

The Relationship Between Academic Stress and Sleep Quality in 12th-grade Students

Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Terhadap Siswa Kelas XII

Maulid Dhiva Yuanshanda Rizka¹, Dian Pitaloka Priasmoro^{2*}, Juliati Koesrini³

^{1,3}Fakultas Ilmu Kesehatan, ITSK RS dr. Soepraoen Malang, Jawa Timur, Indonesia

²Program Studi Ilmu Keperawatan, ITSK RS dr. Soepraoen Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Corresponding Author: dianpitaloka@itsk-soepraoen.ac.id

Received: 22-10-2025; Revised: 04-12-2025; Accepted: 08-12-2025

ABSTRAK

Stres akademik adalah bentuk tekanan psikologis yang umumnya dihadapi oleh siswa menengah atas. Tekanan ini dapat mempengaruhi keseimbangan fisiologis, termasuk kualitas tidur, yang berperan penting dalam pemulihan fungsi tubuh dan kognitif. Konsentrasi, kesehatan mental, dan performa akademik siswa dapat dipengaruhi oleh kualitas tidur yang buruk. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi stres akademik dan kualitas tidur pada siswa kelas XII di SMAN 1 Sumberpucung Kabupaten Malang. Metode penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan desain korelasional *cross-sectional*. Populasi penelitian berjumlah 413 siswa kelas XII di SMAN 1 Sumberpucung Kabupaten Malang. Pengambilan sampel dengan teknik *proportionate stratified random sampling* berjumlah 203 peserta didik kelas XII. Pengumpulan data melalui kuesioner ESSA (*Educational Stress Scale for Adolescents*) untuk mengukur stress akademik dan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) untuk mengukur kualitas tidur. Dari temuan penelitian diperoleh 124 siswa (61.08%) mengalami stres akademik tinggi dan sebanyak 111 siswa (54.55%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Temuan penelitian menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik kelas XII di SMAN 1 Sumberpucung di Kabupaten Malang mengalami stres akademik tinggi dan kualitas tidur yang dimiliki buruk. Diperoleh nilai $p = 0,01$ dari uji statistik *Spearman Rank*, artinya terdapat hubungan signifikan antara stres akademik dengan kualitas tidur terhadap peserta didik kelas XII di SMAN 1 Sumberpucung Kabupaten Malang. Praktik keperawatan disarankan fokus pada edukasi manajemen stres dan tidur sehat, screening rutin, serta kolaborasi dengan sekolah dan orang tua untuk mendukung kesehatan mental siswa.

Kata Kunci: Stres Akademik; Kualitas Tidur; Peserta Didik SMA

ABSTRACT

Academic stress is a form of psychological pressure commonly experienced by high school students. This pressure can affect physiological balance, including sleep quality, which plays an important role in the recovery of bodily and cognitive functions. Students' concentration, mental health, and academic performance can be affected by poor sleep quality. The purpose of this study was to determine the correlation between academic stress and sleep quality in 12th grade students at SMAN 1 Sumberpucung, Malang Regency. This study used a quantitative research method with a cross-sectional correlational design. The study population consisted of 413 12th grade students at SMAN 1 Sumberpucung, Malang Regency. Samples were taken using proportionate stratified random sampling, totaling 203 grade XII students. Data collection was conducted using the ESSA (*Educational Stress Scale for Adolescents*) questionnaire to measure academic stress and the PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) questionnaire to measure sleep quality. The findings revealed that 124 students (61.08%) experienced high academic stress and 111 students (54.55%) experienced poor sleep quality. The findings showed that the majority of 12th grade students at SMAN 1 Sumberpucung in Malang Regency experienced high academic stress and poor sleep quality. A $p\text{-value} \leq 0.01$ was obtained from the Spearman Rank statistical test, indicating a significant relationship between academic stress and sleep quality among 12th-grade students at SMAN 1 Sumberpucung in Malang Regency. Nursing practices are recommended to focus on stress management and healthy sleep education, routine screening, and collaboration with schools and parents to support students' mental health.

Keywords: Scholastic Stress; Sleep Well-being; Secondary School Students.



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

1. PENDAHULUAN

Stres adalah bagian integral dari kehidupan manusia dan kerap muncul dalam aktivitas sehari-hari, seperti tuntutan waktu, konflik interpersonal, tekanan akademik, serta masalah ekonomi yang dihadapi individu dalam memenuhi kebutuhan dasar (Barseli *et al.*, 2017). Stres akademik merupakan tekanan psikologis yang dialami pelajar akibat beban belajar, persaingan, serta ekspektasi dari lingkungan sekolah. Kondisi ini muncul ketika siswa kesulitan memenuhi tuntutan akademik, termasuk standar ketuntasan minimum (SKM) tiap mata pelajaran (Mulia Arsy *et al.*, 2022).

Stres akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti beban tugas yang tinggi, ketidakjelasan instruksi, tuntutan yang bertentangan, serta tekanan waktu. Kondisi ini bisa diperparah oleh ekspektasi kelulusan, konflik dengan tenaga pendidik, dan status akademik yang tidak sesuai harapan. Dampaknya mencakup frustrasi, tekanan psikologis, serta kecemasan dalam lingkungan belajar. (Hulwani *et al.*, 2022)

Berdasarkan pandangan *World Health Organization* (WHO, 2018) prevalensi peristiwa cukup tinggi dari stres dimana penduduk dunia stres berjumlah 350 juta. Prevalensi stres peserta didik di dunia 38.91%, di Asia 61.3% serta Indonesia 71.6%. menurut pandangan *Mental Health Foundation* pada tahun 2018 dalam (Safira dan Hartati, 2021), merilis ada 74% di dunia manusi yang mengalami stres, yakni individu umur 17-24 tahun mengalami stres dikarenakan keberhasilan akademik yang dituntut.

Studi pendahuluan pada 23 Mei 2025 di SMAN 1 Sumberpucung dari 15 siswa mengindikasikan bahwa 10 siswa menghadapi gangguan konsentrasi, kelelahan, sakit kepala, kecemasan, perubahan nafsu makan, serta gangguan tidur. Mereka memiliki kebiasaan tidur yang kurang sehat seperti penggunaan gadget dan konsumsi kopi sebelum tidur, meskipun sebagian juga belajar atau mengerjakan tugas sebelum tidur. Faktor utama yang memengaruhi kualitas tidur mereka adalah banyaknya tugas sekolah, persiapan ujian akhir dan kegiatan tambahan di luar jam mata pelajaran. Sehingga hal ini memerlukan adanya suatu studi penelitian untuk mengetahui apakah terdapat suatu hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada siswa. pada siswa khususnya siswa kelas XII di SMAN 1 Sumberpucung Kabupaten Malang.

Studi lain mengindikasikan bahwa stres berkontribusi terhadap gangguan tidur, yakni tidur gelisah, malam hari terbangun, dan terlalu cepat bangun. Hubungan antara stres dan tidur secara fisiologis dipengaruhi oleh aktivasi pusat *hipotalamo-hipofisis-adrenal* (HPA), yang berdampak pada arsitektur tidur, ritme sirkadian, serta penurunan fase gelombang lambat dan REM . (Maisa *et al.*, 2021).

Kebutuhan fisiologis dasar yang perannya penting bagi penyembuhan fungsi otak adalah tidur, stabilisasi memori, dan optimalisasi kognitif. Remaja umur 12–18 tahun dianjurkan tidur rentang 8–9 jam per malam, sedangkan individu dewasa idealnya memperoleh 7–8 jam tidur sehari-hari. Suatu kondisi dimana kemampuan seseorang dalam keadaan tidur tercukupi disebut kualitas tidur tahapan NREM (*Non Rapid Eye Movement*) dan REM (*Rapid Eye Movement*). Tidur rentang 7-8 jam sehari-hari adalah kualitas tidur yang baik, dimana sedang tidur tidak sering terbangun, dan setelah 30 menit berbaring langsung tertidur. (Hulwani *et al.*, 2022).

Faktor yang berkontribusi terhadap stres akademik serta penurunan kualitas tidur meliputi tingginya beban tugas, keterbatasan pemahaman materi, tenggat waktu yang ketat, padatnya aktivitas sekolah, lingkungan rumah yang kurang mendukung, serta hambatan dalam komunikasi sosial antar siswa (Haryati *et al.*, 2020). Upaya mengurangi stres akademik bisa dilakukan melalui penguatan kemampuan pemecahan masalah dan peningkatan kualitas tidur sebagai penunjang fungsi kognitif. Strategi ini berperan dalam mencegah gangguan tidur dan masalah kesehatan mental. Selain itu, menjaga keseimbangan spiritual melalui pengaturan waktu yang sehat untuk beribadah, meditasi, dan istirahat, serta menetapkan prioritas secara bijak, turut mendukung kesejahteraan siswa secara menyeluruh. Sekolah perlu menginisiasi promosi pemeriksaan kesehatan terkait kebiasaan tidur serta pembelajaran tentang penyebab kualitas tidur terganggu. Sebagai langkah preventif, penting dilakukan pembinaan manajemen stres melalui peningkatan kualitas tidur siswa. (Aryahi, 2016). Namun penelitian tentang hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada siswa kelas SMA khususnya kelas XII di SMAN 1 Sumberpucung masih terbatas atau bahkan belum dilakukan. Pengukuran simultan stres akademik (ESSA) dan kualitas tidur (PSQI) pada konteks siswa SMA kelas XII di SMAN 1 Sumberpucung Kabupaten Malang.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres akademik dan kualitas tidur pada peserta didik kelas XII di SMAN 1 Sumberpucung, Kabupaten Malang.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini tergolong dalam penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *analytical correlation* serta pendekatan *cross-sectional*. Penelitian kuantitatif ialah pendekatan sistematis dalam mengkaji fenomena melalui pengumpulan data terukur yang dianalisis memakai teknik statistik, matematis, atau komputasional untuk memahami hubungan kausal antar variabel (Fadilla *et al.*, 2022). Jenis penelitian korelasi bertujuan untuk mengidentifikasi terdapatnya hubungan atau korelasi daripada dua variabel maupun lebih (Widodo *et al.*, 2023). Populasi penelitian pada penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas XII SMAN 1 Sumberpucung dengan jumlah 413 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *proportionate stratified random sampling*, yaitu metode acak di mana populasi dibagi berdasarkan kelas paralel dan jumlah sampel ditentukan secara proporsional sesuai jumlah siswa tiap kelas (Widodo *et al.*, 2023). Kriteria inklusi meliputi seluruh siswa aktif kelas XII SMAN 1 Sumberpucung yang bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent*, hadir saat pengumpulan data, serta mampu memahami instrumen ESSA dan PSQI. Kriteria eksklusi mencakup siswa yang tidak hadir atau sakit, memiliki riwayat gangguan tidur kronis maupun psikiatri, tidak mengisi kuesioner secara lengkap, atau menolak berpartisipasi. Jumlah sampel yang diambil yaitu 203 siswa dengan menggunakan rumus *slovin* dengan tingkat presisi/deviasi (limit error) (5% = 0.05).

$$n = \frac{N}{1 + N \cdot e^2} = \frac{413}{1 + 413 \cdot (0.05)^2} = \frac{413}{1 + 1.0325} = \frac{413}{2.0325} = 202.94 = 203 \text{ responden}$$

Pada penelitian ini, untuk mengukur tingkat stres akademik diukur menggunakan kuesioner ESSA (*Educational Stress Scale for Adolescents*) yang telah diterjemahkan ke Bahasa Indonesia, terdiri dari 16 pertanyaan dengan kategori rendah (0–37), sedang (38–59), dan tinggi (60–80). Instrumen ini valid dan reliabel dengan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,88. Untuk variabel kualitas tidur diukur menggunakan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) versi Bahasa Indonesia, terdiri dari 9 pertanyaan dengan kategori tidur baik (0–5), cukup baik (6–7), buruk (8–14), dan sangat buruk (15–21). Instrumen ini juga valid dan reliabel dengan *Cronbach's alpha* sebesar 0,72.

Pengumpulan data dilaksanakan secara *online* dengan membagikan kuesioner menggunakan *google form* yang di berikan kepada responden yang sudah memberikan persetujuan dan ijin melalui guru bimbingan konseling sebagai wali. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September Tahun 2025.

Analisis data yang diterapkan di penelitian ini adalah metode univariat serta bivariat. Metode univariat bertujuan menggambarkan distribusi dari frekuensi karakteristik responden. Analisis bivariat digunakan menganalisis apakah ada korelasi antara stres akademik dan kualitas tidur terhadap peserta didik kelas XII di SMAN 1 Sumberpucung Kabupaten Malang dengan memakai uji korelasi *Spearman Rank*. Kemudian data dianalisis menggunakan aplikasi software IBM SPSS. Penelitian ini telah ditelaah oleh Komisi Etik Bidang Kesehatan ITSK RS dr.Soepraoen Malang dengan No.KEPK-EC/321/IX/2025.

3. HASIL

3.1. Karakteristik Umum Responden

Tabel 1. Karakteristik Umum Responden (N=203)

Karakteristik Demografi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	62	30.54
Perempuan	141	69.55
Umur (tahun)		
16 tahun	6	2.96
17 tahun	112	55.17
18 tahun	84	41.38
19 tahun	1	0.49
Kebiasaan sebelum tidur		
Belajar/Mengerjakan PR	128	63.05
Begadang Bermain HP	68	33.50
Merokok	3	1.48
Minum Kopi	4	1.97

Berdasarkan data yang tercantum dalam tabel 1, memperlihatkan bahwa sebagian responden dengan jenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 141 responden (69.55%) sedangkan responden laki-laki berjumlah 62 responden (30.54%). Data juga menunjukkan bahwa 112 responden (55.17%) berusia 17 tahun, 84 responden (41.38%) berusia 18 tahun, 6 responden (2.96%) berusia 16 tahun, dan 1 responden (0.49%) berusia 19 tahun. Selain itu, data juga menunjukkan bahwa 128 responden (63.05%) memiliki kebiasaan sebelum tidur yaitu belajar/mengerjakan pr, 68 responden (33.50%) memiliki kebiasaan sebelum tidur yaitu begadang

bermain Hp, 4 responden (1.97%) memiliki kebiasaan sebelum tidur yaitu minum kopi, dan 3 responden (1.48%) memiliki kebiasaan tidur yaitu merokok.

3.2. Stres Akademik

Tabel 2. Distribusi Stres Akademik Peserta Didik Kelas XII

Stres akademik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Stres rendah	3	1.48
Stres sedang	76	37.44
Stres tinggi	124	61.08
Total	203	100

Dari data yang tercantum dalam tabel 2 diperlihatkan responden sebagian besar memiliki level stres akademik tinggi yakni sebanyak 124 responden (61.08%). Sementara itu, responden yang memiliki stres akademik level sedang adalah 76 responden (37.44%) serta yang memiliki stres akademik level rendah adalah sebanyak 3 orang (1.48%).

3.3. Indikator Stres Akademik

Tabel 3. Distribusi Indikator Stres Akademik (N = 203)

Indikator	Komponen	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tekanan dari belajar	Sangat tidak setuju	10	4.93
	Tidak setuju	32	15.76
	Kurang setuju	56	27.59
	Setuju	70	34.48
	Sangat setuju	35	17.24
Beban tugas	Sangat tidak setuju	4	1.97
	Tidak setuju	9	4.43
	Kurang setuju	47	23.15
	Setuju	84	41.38
	Sangat setuju	59	29.06
Kekhawatiran terhadap nilai	Sangat tidak setuju	3	1.48
	Tidak setuju	6	2.96
	Kurang setuju	22	10.84
	Setuju	81	39.90
	Sangat setuju	91	44.83
Harapan terhadap diri sendiri	Sangat tidak setuju	2	0.99
	Tidak setuju	17	8.37
	Kurang setuju	43	21.18
	Setuju	80	39.41
	Sangat setuju	61	30.05
Keputusan	Sangat tidak setuju	3	1.48
	Tidak setuju	19	9.36
	Kurang setuju	52	25.62
	Setuju	96	47.29
	Sangat setuju	33	16.26

Dari data yang tertera pada tabel 3 diperlihatkan sebagian besar responden dengan indikator stres akademik keputusan memiliki nilai persentase tertinggi yaitu 96 responden (47.29%), sementara itu sebanyak 91 responden (44.83%) dengan indikator stres akademik kekhawatiran terhadap nilai, sebanyak 84 responden (41.38%) dengan indikator stres akademik beban tugas, sebanyak 80 responden (39.41%) dengan indikator stres akademik harapan terhadap diri sendiri, dan yang terakhir sebanyak 70 responden (34.48%) dengan indikator stres akademik tekanan dari belajar.

3.4. Kualitas Tidur

Tabel 4. Distribusi Kualitas Tidur Siswa Kelas XII

Kualitas tidur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	26	12.81
Cukup baik	64	31.53
Buruk	111	54.68
Sangat buruk	2	0.99
Total	203	100

Dari data yang tercantum dalam tabel 4 menunjukkan kualitas tidur responden sebagian besar adalah buruk yakni sejumlah 111 responden (54.68%), 64 responden (31.53%) kualitas tidur yang dimiliki cukup baik, 26 responden (12.81%) kualitas tidur yang dimiliki baik, dan 2 responden (0.99%) kualitas tidur yang dimiliki sangat buruk.

3.5. Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur

Tabel 5. Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada siswa kelas XII

Stres akademik	Kualitas tidur								N	%	p value
	Baik		Cukup baik		Buruk		Sangat buruk				
	N	%	N	%	N	%	N	%			
Stres rendah	0	0	3	1.5	0	0	0	0	3	1.5	0,01
Stres sedang	25	12.3	49	24.1	2	1	0	0	76	37.4	
Stres tinggi	1	0.5	10	4.9	111	54.7	2	1	124	61.1	
Total	26	12.8	62	30.5	113	55.7	2	1	203	100	

Dari data dalam tabel 5 menunjukkan bahwa 111 responden (54.7%) dengan kualitas tidur yang buruk memiliki tingkat stres akademik tinggi, 49 responden (24.2%) dengan tingkat stres sedang mempunyai kualitas tidur yang cukup baik, 25 responden (13.3%) kualitas tidur yang baik memiliki tingkat stres akademik sedang, 10 responden (4.9%) dengan tingkat stres akademik tinggi memiliki kualitas tidur yang cukup baik, 3 responden (1.5%) dengan tingkat stres akademik rendah memiliki kualitas tidur yang cukup baik, 2 responden (1%) dengan tingkat stres akademik sedang memiliki kualitas tidur yang buruk, 2 responden (1%) dengan tingkat stres akademik tinggi memiliki kualitas tidur yang sangat buruk, dan 1 responden (0.5%) dengan tingkat stres akademik tinggi memiliki kualitas tidur yang baik.

Dari hasil analisis data memakai uji *spearman rank* mengindikasikan bahwa nilai $p = 0,01$ ($<0,05$) yang yang mengindikasikan adanya korelasi variabel stres akademik dengan variabel kualitas tidur.

4. DISKUSI

4.1 Stres Akademik

Berdasarkan hasil penelitian yang dipaparkan pada tabel 2 memiliki arti tingkat stress akademik dengan kategori tinggi paling banyak didapatkan yakni 124 responden (61.1%), kategori sedang sebanyak 76 responden (37.4%), dan kategori rendah sebanyak 3 responden (1.5%). Dengan indikator stres akademik pada tabel 2 yang menunjukkan sebagian besar responden mengalami stres akademik berdasarkan indikator tersebut yaitu meliputi keputusan, harapan terhadap nilai, beban tugas, harapan terhadap diri sendiri dan tekanan dari belajar. Stres akademik adalah tekanan fisik dan emosional yang dialami siswa dikarenakan tuntutan pendidikan, seperti ekspektasi tinggi, beban tugas, minimnya bimbingan, dan lingkungan belajar yang kurang mendukung (Taslim & Cahyani, 2021).

Realita yang ada di sekolah selalu dihadapkan pada berbagai tuntutan, keputusan, dan pilihan yang harus mereka ambil. Banyaknya tuntutan ini sering kali mengakibatkan siswa terlambat dalam menyelesaikan dan mengumpulkan tugas. Mereka cenderung mengandalkan metode belajar sistem kebut semalam (SKS), sering tidak masuk sekolah, bahkan terlambat datang ke sekolah (Miswanto, 2022).

Stres akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah jenis kelamin. Jenis kelamin merujuk pada karakteristik biologis laki-laki dan perempuan, yang secara fisiologis memiliki perbedaan dalam sistem reproduksi. Perbedaan stres akademik antara siswa perempuan dan laki-laki dapat dijelaskan melalui strategi koping yang digunakan. Perempuan cenderung menerapkan koping berorientasi tugas, sehingga lebih fokus dan teridentifikasi saat mengalami stres. Sebaliknya, laki-laki lebih sering menggunakan koping berorientasi ego, yang membuat mereka tampak lebih santai dan kurang menunjukkan gejala stres secara eksplisit (Rohmatillah *et al.*, 2021). Sesuai dengan hasil penelitian pada tabel 1 bahwa jumlah responden perempuan sebanyak 141 responden (69.46%) sedangkan laki-laki sebanyak 62 responden (30.54%).

Sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh (Handayani *et al.*, 2023) faktor biologis seperti pengaruh hormon estrogen dan oksitosin juga disebut berperan dalam memperkuat sensitivitas perempuan

terhadap stres. Perempuan lebih mudah menghadapi gangguan emosional seperti kecemasan, gangguan tidur, dan perasaan bersalah ketika menghadapi tekanan akademik, sedangkan laki-laki cenderung mengindikasikan respons yang lebih eksploratif dan rasional.

Disamping faktor gender, tingkat stres akademik juga bisa dipengaruhi faktor umur terutama pada masa remaja. Remaja berada dalam fase transisi menuju kedewasaan yang sarat tantangan, termasuk tekanan akademik, sosial, emosional, dan fisik. Kondisi ini menjadikan mereka lebih rentan terhadap stres, yang berdampak pada penurunan kualitas belajar (Gusti *et al.*, 2025) Sesuai dengan tabel 1 dimana responden berusia 17 tahun sebanyak 112 responden (55.17%), usia 18 tahun berjumlah 84 responden (41.38%), umur 16 tahun berjumlah 6 responden (2.96%), dan usia 19 tahun 1 responden (0.49%). Menurut *World Health Organization* (WHO), usia remaja merupakan tahapan perkembangan menuju kedewasaan, terjadi pada umur 10-19 tahun. Kesehatan remaja bukan hanya ditentukan oleh kondisi fisik, melainkan juga oleh aspek mental dan social (Haryono & Kurniasari, 2018).

Berdasarkan temuan penelitian stres akademik yang dihadapi oleh siswa dipicu faktor seperti yang dipaparkan oleh (Haryati *et al.*, 2020) ada dua faktor yang bisa memberi dampak stres akademik adalah aspek internal mencakup: paradigma berpikir, karakter, dan keyakinan. Selain itu ada aspek eksternal mencakup: muatan pelajaran intensif, jadwal yang padat, persaingan yang tinggi antar teman, tekanan untuk mencapai hasil yang tinggi, tuntutan sosial, kurangnya dukungan sosial, dorongan status sosial, dan kurangnya keterampilan manajemen waktu dan stres. Faktor jenis kelamin dan juga faktor usia juga bisa mempengaruhi terjadinya stres akademik.

4.2 Kualitas Tidur

Dilihat dari hasil penelitian yang ditunjukkan dalam tabel 4 memaparkan arti kualitas tidur yang buruk sebanyak 111 responden (54.68%), kualitas tidur cukup baik sebanyak 64 responden (31.53%), kualitas tidur baik sebanyak 26 responden (12.81%), dan kualitas tidur sangat buruk sebanyak 2 responden (0.99%). Kualitas tidur mencerminkan tingkat kepuasan individu terhadap proses tidur, termasuk terpenuhinya durasi sesuai kebutuhan fisiologis. Tidur yang baik ditandai dengan minimnya gangguan atau gejala kurang tidur. Kekurangan tidur dapat menimbulkan dampak fisik seperti mata cekung, lingkaran hitam, pembengkakan kelopak, dan kemerahan konjungtiva. Adapun aspek yang memengaruhi kualitas tidur yakni tingkat stres yang dialami (Taslim & Cahyani, 2021).

Berdasarkan pandangan *National Sleep Foundation* dalam (Eliawati *et al.*, 2024) masa remaja dianggap sebagai tahapan transisi menuju kedewasaan, yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang cepat. Dalam rentang usia ini tidur memainkan peran penting dalam mendukung pertumbuhan, konsolidasi memori, dan stabilitas emosional. Usia remaja sering menjalani pola hidup tidak sehat, seperti konsumsi makanan rendah gizi, merokok, dan begadang, yang berdampak negatif pada kualitas tidur. Ketidakstabilan psikologis pada usia ini juga memicu stres, sehingga turut mengganggu pola tidur.

Bersesuaian dengan penelitian oleh (Rahma *et al.*, 2023) Remaja usia 12–18 tahun sering menghadapi perubahan ritme sirkadian akibat fluktuasi hormonal pada masa pubertas, yang berdampak pada pergeseran pola waktu tidur (Priasmoro *et al.*, 2024).

Remaja sering mengalami kurang tidur akibat padatnya aktivitas sekolah, yang berdampak pada penurunan kualitas tidur (Rahma *et al.*, 2023). Bersesuaian dengan penelitian oleh Pinalosa (2018) dimana peserta didik dengan jadwal sekolah yang padat cenderung kualitas tidur yang dimiliki buruk dan gangguan seperti terbangun di malam hari dialami akibat beban tanggung jawab, merasa tidak nyaman secara fisik, serta mengalami kepala sakit ketika bangun pagi. Sebaliknya, siswa dengan jadwal yang lebih ringan memperlihatkan kualitas tidur yang lebih baik. Sejalan dengan temuan penelitian yang tercantum di tabel 1 yaitu sebagian besar responden memiliki kebiasaan sebelum tidur yaitu belajar/mengerjakan pr sebanyak 128 responden (63.05%) hal ini di karenakan beban tugas yang dialami oleh siswa. Sedangkan yang lain sebanyak 68 responden (33.50%) memiliki kebiasaan sebelum tidur yaitu begadang bermain hp, 4 responden (1.97%) memiliki kebiasaan sebelum tidur yaitu mengkonsumsi kafein, dan 3 responden (1.48%) memiliki kebiasaan tidur yaitu merokok.

Selain itu, kualitas tidur turut dipengaruhi oleh jenis kelamin, yang berkaitan dengan faktor fisiologis dan psikologis. Perempuan lebih rentan menghadapi perubahan hormonal yang memicu gangguan emosional seperti kecemasan, depresi, dan mudah tersinggung, sehingga berisiko lebih tinggi menghadapi kesulitan tidur dan kualitas tidur menurun (Lee *et al.*, 2020). Siswa perempuan cenderung menghadapi buruknya dari kualitas tidur dibandingkan peserta didik laki-laki. Meskipun lelaki lebih mudah terlelap, durasi tidur yang dimiliki

mereka lebih singkat dan pola tidur tidak efisien, sehingga tetap berisiko menghadapi gangguan tidur (Haryati *et al.*, 2020).

Kualitas tidur yang buruk signifikan memengaruhi terhadap kesehatan fisik dan mental, seperti penurunan aktivitas harian, kelelahan, kelemahan, gangguan tanda vital, penurunan fungsi neuromuskular, lambatnya proses penyembuhan, serta penurunan sistem imun. Secara psikologis, individu menjadi faktor lebih rentan terhadap stres, kecemasan, depresi, kesulitan konsentrasi, dan coping yang tidak efektif. Pada remaja, gangguan tidur juga memengaruhi aspek akademik, termasuk penurunan fokus belajar, kelelahan, dan gangguan kesehatan yang menghambat aktivitas sekolah (Rahma *et al.*, 2023).

4.3 Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan tabel 5 dapat dijelaskan bahwa hasil uji analisis statistik *spearman rank* memiliki hasil dengan nilai *p-value* <0,01 <0,05 yang mengindikasikan terdapat hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur pada siswa kelas XII di SMAN 1 Sumberpucung Kabupaten Malang.

Stres akademik dapat memicu munculnya pikiran yang gelisah dan tidak teratur. Kekhawatiran yang terus-menerus terhadap tugas, ujian, dan pencapaian akademik dapat mengganggu waktu tidur dan menghambat proses relaksasi sebelum tidur. Kebiasaan sebelum tidur seperti belajar/mengerjakan hingga larut malam. Kondisi ini berpotensi menimbulkan gangguan tidur seperti insomnia, yaitu kesulitan untuk mulai tidur atau mempertahankan tidur sepanjang malam. Siswa yang mengalami stres akademik sering kali kesulitan mendapatkan tidur yang berkualitas atau terbangun berulang kali di malam hari. Beberapa faktor yang turut berkontribusi terhadap munculnya stres akademik dan penurunan kualitas tidur antara lain tingginya beban tugas pembelajaran, ketidakpahaman terhadap materi yang disampaikan, tenggat waktu pengumpulan tugas yang singkat, jadwal belajar yang padat, lingkungan rumah yang kurang mendukung, serta kurangnya komunikasi yang efektif dengan teman sebaya (Haryati *et al.*, 2020).

Berdasarkan uraian diatas, hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada siswa kelas XII di SMAN 1 Sumberpucung Kabupaten Malang. Mayoritas siswa dengan stres akademik yang tinggi memiliki kualitas tidur yang buruk, sedangkan siswa dengan stres akademik yang rendah memiliki kualitas tidur yang cukup baik. Kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti tekanan akademik, tuntutan belajar, beban tugas, kebiasaan tidur yang buruk. Dalam konteks penelitian ini, stres akademik memiliki keterkaitan yang signifikan dengan kualitas tidur siswa, di mana peningkatan tingkat stres akademik berbanding lurus dengan penurunan kualitas tidur. Semakin tinggi tekanan akademik yang dirasakan, semakin besar kemungkinan siswa mengalami gangguan tidur seperti kesulitan memulai tidur, tidur tidak nyenyak, atau terbangun berulang kali di malam hari, yang pada akhirnya berdampak pada kesejahteraan fisik dan kognitif mereka (Sulana *et al.*, 2020).

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian (Hikmah *et al.*, 2024) hasil uji statistik mengindikasikan sebuah hubungan antara stress akademik dengan kualitas tidur dengan nilai *p-value* = 0,008 < 0,05 yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan. Kualitas tidur yang buruk juga berdampak pada kesehatan mental jangka panjang, memperkuat risiko kecemasan, depresi, dan kelelahan kronis. Sebaliknya, tidur yang cukup dan berkualitas bisa memperkuat mekanisme coping, menurunkan reaktivitas stres, serta memperkuat keseimbangan emosional dan kognitif mahasiswa (Priasmoro & Lestari, 2023).

5. KESIMPULAN

Berdasarkan uraian dari temuan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka bisa disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada siswa kelas XII di SMAN 1 Sumberpucung Kabupaten Malang. Diharapkan penelitian ini menekankan pentingnya kolaborasi antara guru, institusi pendidikan, dan peneliti dalam menangani stres akademik dan kualitas tidur siswa. Guru diharapkan memberikan edukasi dan pendampingan, institusi perlu mengadakan kegiatan promotif seperti seminar dan pelatihan, sementara peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi aspek eksternal seperti dukungan sosial, suasana belajar, dan kebiasaan hidup yang turut memengaruhi dinamika tersebut. Dan bagi praktik keperawatan disarankan fokus pada edukasi manajemen stres dan tidur sehat, screening rutin, serta kolaborasi dengan sekolah dan orang tua untuk mendukung kesehatan mental siswa.

REFERENSI

- Aryahi, F. (2016). *Stres Belajar*. Edukasi Mitra Grafika: Jakarta
- Barseli, M., Irdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Eliawati, R., Nuryanti, L., & Agustina, L. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Siswa di SMP Negeri 1 Tirtajaya Kabupaten Karawang Tahun 2023. *Innovative: Journal Of Science Research*, Volume 4 Nomor 2, 7907–7920. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

- Fadilla, Z., Ketut Ngurah Ardiawan, M., Eka Sari Karimuddin Abdullah, M., Jannah Ummul Aiman, M., & Hasda, S. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (N. Saputra, Ed.). Yayasan Penerbit Muhammad Zaini. <http://penerbitzaini.com>
- Gusti, I., Setia, A., Yuni, M., Made, N., & Wilani, A. (2025). Intervention in Academic Stress in Adolescents. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 14(2), 152–158. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v14i2>
- Handayani, W. A., Purnama, C. Y., & Ariandini, N. (2023). Kesejahteraan Mahasiswa : Peran Penghayatan Stres Akademik Berdasarkan Perbedaan Jenis Kelamin. *Jurnal Education And Development*, 11(3), 123–127. <https://doi.org/10.37081/ed.v11i3.4976>
- Haryati, Yunaningsih, S. P., & RAF, J. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas. *Jurnal Surya Medika*, 5(2).
- Haryono, R. H. S., & Kurniasari. (2018). Stres akademis berhubungan dengan kualitas hidup pada remaja. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, Vol. 1 No. 1, 75–84. <https://doi.org/10.18051/JBiomedKes.2018.v1.75-84>
- Hikmah, N., Nurbaya, S., & Yusnaeni. (2024). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Stress Pada Remaja Kelas XI Di SMA Negeri 22 Gowa. In *JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan* (Vol. 4).
- Hulwani, N., Nursa'adah, & Desreza, N. (2022). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa The Correlation Between Academic Stress with Sleep Quality Students Faculty of Medicine Final Level at Abulyatama University In 2022. In *Journal of Healthcare Technology and Medicine* (Vol. 8, Issue 2).
- 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>
- Maisa, E. A., Andrial, A., Murni, D., & Sidaria, S. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1345>
- Miswanto, M. (2022). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa di Era Kuliah Online Masa Pandemi COVID-19. *Psychocentrum Review*, 4(1), 125–139. <https://doi.org/10.26539/pcr.41789>
- Mulia Arsy, W., Annisa, F., Keperawatan, A., & Husada, K. (2022). Tingkat Stres Akademik Dan Prestasi Akademik Pada Siswa Siswi SMA Kartika VII-1 Di Jakarta Selatan. In *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada* (Vol. 6, Issue 1).
- Priasmoro, D. P., & Lestari, R. (2023). Prevalence Of A Sedentary Lifestyle As A Predictor Of Risk Of Chronic Diseases And Stress Levels In Malang, Indonesia. *Malaysian Journal of Public Health Medicine*, 23(1), 11–16. <https://doi.org/10.37268/mjphm/vol.23/no.1/art.1816>
- Priasmoro, D. P., Kusuma, I. Y., & Asri, Y. (2024). Social anxiety disorder: prevalence and dominant factor among adolescents in urban and rural schools. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 13(2), 919-926. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v13i2.23610>
- Rahma, F. N., Putri, T. H., & Fahdi, F. K. (2023). Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama. *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(4).
- Rohmatillah, W., Psikologi, F., Yudharta Pasuruan, U., & Kholifah, N. (2021). *Stress Akademik antara Laki-laki dan Perempuan Siswa School from Home* (Vol. 8, Issue 1).
- Sulana, I. O. P., Sekeon, S. A. S., Mantjoro, E. M., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., & Abstrak, M. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. In *Jurnal KESMAS* (Vol. 9, Issue 7).
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres Akademik dan Penanganannya* (Guepedia, Ed.). Guepedia.
- WHO. (2018). *World Health Statistics 2018 : monitoring health for the SDGs : sustainable development goals*. World Health Organization.
- Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Rusdi, Khairunnisa, Lestari, S. M. P., Devrianya, A., Wijayanti, D. R., Hidayat, A., Dalfian, Nurcahyati, S., Sjahreni, T., Armi, Widya, N., & Rogayah. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian*.