

# HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP STRESS PADA REMAJA KELAS XI DI SMA NEGERI 22 GOWA

Nurul Hikmah<sup>1\*</sup>, Sitti Nurbaya<sup>2</sup>, Yusnaeni<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> STIKES Nani Hasanuddin, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII, Kota Makassar, Indonesia, 90245

\*e-mail: penulis-korespondensi: ([hikmahcantik847@gmail.com](mailto:hikmahcantik847@gmail.com) /085790558121)

(Received: 11.09.2024; Reviewed; 19.09.2024; Accepted; 16.10.2024)

## ABSTRACT

*Background* Sleep quality is defined as a situation where an individual's sleep results in freshness and fitness when awakened. Sleep is one of the important human activities. Good sleep quality is identified by adequate sleep duration, regular sleep structure, and the absence of sleep disorders, while stress includes a variety of pressures and demands that can affect the psychological and emotional well-being of adolescents. *Objective:* The aim of the research is to find out whether there is a relationship between sleep quality and stress in class XI teenagers at SMA Negeri 22 Gowa. This research method uses cross sectional, the instrument used is a questionnaire for quantitative data which contains dependent and independent variables that examine. *Results:* The results of bivariate analysis show that there is a relationship between sleep quality and stress in adolescents at SMA Negeri 22 Gowa ( $p=0.008$ )  $< \alpha= 0.05$ . *Conclusions* based on the results of this study can be concluded that there is a relationship between sleep quality and stress in class XI teenagers at SMA Negeri 22 Gowa.

**Keywords:** *Keywords:* Sleep Quality, Adolescents,

## ABSTRAK

Kualitas tidur didefinisikan sebagai suatu situasi di mana tidur seseorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun. Tidur adalah salah satu aktivitas penting manusia. Kualitas tidur yang baik diidentifikasi oleh durasi tidur yang memadai, struktur tidur yang teratur, dan ketidakhadiran gangguan tidur, sementara stress mencakup berbagai tekanan dan tuntutan yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan emosional remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan kualitas tidur terhadap stress pada remaja kelas XI di SMA Negeri 22 Gowa. Metode penelitian ini menggunakan *cross sectional*, instrument yang digunakan berupa kuesioner untuk data kuantitatif yang memuat variabel dependen dan independen yang meneliti dengan jumlah populasi 180 dan jumlah sample yang di dapatkan sebanyak 64 sampel. Hasil Analisa bivariat menunjukkan ada hubungan kualitas tidur terhadap stress pada remaja di SMA Negeri 22 Gowa ( $p=0.008$ )  $< \alpha= 0.05$ . Kesimpulan berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kualitas tidur terhadap stress pada remaja kelas XI di SMA Negeri 22 Gowa

**Kata Kunci:** Kualitas Tidur, Remaja, Stres

## Pendahuluan

Kualitas tidur didefinisikan sebagai suatu situasi di mana tidur seseorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun. Kualitas tidur yang baik diidentifikasi oleh durasi tidur yang memadai, struktur tidur yang teratur, dan ketidakhadiran gangguan tidur, sementara stress mencakup berbagai tekanan dan tuntutan yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan emosional remaja. Hubungan ini dapat bersifat timbal balik dimana kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan tingkat stress, dan sebaliknya stress yang tinggi dapat mempengaruhi kualitas tidur.

Menurut *World Health Organization* (WHO), sekira 450 juta orang yang mengalami stress di dunia dan penduduk Indonesia tercatat mengalami stress sekitar 10% (Perwitasari, Nurbeti and Armyanti, 2016). Hasil penelitian Tacken dkk, (2020) menemukan bahwa remaja sekolah menengah atas di Turki yang memiliki kualitas tidur buruk adalah sebanyak 212 remaja (53%). Penelitian yang dilakukan di Nepal menemukan bahwa sejumlah 39,1% remaja berusia 15-19 tahun memiliki kualitas tidur yang buruk (Gautam dkk, 2021). Pada penelitian di India, terdapat 37,6 remaja berusia 12 -17 tahun yang meliki kualitas tidur buruk (Saxena dkk, 2016). Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Indonesia leh Baso dkk, (2018) dan Tarlemba dkk (2018), remaja di Indonesia ditemukan memiliki kualitas tidur buruk dengan jumlah masing-masing 43% responden dan 69,8% responden. Hasil survey menyatakan bahwa 15-35% remaja dan orang dewasa mengalami gangguan kualitas tidur (Budyawati dkk, 2019).

Menurut teori (Sherwod, 2011) stress terjadi peningkatan hormone epinefrin. Norepinefrin, dan kortisol yang mempengaruhi susunan saraf pusat sehingga menimbulkan keadaan terjaga dan meningkatkan kewaspadaan pada system safar pusat. Hal ini dapat mempengaruhi kualitas tidur individu. Selain ini perubahan hormone juga mempengaruhi siklus tidur Non Rapid Eye Moment (NREM) dan Rapid Eye Moment (REM) sehingga dapat membuat orang terbangun pada malam hari dan bermimpi buruk.

Berdasarkan hasil pengumpulan data awal yang telah di ambil di SMA Negeri 22 Gowa didapatkan fenomena yang ditemukan yaitu dimana beberapa siswa yang telah dilakukan wawancara ada mengalami stress akibat kualitas tidur yang kurang dikarenakan seringkali menghadapi peningkatan beban akademik yang dapat menyebabkan tekanan dan mempengaruhi kualitas tidur, jumlah tugas, ujian dan persaingan akademik dapat menjadi sumber stress yang signifikan, selain itu juga penggunaan teknologi seperti gadget dan media social, cenderung meningkat pada kalagan remaja.

Oleh karna itu, penelitian lebih lanjut tentang hubungan antara kualitas tidur dan stress sangat penting dalam konteks kesehatan mental dan fisik dan dari latar belakang diatas penulis tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Stress pada Usia Remaja di SMA Negeri 22 Gowa.

## Metode

Desain penelitian yang akan digunakan adalah kuantitatif dengan rancangan korelasional yang mengkaji hubungan antar variabel dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Cross sectional adalah jenis penelitian yang menekankan waktu/ pengukuran observasi data variabel independen dan dependen. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner PSS dan PSQI. Penelitian ini menganalisa hubungan kualitas tidur terhadap stress pada remaja SMA Negeri 22 Gowa. populasi pada penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas XI IPA & IPS dengan jumlah kelas XI keseluruhan yaitu 5 Kelas dan jumlah populasi yaitu 180 siswa dan sampel 64. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 22 Gowa. Penelitian ini telah lulus mutu etik dengan nomor 074/STIKES-NH/KEP/I/2024 yang dikeluarkan pada tanggal 22 Januari 2024. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin.

## Hasil

### 1. Analisis Univariat

**Tabel 1. Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan Umur**

Usia	N	Presentase (%)
16 Tahun	46	71,9
17 Tahun	18	28,1
<b>Total</b>	<b>64</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan table 5.1 dari total 64 responden (100%) didapatkan hasil, frekuensi tertinggi yaitu umur 16 tahun sebanyak 46 reponden (71,9%) dan terendah yaitu umur 17 tahun sebanyak 18 responden (28,1%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	N	Presentase (%)
Laki-Laki	33	51,6
Perempuan	31	48,4
<b>Total</b>	<b>64</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 2 dari total 64 responden (100%) didapatkan hasil, frekuensi tertinggi yaitu laki-laki sebanyak 33 responden (51.6%) dan terendah yaitu perempuan sebanyak 31 responden (48,8%).

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur**

Pendidikan	N	Presentasi (%)
Gangguan Tidur	49	76,6
Tidak Ada Gangguan	15	23,4
<b>Total</b>	<b>64</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 3 dari 64 responden (100%) didapatkan hasil frekuensi tertinggi yaitu Gangguan Tidur sebanyak 49 Responden (76.6%) dan terendah yaitu Tidak Ada Gangguan Tidur sebanyak 15 Responden (23,4%).

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Stress**

Pekerjaan	N	Presentasi (%)
Stress	36	56,3
Tidak Stress	28	43,8
<b>Total</b>	<b>64</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4 dari 64 responden (100%) didapatkan hasil, frekuensi tertinggi yaitu siswa yang Stress sebanyak 36 responden (56.3%) dan terendah yaitu Tidak Stress sebanyak 28 responden (43,8%)

## 2. Analisis Bivariat

**Tabel 5. Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Stress**

Tekanan Darah Sebelum Terapi	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
<b>Tekanan Darah Diastolik</b>		
Hipertensi Tingkat 1	27	90,0
Hipertensi Tingkat 2	3	10,0
<b>Tekanan Darah Diastolik</b>		
Hipertensi Tingkat 1	17	56,7
Hipertensi Tingkat 2	13	43,3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Tabel 8 Berdasarkan Tabel diatas menunjukkan bahwa dari total 64 Responden di dapatkan hasil bahwa responden yang memiliki gangguan tidur yaitu memiliki stress sebanyak 32 responden (50,0%) dan tidak stress sebanyak 17 responden (26,6%) sedangkan dengan kategori tidak ada gangguan tidur cenderung memiliki stress sebanyak 4 responden (6,3%) dan tidak stress sebanyak 11 responden (17,1%).

Berdasarkan hasil Uji Staistik dengan Chi-square test di peroleh nilai p 0,008 yang dimana nilai tersebut lebih kurang dari nilai  $\alpha$  0,05 maka Ho ditolak, dan Ha diterima. Maka dapat disimpulkan ada hubungan kualitas tidur terhadap stress pada remaja di SMA Negeri 22 Gowa

## Pembahasan

Hubungan kualitas tidur terhadap stress pada remaja kelas XI di SMA Negeri 22 gowa, berdasarkan hasil penelitian ini tentang umur dan jumlah siswa-siswi yang tertinggi yaitu pada umur 16 tahun sebanyak 46 responden (71,9%) dan terendah yaitu pada umur 17 tahun sebanyak 18 responden (28,1%). Sedangkan hasil penelitian tentang jenis kelamin dan jumlah siswa-siswi yang tertinggi yaitu laki-laki sebanyak 33 responden (51,6%) dan terendah yaitu perempuan sebanyak 31 responden (48,4%).

Berdasarkan pada tabel 3 distribusi responden berdasarkan kualitas tidur penelitian ini diperoleh hasil cenderung memiliki gangguan tidur yaitu sebanyak 49 responden (76,6%) dan terendah yaitu tidak ada gangguan tidur sebanyak 15 responden (23,4%), hal ini dikarenakan kualitas tidur pada siswa-siswi SMA Negeri 22 Gowa sehingga memiliki tingkat kepuasan tidur yang tidak terpenuhi seperti lama tidur, waktu yang dapat diperlukan untuk dapat tertidur frekuensi terbangun dan juga kedalaman serta kepuasan tidur.

Stres adalah stimulus atau situasi yang menimbulkan distres dan menciptakan tuntutan fisik dan psikispada seseorang. Stres membutuhkan coping dan adaptasi. Sindrom adaptasi umum atau teori Selye, menggambarkan stres sebagai kerusakan yang terjadi pada tubuh tanpa mempedulikan apakah penyebab stres tersebut positif atau negatif. Respons tubuh dapat diprediksi tanpa memerhatikan stresor atau penyebab tertentu. Tingkat stres sebagai keadaan atau kondisi yang tercipta bila transaksi seseorang yang mengalami stres dan hal yang dianggap mendatangkan stres membuat orang yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan antara keadaan atau kondisi dan sistem sumber daya biologis, psikologis dan sosial yang ada padanya.(Zohra Lassoued, 2020) dalam (Nurbaya, 2022).

Stress pada remaja di SMA Negeri 22 Gowa berdasarkan penelitian ini diperoleh hasil stress dengan frekuensi tertinggi yaitu sebanyak 36 responden (56,3%) dan terendah yaitu tidak stress sebanyak 28

responden (43,8%) hal ini dikarenakan penyebab stress yang terjadi pada siswa-siswi berbeda antara satu individu dengan yang lain, faktor-faktor yang dapat menyebabkan stress dapat dibagi atas faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang berasal dari dalam diri individu siswa-siswi itu sendiri, Misalnya kondisi fisik, motivasi dan tipe kepribadian siswa-siswi itu sendiri. Sedangkan faktor eksternal biasanya berasal dari luar individu seperti keluarga, lingkungan, guru dan lain-lain.

Selain itu dari 28 responden (43,8%) tidak stress hal ini dikarenakan ada beberapa alasan yang memungkinkan menyebabkan remaja tidak mengalami stress yaitu dukungan sosial, dimana remaja yang memiliki lingkungan sosial yang positif baik dari keluarga, teman sebaya, atau guru cenderung lebih baik dalam mengatasi tekanan dan stress. Dukungan emosional dan sosial juga dapat membantu mereka merasa didukung dan mampu menghadapi berbagai situasi. selain itu, kemampuan mengatasi tekanan, juga menjadi salah satu faktor yang membuat remaja cenderung lebih mampu menghadapi stress, pola pikir positif dan ketangguhan mental dapat membantu mereka mengatasi situasi sulit.

Pada table 4 distribusi frekuensi responden berdasarkan stress pada remaja di kelas XI dimana dari data hasil uji statistic didapatkan siswa laki-laki lebih banyak yang mengalami stress dibanding siswa perempuan, yaitu ada sebanyak 19 responden (29,7%) siswa laki-laki yang mengalami stress dan 14 (21,9%) yang tidak stress. hal ini dikarenakan siswa laki-laki yang mengalami stress yaitu disebabkan oleh beberapa faktor yang didapatkan pada hasil pengisian kuesioner yaitu diantaranya, sering merasa marah karena sesuatu hal yang tidak teruga, selain itu sering merasa tidak mampu mengontrol hal-hal penting dalam hidupnya dan juga faktor tekanan sosial yang berbeda, tetapi ini tidak selalu berarti bahwa salah satu kelompok lebih stress, persepsi dan pengalaman individu terhadap tekanan sosial juga berpengaruh.

Hubungan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 22 Gowa berdasarkan penelitian ini di dapatnada 32 responden (50,0%) gangguan tidur namun stress dan 17 responden (26,6%) tidak stress. Keadaan stress yang dialami individu mempengaruhi pengetahuan untuk tidur atau tetap tertidur sehingga stress sangat lekat dengan jam tidur rendah dan berpengaruh dengan kejadian mimpi buruk dan gangguan tidur. Gangguan tidur dan stress adalah dua kondisi kesehatan mental yang saling terkait, tetapi tidak selalu bersamaan. Beberapa orang mengalami gangguan tidur tanpa merasakan stress yang signifikan, dan sebaliknya hal ini dikarenakan oleh beberapa faktor diantaranya yaitu penyebab fisik, insomnia dapat disebabkan oleh faktor-faktor fisik seperti obstruksi saluran nafas atau gangguan hormonal. Gangguan tidur tersebut dapat mempengaruhi kesehatan fisik, mereka tidak selalu terkait langsung dengan stress. Faktor yang lain seperti kebiasaan tidur yang buruk yaitu pola tidur yang tidak teratur atau konsumsi kafein berlebihan, dapat menyebabkan gangguan tidur tanpa harus ada stress yang tinggi.

Sedangkan mereka yang tidak ada gangguan tidur namun stress ada 4 responden (6,3%) dan 11 responden (17,1%) yang tidak stress hal ini dikarenakan kualitas tidur yang baik itu seperti memiliki waktu tidur yang lebih banyak ditempat tidur, dapat tertidur dalam waktu  $\leq 30$  menit, terbangun dari tidur tidak lebih dari 1 kali setiap malam. Sedangkan kualitas tidur yang buruk dapat memiliki dampak buruk dalam kehidupan sehari-hari seperti cepat lelah, memiliki kesulitan untuk tetap fokus mengambil keputusan, cepat marah dan juga dampak jangka panjang seperti gangguan jantung dan diabetes.

Pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan hasil uji statistic dengan Chi-square test diperoleh nilai  $p < 0,008$  karena nilai  $\alpha < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak, dan  $H_a$  diterima. Maka dapat disimpulkan ada Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Stress Pada Remaja Di SMA Negeri 22 Gowa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sheryana (2022) dengan hasil yaitu dimana hubungan kualitas tidur dengan stress pada remaja kelas XII di SMK Kesehatan Cipta Bhakti Husada Yogyakarta dengan menggunakan kolerasi kendali tau sehingga di dapat koefisien kolerasi ( $r = 0,305$ ), dengan nilai signifikan ( $p = 0,003$ ) dimana  $p < 0,05$  hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dan tingkat stress remaja kelas XII di SMK Kesehatan Cipta Bhakti Husada Yogyakarta.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Jumila 2020) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan antara stress dengan kualitas tidur pada remaja dengan nilai  $p$  value 0,000. Tetapi hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Pangestika et al. 2018) karena hasil penelitian tersebut didapatkan nilai  $p$  value 0,342 dimana  $p > 0,05$  sehingga menunjukkan tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dan stress pada remaja.

Menurut asumsi peneliti bahwa kualitas tidur yang baik dapat memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan emosional remaja, dengan mengurangi tingkat stress dan meningkatkan mood, dan adanya gangguan tidur menjadi salah satu faktor penyebab stress pada remaja, selain itu kualitas tidur yang buruk dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan mental remaja dengan meningkatkan risiko stress yang tinggi dan kualitas tidur yang baik dapat menjadi faktor perlindungan terhadap masalah kesehatan mental, seperti kecemasan, yang sering kali terkait dengan stress.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Stress Pada Remaja Di SMA Negeri 22 Gowa” maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kualitas tidur terhadap stress pada remaja di SMA Negeri 22 Gowa.

## Saran

### 1. Bagi Responden

Diharapkan menjawab pertanyaan jujur dan terbuka. Kejujuran dalam respons akan membantu dalam mendapatkan pemahaman dalam mendapatkan pemahaman yang akurat tentang pengalaman pribadi terkait kualitas tidur dan stress.

### 2. Pentingnya Kesehatan Mental

Pahami bahwa kesehatan mental sangat penting. Dengan berpartisipasi dalam penelitian ini, anda membantu memahasi aspek-aspek yang mempengaruhi kesehatan mental remaja, yang dapat membantu meningkatkan lingkungan sekolah secara keseluruhan.

### 3. Bagi SMA Negeri 22 Gowa

Diharapkan adanya implementasi program edukasi kesehatan mental yang melibatkan siswa, guru, dan orang tua. Fokuskan pada pentingnya kualitas tidur dalam memitigasi tingkat stress dan strategi untuk meningkatkan pola tidur yang sehat, serta mengembangkan kebijakan sekolah yang mendukung kesehatan mental siswa, termasuk aspek-aspek kualitas tidur dan manajemen stress. Pastikan kebijakan tersebut mencerminkan kebutuhan spesifik siswa di SMA Negeri 22 Gowa.

## Ucapan terima kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak/Ibu dosen, seluruh staff di STIKES Nani Hasanuddin Makassar atas bimbingan dan arahnya, Kepada orang tua, rekan, sahabat, saudara serta berbagai pihak khususnya partisipan dalam penelitian ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, penulis mengucapkan terimakasih atas setiap doa dan bantuan yang diberikan

## Referensi

- Asmadi. (2008). *Konsep dasar keperawatan*. EGC.
- A'yun. Q & Aprilia, R (2018). Perbedaan Tingkat Stress Siswa Yang Mengikuti Bimbingan Belajar Dengan Yang Tidak Mengikuti Bimbingan Belajar. *Under Graduate, Thesis Universitas Muhammadiyah Gresik*.
- Baso, M.C., Langi, F.L., & Sekeon, S.A. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado. *KESMAS*
- Budyawati, N.L.P.W, Utami.D.K.I., & Widyadharma, I.P.E.(2019) Proporsi Dan Karakteristik Kualitas Tidur Buruk Pada Guru-Guru Sekolah Menengah Atas Negeri Di Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana*.
- Branner & suddart. (2001). *Buku ajar keperawatan medikal bedah ahli bahasa (agung waluyo (ed.); 8th ed.)*. EGC.
- Dellauner & ladner. (2012). *Fundamental of nursing standerds & practicecinah!*
- Gautam, P, et all, 2021, "Sleep Quality and its Correlates Among Adolescents Of Wastern Nepal : A Population-Based Study", *Sleep Disorder*.
- Gregson kk. (2005). *New Study examines teenager and exams stres:CV. Sagung setro*.
- Hidayat. (2007). *metode penelitian kesehatan : paradigma kuantitatif*. Health Book Publishing.
- Heriana, P. (2014). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia*. Binapusa Aksara.
- INES,F.,& DYANEL,S. (2023). *Efektivitas Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Di Smpn 19 Makassar* (Doctoral dissertation, STIK Stella Maris Makassar).
- Mesquita, G., & Reimão, R. (2010). Effects of nighttime computer and television use. *Arq Neuropsiquiatr*, 68(5), 720–725.
- Muzakkir, Yusnaeni, Abdullah. (2023) Hubungan Self Efficacy Dengan Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Di Stikes Nani Hasanuddin Makassar. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan 3 (5), 142-147, 2023*
- Nurbaya, S. (2022). Hubungan Pembelajaran Jarak Jauh Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2021. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 8(2), 161–169.
- Yusnaeni, Muzakkir, Susanti (2023). Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi S1 Keperawatan Angkatan 2019 Di STIKES Nani Hasanuddin Makassar. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan 3 (3), 90-96, 2023*.