019). Berdasarkan data nasional, prevalensi stres di dunia

Lastri Ningsih Zendrato*, Hilman Adam, Nancy Swanida Henriette Malonda

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Lastri Ningsih Zendrato. *Email: lastrizendrato121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1393

sebesar 38.91%, di Asia 61.3%, dan Indonesia sebesar 71.6% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Menurut data riskesdas, angka gangguan emosional berupa stres pada remaja di Indonesia pada penduduk umur >15 tahun sebanyak 37.728 orang (9.8%) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Sementara data dari Riskesdas 2018 Provinsi Sulawesi Selatan, sekitar 26.553 penduduk mengalami gangguan kesehatan mental, salah satunya penyebabnya adalah stres. Prevalensi penduduk Sulawesi Utara yang mengalami gangguan mental emosional atau stres sebesar sebesar 10.3%, angka ini sudah berada diatas data nasional (9.8%).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada peserta didik, ditemukan bahwa peserta didik mengalami stres akibat dari tekanan akademik, seperti tugas sekolah yang menumpuk, masalah pribadi, tuntutan sosial dari lingkungan sekolah, tekanan dari lingkungan pertemanan baik disekolah maupun lingkungan sekitar peserta didik, tekanan serta tuntutan dari keluarga, serta masalah perekonomian. Tekanan dan tuntutan ini menyebabkan peserta didik mengalami stres.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain studi observasional analitik menggunakan pendekatan *cross-sectional study*. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 9 Manado pada bulan Mei hingga Juli 2025. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, dengan jumlah responden sebanyak 285 orang yang memenuhi kriteria inklusi. Pengumpulan data dilakukan secara daring (online) melalui penyebaran kuesioner dalam bentuk *Google Form* yang dikirim kepada responden melalui aplikasi WhatsApp.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah peserta didik yang menggunakan media sosial selama ≥ 2 jam per hari dan memiliki smartphone. Adapun kriteria eksklusi mencakup peserta didik yang merokok aktif (>1 batang per minggu), mengonsumsi alkohol dalam satu bulan terakhir, menggunakan obat-obatan yang memengaruhi sistem saraf pusat atau tidur (seperti obat tidur atau penenang), menjalani pola diet ekstrem dan tidak teratur, didiagnosis memiliki gangguan tidur (insomnia), menderita penyakit kronis yang mengganggu tidur, serta rutin mengonsumsi minuman berkafein seperti kopi, teh, dan soda.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat stres, sedangkan variabel terikatnya adalah kualitas tidur. Instrumen pengumpulan data terdiri atas dua jenis kuesioner. Pertama, Perceived Academic Stress Scale (PASS), yang berisi 18 pertanyaan (13 *favorable* dan 5 *unfavorable*) dengan total skor berkisar antara 18–90. Kuesioner ini dikategorikan menjadi dua, yaitu tidak mengalami stres (skor 18–45) dan mengalami stres (skor 46–90). Kedua, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), yang digunakan untuk menilai kualitas tidur berdasarkan tujuh komponen, yakni kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, gangguan tidur, efisiensi tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi siang hari selama 30 hari terakhir. Kuesioner PSQI terdiri dari 18 item pertanyaan, dengan 2 item terbuka dan 16 item menggunakan skala Likert. Penilaian kualitas tidur dibagi menjadi dua kategori: tidur baik apabila skor ≤5 dan tidur buruk apabila skor >5.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden seperti jenis kelamin, kelas, dan usia, serta variabel bebas dan terikat. Selain itu, digunakan analisis bivariat dengan uji korelasi *Spearman Rank* melalui perangkat lunak SPSS for Windows, karena data yang digunakan berskala ordinal.

Lastri Ningsih Zendrato*, Hilman Adam, Nancy Swanida Henriette Malonda

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Lastri Ningsih Zendrato. *Email: lastrizendrato121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1393

HASIL

Tabel Distribusi Karakteristik Responden (N=285)

Variabel	Hasil	r	p-value
Umur (n/%) (Mean±SD) (Rentang)(Tahun)	(16.543 ± 0.7332)(15 - 18)		
15	11/3.9		
16	138/48.4		
17	106/37.2		
18	30/10.5		
Jenis Kelamin (n/%)			
Laki-laki	128/44.9		
Perempuan	157/55.1		
Kualitas tidur (n/%) (Mean±SD)	(8.09±3.338)	**0.215**	**0.000**
Baik	64/22.5		
Buruk	221/77.5		
Stres (n/%) (Mean±SD)	(51.59±8.148)		
Tidak	60/21.1		
Ya	225/78.9		

Berdasarkan tabel di atas, rata-rata responden yang berusia 16.543 dengan nilai standar deviasi 0.7332 pada rentang 15-18 tahun. Responden yang berusia 15 tahun berjumlah 11 responden (3.9%), berusia 16 tahun berjumlah 138 responden (48.4%), berusia 17 tahun berjumlah 106 responden (37.2%), dan berusia 18 tahun berjumlah 30 responden (10.5%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mengalami stres terdapat pada peserta didik umur 16 tahun dan17 tahun.

Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 157 responden (55.1%), sedangkan laki-laki berjumlah 128 responden (44.9%). Distribusi kualitas tidur, dapat diketahui bahwa sebagian responden memiliki kualitas tidur buruk berjumlah 221 responden (77.5%), sedangkan yang memiliki kualitas tidur baik hanya 64 responden (22.5%) dengan nilai rata-rata 8.09 dan standar deviasi 3.338. Skor tersebut berada di atas ambang batas PSQI yaitu >5, yang menandakan bahwa mayoritas peserta didik mengalami gangguan kualitas tidur.

Sebagian besar responden megalami stres sebanyak 225 responden (78.9%), sedangkan tidak mengalami stres hanya 60 responden (21.1%) dengan nilai rata-rata stres yang diperoleh adalah 51.59 dan nilai standar deviasi sebesar 8.148. Berdasarkan kategori dalam PASS yaitu rentang 42–65, mengindikasikan bahwa tingkat stres akademik yang dialami peserta didik berada dalam kategori sedang. Nilai simpangan baku yang relatif moderat menunjukkan bahwa variasi skor antar peserta didik tidak terlalu ekstrem, sehingga distribusi stres tergolong homogen. Hasi anisis didapatkan nilai r sebesar 0.215 dan *p-value* 0.000. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur berpengaruh terhadap tingkat stres yang dialami oleh responden.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, responden mayoritas berusia 16 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Penyebab stres tidak hanya tentang akademik, melainkan gender atau jenis kelamin juga berpengaruh tinggi atau rendahnya stres yang dialami oleh peserta didik. Gender adalah perbedaan peran antara laki-laki dengan perempuan yang tercipta secara sosial budaya dalam masa yang panjang. Berdasarkan literatur, bahwa jenis kelamin berperan terhadap terjadinya stres pada remaja peserta didik. Terdapat perbedaan respons antara

Lastri Ningsih Zendrato*, Hilman Adam, Nancy Swanida Henriette Malonda

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Lastri Ningsih Zendrato. *Email: lastrizendrato121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1393

laki-laki dan perempuan saat menghadapi stres. Pada perempuan memiliki tingkat kewaspadaan yang negatif terhadap adanya stres. Selain itu, stres memicu pengeluaran hormon tertentu, sehingga memunculkan perasaan gelisah dan takut. Sementara laki-laki, secara umum bisa menghadapi dan menikmati adanya stres dan persaingan, bahwa stres dapat memberikan yang positif (Gozali & Goalbertus, 2023).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa, perempuan lebih banyak mengalami stres sebesar (62.5%) dengan usia 16 tahun (48.4%) dan 17 tahun (37.2%) (Ramadhani & Hendrati, 2019). Hasil serupa diperoleh pada penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 81 Kota Jakarta Tidur pada tahun 2019, sebanyak 180 responden, 71.8% responden berumur 17 tahun memiliki tingkat stres akademik sedang-tinggi (Tamimi, Herardi, & Wahyuningsih, 2020). Hal ini didukung oleh pernyataan *Center for Health And Safety Culture,* bahwa pada usia 16 dan 17 tahun, remaja sedang dalam tahap belajar mengambil keputusan serta menghadapi kinerja dan tekanan akademik.

Tidur adalah salah satu kebutuhan fisiologis yang memiliki pengaruh terhadap kualitas dan keseimbangan hidup. Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu, kehitaman di sekitar mata, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk. Sebuah penelitian epidemiologi menyatakan bahwa, salah satu masalah kesehatan remaja termasuk peserta didik adalah kurangnya tidur, tingginya jumlah peserta didik atau remaja yang mengalami gangguan tidur, dan didapatkan sebanyak 40% peserta didik atau remaja di Indonesia tidur >6 jam perhari (Susanto, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa dari 285 peserta didik, sebanyak 221 responden (77.5%) mengalami kualitas tidur yang buruk dan hanya 64 responden (22.5%) yang memiliki kualitas tidur baik. Hasil ini diperkuat oleh skor rata-rata kualitas tidur sebesar 8.09 dengan nilai standar deviasi 3.338. Skor tersebut berada di atas ambang batas *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yaitu >5, yang menandakan bahwa mayoritas peserta didik mengalami gangguan kualitas tidur.

Tidur yang berkualitas buruk mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis pada peserta didik. Dampak fisiologis yang muncul, seperti penurunan aktivitas sehari hari, rasa lelah, lemah, dan daya tahan tubuh yang menurun (Rusmiyati, 2015). Salah satu penelitian yang dilakukan di Indonesia tahun 2018, didapatkan bahwa peserta didik atau remaja di Indonesia sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk dengan jumlah masing-masing 43% dan 69.8% (Baso, Langi, & Sekeon, 2018). Hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 2 Parigi, terdapat 52 responden (72.7%) yang mengalami kualitas tidur buruk dan yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 21 responden. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SMP Negeri 2 Parigi, Kecamatan Parigi, Kabupaten Parigi Moutong sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk (Talindong, 2022).

World Health Organization (WHO), mencatat 30-50 juta jumlah penduduk remaja yang mengalami gangguan tidur 5-10%. Di Indonesia, prevalensi gangguan tidur pada remaja juga tinggi, yaitu 90% kurang tidur dari 8-10 jam per hari, sekitar 10% remaja mengatakan tidur kurang dari 6 jam per hari. Kualitas tidur yang buruk memiliki dampak yang buruk bagi kondisi fisik peserta didik. Tidur yang cukup diharapkan bisa menjaga stamina dan kesehatan tubuh. Bagi peserta didik kecukupan tidur bisa menunjang tumbuh kembang dan menjaga konsentrasi saat bersekolah. Kebutuhan tidur yang terpenuhi, maka bisa dipastikan remaja tersebut dapat beristirahat dengan baik (Sukmalara, 2022).

Beberapa faktor yang memengaruhi buruknya kualitas tidur pada remaja meliputi perubahan fisiologis dan psikologis, tekanan emosional, gaya hidup tidak sehat, serta faktor lingkungan seperti suhu ruangan yang tidak nyaman, gangguan cahaya, penggunaan smartphone hingga larut malam, menonton televisi, mengerjakan tugas hingga tengah malam, dan sering terbangun di malam hari dan mengonsumsi minuman yang berkafein. Tidur yang buruk juga dapat terganggu karena faktor stres akademik yang tinggi, pernyataan ini didukung oleh teori yang mengatakan bahwa stres dapat mengakibatkan masalah tidur atas peran tidak tidur terhadap puasnya terhadap tidur kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada kesehatan, baik secara fisik maupun mental remaja atau peserta didik, antara lain mengalami kelebihan berat badan, depresi serta berbagai keluhan seperti nyeri kepala, nyeri lambung, kelelahan dan sulitnya berkonsentrasi. Dampak

Lastri Ningsih Zendrato*, Hilman Adam, Nancy Swanida Henriette Malonda

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Lastri Ningsih Zendrato. *Email: lastrizendrato121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1393

secara fisik dan mental akibat ketidakedekuatan tidur juga dapat berpengaruh pada pembelajaran remaja disekolah. Penelitian sebelumnya juga mencatat bahwa 25.6% remaja dengan kualitas tidur buruk, memiliki konsentrasi belajar yang rendah.

Stres dapat didefinisikan secara umum sebagai respons setiap orang terhadap kejadian atau situasi yang dapat menekan dan melebihi kemampuan mereka untuk mengatasinya (Sari, 2022). Gambaran stres pada peserta didik diperoleh berdasarkan hasil pengukuran menggunakan instrumen *Perceived Academik Stres Scale* (PASS). Skor yang diperoleh dari kuesioner tersebut dikategorikan menjadi dua, yaitu kategori tidak mengalami stres (*lower level)* jika responden memperoleh skor antara 18 sampai 45, serta kategori mengalami stres (*high level*) jika responden memperoleh skor antara 46-90. Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa responden yang tidak mengalami stres berjumlah 60 responden (21.1%) dan mengalami stres sebesar 225 responden (78.9%). Hasil menunjukkan bahwa peserta didik mayoritas lebih tinggi persentasenya dibandingkan dengan yang tidak mengalami stres. Berdasarkan hasil analisis terhadap 285 responden menggunakan *Perceived Academic Stress Scale* (PASS), diperoleh rata-rata stres akademik sebesar 51.59 dengan median 52.00 dan modus 53 serta standar deviation sebesar 8.148. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum peserta didik mengalami stres, sesuai dengan rentang skor PASS (46-90).

Stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh *academick stressor* dalam proses belajar mengajar atau hal hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar, misalnya tekanan untuk naik kelas, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, mendapatkan nilai ulangan yang tidak memuaskan, keputusan menentukan jurusan dan karir dan manajemen waktu (Nurmaliyah, 2014). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 22 Gowa, diperoleh hasil frekuensi yang mengalami stres yaitu sebanyak 36 responden (56.3%) dan terendah yaitu tidak mengalami stres sebanyak 28 responden (43.8%). Hal ini dikarenakan penyebab stres yang terjadi pada peserta didik berbeda antara individu dengan yang lain. Faktor-faktor yang menyebabkan stres dapat dibagi atas dua faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri individu peserta didik itu sendiri. Sedangkan faktor eksternal biasanya berasal dari luar individu seperti keluarga, lingkungan, guru dan lain-lain. Pada lingkungan sekolah peserta didik akan banyak mendapatkan tanggung jawab seperti tanggung jawab terhadap pembelajaran dan tugas harus diselesaikan serta mendapat tanggung jawab dari keluarga untuk mendapatkan prestasi yang diharapkan. Oleh sebab itu, tanggung jawab serta tugas yang dibebankan ke individu tersebut, peserta didik akan mudah mengalami stres.

Stres bisa ditandai sebagai pengalaman yang muncul antara seseorang dengan lingkungan, di mana tidak ada ketidaksesuaian antara sumber daya individu dengan tantangan atau kebutuhan yang dirasakan. Dampak yang terjadi akibat stres adlah peserta didik tidak semangat dalam menyelesaikan tugas sekolah, fungsi kognitif terganggu akibatnya peserta didik mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi, mengalami gangguan psikologis dan fisik, hal tersebut akan menyebabkan turunnya prestasi peserta didik di sekolah (Karneli, Ardimen, & Netrawati, 2019). Peserta didik yang tidak mengalami stres karena adanya dukungan sosial, seperti lingkungan yang positif baik dari keluarga, teman sebaya, atau guru yang cenderung lebih baik dalam mengatasi tekanan dan stres. Dukungan emosional dan sosial dan sosial juga dapat membantu mereka merasa didukung dan mampu menghadapi berbagai situasi. Selain itu kemampuan mengatasi tekanan, seperti mampu menghadapi tekanan dari banyaknya tugas sekolah, tekanan dari banyaknya tanggung jawab untuk mendapatkan nilai dan prestasi terbaik, tekanan menghadapi ujian merupakan salah satu faktor yang membuat remaja cenderung lebih mampu menghadapi stres, pola pikir positif, ketangguhan mental dapat membantu dalam mengatasi situasi sulit (Karneli, Ardimen, & Netrawati, 2019).

Hasil analisis data dengan menggunakan uji Korelasi Spearman Rank menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan kualitas tidur, sebagaimana di tunjukkan oleh p-value sebesar 0.000 (<0.05) dan nilai koefisien korelasi sebesar 0.215 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan kualitas tidur. Oleh karena itu, Hipotesis nol (Ho) di tolak dan Hipotesis alternatif (Ha) diterima, berarti terdapat hubungan antara stres dengan kualitas tidur pada peserta didik. Korelasi positif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi stres yang

Lastri Ningsih Zendrato*, Hilman Adam, Nancy Swanida Henriette Malonda

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Lastri Ningsih Zendrato. *Email: lastrizendrato121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1393

dialami peserta didik maka semakin rendah kualitas tidur yang dirasakan. Sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa, terdapat hubungan yang bermakna antara stres akademik dengan kualitas tidur siswa XII di SMA 10 Padang dengan hasil secara statistik p-value 0.000 (Widyatul, 2017). Penelitian lain juga menyatakan, bahwa stres memiliki peran positif yang signifikan terhadap kualitas tidur di SD Negeri 1 Kutawuluh. Semakin tinggi stres, maka semakin tinggi skor kualitas tidurnya yang menunjukkan kualitas tidur tersebut (Syadza, Murniati, & Ningrum, 2021). Menurut penelitian terbaru mendapatkan hasil dengan menggunakan Uji Spearman Rank bahwa p-value (0.000<0.05), sehingga hasil ini menandakan adanya hubungan yang signifikan tingkat stres dengan insomnia yang artinya apabila tingkat stres semakin berat maka kejadian insomnia semakin tinggi (Andini, Rochmawati, & Susanto, 2023).

Penyebab terjadinya stres akademik pada peserta didik dalam penelitian ini, terutama disebabkan tingginya kesulitan soal ujian, di mana sebanyak 71.2% menyatakan setuju atau sangat setuju bahwa soal ujian sulit untuk di selesaikan dengan baik. Selain itu, 46% siswa menyatakan sering mengabaikan makan dan istirahat akibat tekanan tugas dan ujian, serta 37.5% merasa kesulitan mengatur waktu untuk menyelesaikan tugas sekolah. Faktor lain yang cukup dominan adalah penugasan akhir semester (30.5%) dan tekanan karena tidak mampu menyelesaikan tugas (28.8%) serta kesulitan mengatur waktu ketika banyak kegiatan akademik berjumlah 136 responden (47.7%), menunjukkan persentase tinggi terjadinya stres pada peserta didik, Data ini menunjukkan bahwa beban akademik dan keterbatasan manajemen waktu merupakan pemicu utama stres pada siswa, yang berdampak tidak hanya pada aspek mental tetapi juga pada fisik seperti pola makan dan istirahat (Ratnaningtyas, 2019).

Stres menjadi faktor yang mengganggu kualitas tidur karena masalah yang tidak terselesaikan dan melebihi kemampuan peserta didik. Gangguan tidur karena stres dapat menyebab kelebihan produksi hormon stres, seperti kortisol. Stres dapat mengganggu kemampuan dalam mengatur istirahat tubuh dan siklus tidur karena memikirkan masalah terus menerus sehingga membuat seseorang tidak tidur.

Faktor yang menyebabkan terjadinya kualitas tidur buruk pada peserta didik selain dari faktor stres dapat dilihat berdasarkan hasil analisis data pada kualitas tidur pada peserta didik menunjukkan kualitas tidur yang buruk dan dipengaruhi oleh beberapa faktor utama yang saling berhubungan yaitu, durasi tidur atau jumlah waktu tidur malam merupakan faktor penting yang berpengaruh terhadap kualitas tidur peserta didik dan sebagai penyebab terjadinya kualitas tidur buruk. Berdasarkan hasil analisis untuk durasi tidur peserta didik sebanyak 13.3% siswa tidur kurang dari 5 jam per malam dan 19.6% tidur di antara 5-6 jam per malam. Hal ini menunjukkan bahwa 33% dari peserta didik memiliki durasi tidur yang jauh di bawah rekomendasi kesehatan tidur remaja. Frekuensi terbangun di malam hari, sebanyak 28.1% responden mengalami kejadian dua kali dalam seminggu dan 23.9% mengalami tiga hingga empat kali. Kondisi ini dikenal sebagai sleep fragmentation dan berkontribusi langsung terhadap penurunan kualitas tidur. Rasa lelah saat bangun tidur, sebanyak 30.5% siswa masih merasa lelah saat bangun tidur. Hal ini menunjukkan bahwa tidurnya tidak benar-benar membuat tubuh dan pikiran pulih. Tidur seharusnya memberikan efek pemulihan, tetapi jika seseorang bangun dalam kondisi masih lelah, hal ini menandakan gangguan dalam siklus tidur. Kekurangan tidur yang mengarah pada gangguan tidur dapat memunculkan berbagai konsekuensi baik secara fisik maupun psikologis. Pada remaja, konsekuensi yang dihadapi akan berkaitan dengan kesehtan psikosoial, performa sekolah dan perilaku pengambilan risiko dipengaruhi oleh gangguan tidur (Medic, Wille, & Hemels, 2017).

Gangguan karena keharusan bangun malam hari untuk buang air kecil, sebanyak 30.9% peserta didik. Meskipun tampak fisiologis, gangguan ini dapat menghambat individu mencapai tahap tidur nyenyak. Faktor eksternal seperti suara bising, tugas sekolah, atau tekanan psikologis lainnya juga menjadi salah satu faktor terjadinya gangguan tidur pada 25% peserta didik. Gaya hidup, seperti kebiasaan menggunakan media sosial atau gadget sebelum tidur, ditemukan memengaruhi kualitas tidur sebanyak 30.2% peserta didik. Penggunaan perangkat elektronik di malam hari berdampak negatif terhadap sekresi melatonin dan ritme sirkadian, sehingga hal ini memperpanjang latensi tidur dan menurunkan efisiensi tidur.

Lastri Ningsih Zendrato*, Hilman Adam, Nancy Swanida Henriette Malonda

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Lastri Ningsih Zendrato. *Email: lastrizendrato121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1393

SIMPULAN

Stres yang dialami oleh peserta didik memiliki hubungan yang signifikan terhadap kualitas tidur yang buruk. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang mencakup manajemen stres, edukasi pola tidur sehat, serta pengaturan akademik yang proporsional agar kesejahteraan siswa secara fisik dan psikologis dapat di tingkatkan.

SARAN

Pihak sekolah diharapkan dapat memperhatikan dampak stres akademik terhadap kualitas tidur siswa dengan cara mengatur kembali beban pembelajaran yang diberikan. Diperlukan bimbingan dan konseling yang lebih aktif, serta pelatihan manajemen stres sederhana yang dapat di terapkan dalam kehidupan sehari-hari siswa. Selain pihak sekolah, siswa diharapkan untuk menyadari pentingnya keseimbangan antara belajar dan istrahat. Menerapkan kebiasaan tidur yang teratur, menghidari penggunaan gadget sebelum tidur, serta mengatur belajar secara efektif akan membantu mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur.

Orang tua berperan aktif dalam memperhatikan jam tidur anak serta tidak menambahkan tekanan yang berlebihan terkait prestasi akademik. Dukungan emosional, komunikasi terbuka, dan pencipta lingkungtan rumah kondusif akan membantu mengurangi stres dan meningkat kualitas tidur remaja. Peneliti selanjutnya dapat meneliti variabel lain yang dapat memengaruhi kualitas tidur, seperti kecemasan, kebiasan penggunaan media sosial, atau dukungan sosial dari teman sebaya. Selain itu, pendekatan kualitatif atau campuran (mixed-method) dapat memberikan pemahaman yang terkait pengalaman subjektif dan gangguan tidur pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada SMA Negeri 9 Manado, kepada Kepala Sekolah yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melaksanakan penelitian di lingkungan sekolah. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para guru dan staf SMA Negeri 9 Manado atas segala bantuan, kerja sama, serta dukungan yang telah diberikan sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik. Peneliti juga berterima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan izin dan dukungan selama proses penelitian berlangsung. Peneliti menyampaikan terima kasih yang tulus kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dan memberikan data serta informasi yang dibutuhkan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Andini, E. P., Rochmawati, D. H., & Susanto, W. (2023). Hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa fik yang akan menjelang ujian akhir semester. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, *2*(1), 272-282.

Athiutama, A., Ridwan, R., Febriani, I., Erman, I., & Trulianty, A. (2023). Penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, *5*(1), 57-64.

Baso, M. C., Langi, F. L., & Sekeon, S. A. (2018). Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, *7*(5).

Gozali, M., & Goalbertus, G. (2023). Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa Berdasarkan Angkatan Dan Gender Terhadap Pembelajaran Daring. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *7*(1), 461-471.

Jumilia, J. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA PGRI 2 Padang. *Ensiklopedia of Journal*, *2*(3), 313-322.

Karneli, Y., Ardimen, A., & Netrawati, N. (2019). Keefektifan konseling modifikasi kognitif perilaku untuk menurunkan stres akademik siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, *4*(2), 42-47.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan nasional Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes), Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Lastri Ningsih Zendrato*, Hilman Adam, Nancy Swanida Henriette Malonda

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Lastri Ningsih Zendrato. *Email: lastrizendrato121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1393

Medic, G., Wille, M., & Hemels, M. E. (2017). Short- and long-term health consequences of sleep disruption. *Nature and science of sleep*, 151-161.

Ningsih, V. R., & Rahyuni, V. S. (2023). Analisis penggunaan smartphone dan stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa kesehatan masyarakat universitas jambi. *Jurnal Kesmas Jambi*, *7*(1), 49-54.

Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan stres akademik siswa dengan menggunakan teknik self-instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, *2*(3), 273-282.

Ramadhani, A. H., & Hendrati, L. Y. (2019). Hubungan jenis kelamin dengan tingkat stres pada remaja siswa SMA di Kota Kediri tahun 2017. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.

Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. *Edu Masda Journal*, *3*(2), 181-191.

Rusmiyati, R. S. (2015). Penggaruh Penggunan Lampu Pada Saat Tidur Terhadap Kualitas Tidur Remaja Di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak. *ProNers*, *3*(1).

Sari, H. R. A. (2022). Hubungan kualitas tidur dengan psychological distress pada mahasiswa Universitas X. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *13*(2).

Sukmalara, D. (2022). Hubungan Penggunaan Lampu Pada Saat Tidur Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Smk Kesdam Jaya Jakarta. *Afiat*, *8*(2), 55-61.

Susanto, H. (2018). Durasi Lama Tidur Pada Remaja Di Dua Negara Asean Sleep Duration Among Adolescents From Two Asean Countries. In *Unissula Nursing Conference Call for Paper & National Conference* (Vol. 1, No. 1, pp. 11-16).

Syadza, N. S. A., Murniati, M., & Ningrum, E. W. (2021). Tingkat Stres dan Kualitas Tidur Anak Akibat Pandemi Covid-19 di SD Negeri 1 Kutawuluh. In *Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat* (pp. 798-803).

Talindong, A. (2022). Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Narkoba Di SMA Negeri 1 Parigi Kecamatan Parigi Kabupaten Parigi Moutong. *Pustaka Katulistiwa: Karya Tulis Ilmiah Keperawatan*, *3*(1), 47-51.

Tamimi, L. H., Herardi, R., & Wahyuningsih, S. (2020). Hubungan antara tingkat stres akademik dengan kejadian dispepsia pada siswa kelas XII IPA di SMA Negeri 81 Kota Jakarta Timur Tahun 2019. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia| Vol*, *7*(3).

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

World Health Organization. (2025, October 8). *Mental health: Strengthening our response.* World Health Organization. Diakses dari: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

Lastri Ningsih Zendrato*, Hilman Adam, Nancy Swanida Henriette Malonda

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Lastri Ningsih Zendrato. *Email: lastrizendrato121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1393