

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN
STRES AKADEMIK PADA REMAJA
DI MADRASAH ALIYAH
NEGERI 2 PONTIANAK**

**HAZIMAH MUFIDAH
I1031191052**

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2023**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN
STRES AKADEMIK PADA REMAJA
DI MADRASAH ALIYAH
NEGERI 2 PONTIANAK**

**HAZIMAH MUFIDAH
I1031191052**

SKRIPSI

**Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Sarjana Keperawatan Program Studi Keperawatan**



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2023**

SKRIPSI

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Stres Akademik Pada Remaja Di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak

Oleh :

Hazimah Mufidah

NIM. 11031191052

Telah dipertahankan dihadapan dewan penguji Skripsi,

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran,

Universitas Tanjungpura

Tanggal : 19 Juni 2023

Disetujui,

Pembimbing I



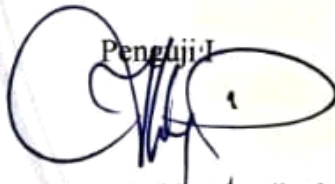
Ns. M. Ali Maulana, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0031088508

Pembimbing II



Yoga Pramana, S.Kep., M.Or
NIP. 198801162019031012

Penguji I



Ns. R. A. Gabby Novikadarti R, S.Kep., M.Kep
NIP. 199111112022032012

Penguji II



Ns. Mita, S.Kep., M.Kep
NIP. 198901032018032001

Mengetahui,

**Plt. Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Tanjungpura**

dr. Syarifah Nurul Yanti R, S.A., M.Biomed
NIP. 198602112012122003

Lulus Tanggal
No. SK Dekan FK
Tanggal

: 14 Juni 2023
: 509/UN22.9/TD.06/2023
: 18 Januari 2023



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
FAKULTAS KEDOKTERAN**

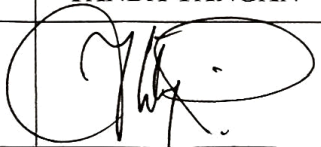
Jalan Prof. Dr. H. Hadari Nawawi Pontianak 78124
Telepon (0561) 765342, 8121434, 8121432, 8121443, dan Sentral 8102617, 583865
Faximili (0561) 765342, 583865, 8102617, 8121443, 8121434, 8121432 Kotak Pos 1049
e-mail : kedokteran@untan.ac.id website: kedokteran.untan.ac.id

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK**

**LEMBAR PERSETUJUAN PERBAIKAN (REVISI)
SEMINAR HASIL PENELITIAN SKRIPSI (S1)**

Nama Mahasiswa : Hazimah Mufidah
Nomor Induk Mahasiswa : I1031191052
Tanggal Seminar Hasil : 14 Juni 2023
Judul Penelitian : Hubungan Kualitas Tidur Dengan Stres Akademik Pada Remaja Di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak

Telah Direvisi, Disetujui Oleh Tim Penguji/Tim Pembimbing Dan Diperkenankan Untuk
Diperbanyak / Dicetak

NO.	NAMA PENGUJI	TANDA TANGAN
1.	Ns. R.A Gabby Novikadarti R, S.Kep.,M.Kep NIP. 199111112022032012	
2.	Ns. Mita, S.Kep.,M.Kep NIP.198901032018032001	

Pontianak, 19 Juni 2023
Mengetahui,

Pembimbing I


Ns. M. Ali Maulana, S.Kep.,M.Kep
NIDN. 0031088508

Pembimbing II


Yoga Pramana, S.Kep.,M.Or
NIP. 198801162019031012

KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Hazimah Mufidah

NIM : I1031191052

Jenjang : Sarjana

Program Studi : Keperawatan

Fakultas : Kedokteran

Universitas : Tanjungpura

Dengan ini menyatakan bahwa judul skripsi “**Hubungan Kualitas Tidur Dengan Stres Akademik Pada Remaja Di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak**” memang benar bebas dari plagiat dan apabila pernyataan ini terbukti tidak benar maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Tanjungpura.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pontianak, Juni 2023

Hazimah Mufidah

NIM. I1031191052

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN STRES AKADEMIK PADA REMAJA DI MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 PONTIANAK

Skripsi, Juni 2023

Hazimah Mufidah

XIV + 86 Halaman + 8 Tabel + 18 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Tidur sangat dibutuhkan oleh semua orang termasuk remaja yang sedang dalam fase tumbuh kembang dalam pemeliharaan semua proses tubuh dan juga mental. Salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami oleh remaja saat ini adalah gangguan tidur. Gangguan tidur yang dialami remaja disebabkan oleh adanya faktor dan kebiasaan yang dilakukan remaja sebelum tidur sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur pada remaja. Salah satu penyebab yang dapat mempengaruhi remaja dalam tidur adalah stres.

Tujuan: Menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan stres akademik pada remaja di Madrasah Aliyah.

Metode: Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik *sampling* yang digunakan teknik *random sampling*. Jumlah responden sebanyak 91 responden. Variabel *independent* dan *dependent* adalah kualitas tidur dan stres akademik. Pengumpulan data menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur dan instrumen *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) untuk mengukur stres akademik. Uji hipotesis yang digunakan *Spearman Rank (Rho)*.

Hasil: Hasil analisis univariat hampir seluruh remaja mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 92,3% (84 responden) dan sebagian besar remaja mengalami stres belajar sedang sebanyak 68,1% (62 responden). Hasil uji bivariat menjelaskan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara kualitas tidur dengan stres akademik pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak dengan hasil uji nilai *Correlation Coeficient* yaitu 0,244 yang menunjukkan tingkat korelasi lemah dan adanya hubungan positif yang searah antara kedua variabel tersebut. Hasil nilai *Sig. (2-tailed)* yaitu 0,020 ($p = \text{value} < 0,05$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan stres akademik pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak. Semakin buruk kualitas tidur maka stres akademik masih berada dalam kategori sedang.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Stres Akademik, Remaja

Referensi: 94 (2007-2023)

**THE CORRELATION BETWEEN QUALITY OF SLEEP AND
ACADEMIC STRESS IN ADOLESCENTS
AT MADRASAH ALIYAH
NEGERI 2 PONTIANAK**

Thesis, June 2023

Hazimah Mufidah

XIV + 86 Pages + 8 Tables + 18 Attachments

ABSTRACT

Background: Without any doubt, everyone needs sleep, including teenagers who are in the growth and development phase in maintaining all body and mental processes. One of the health problems experienced by many teenagers today is sleep disturbance. Sleep disturbances experienced by adolescents are caused by factors and habits that adolescents carry out before going to bed, so they can affect the quality of sleep in adolescents. One of the causes that can affect adolescents' sleep is stress.

Objective: Analyzed the relationship between sleep quality and academic stress in adolescents at Madrasah Aliyah.

Method: This research is quantitative with a cross-sectional approach. The sampling technique used was the random sampling technique. The number of respondents was 91 respondents. The independent and dependent variables are sleep quality and academic stress. Data collection used the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) instrument to measure sleep quality and the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) instrument to measure academic stress. The hypothesis test used Spearman Rank (Rho).

Results: In the univariate analysis, almost all adolescents experienced poor sleep quality, as much as 92.3% (84 respondents), and most adolescents experienced moderate learning stress, as much as 68.1% (62 respondents). The bivariate test results explained a significant correlation between sleep quality and academic stress in adolescents at Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak, with the test results of the Correlation Coefficient of 0.244. This result indicates a weak correlation and unidirectional positive relationship between the two variables. The results of the Sig value. (2-tailed) is 0.020 ($p = \text{value} < 0.05$).

Conclusion: There was a correlation between sleep quality and academic stress in adolescents at Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak. The worse the sleep quality, the more academic stress is still in the medium category.

Keywords: Sleep Quality, Academic Stress, Adolescents

References: 94 (2007-2023)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah Subhanahhu Wa Ta'ala atas berkat dan rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini yang berjudul **"Hubungan Kualitas Tidur Dengan Stres Akademik Pada Remaja Di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak"**.

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada orang tua tercinta dan teristimewa yaitu Ayahanda Drs. Mufti Ilyas dan Ibunda Dra. Nurlian yang telah membesarkan dan membimbing serta mengasuh peneliti dengan rasa cinta dan kasih sayang, yang selalu memberikan motivasi, menguatkan, memberi nasihat dan saran dalam menyelesaikan penelitian ini. Dan tak lupa juga untuk kakak, abang dan adik tersayang yaitu Minal Ridho selaku abang pertama, Fadhil Mahdi selaku abang kedua dan Ari Akbar selaku adik serta Nabila Rachmadita Azra Harahap selaku kakak ipar yang senantiasa mendoakan, menguatkan, memberikan motivasi dan dorongan yang tiada hentinya untuk kehidupan peneliti selama menyelesaikan penelitian ini. Peneliti menyadari bahwa penyajian penelitian ini masih banyak terdapat kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti menerima kritik dan saran yang membangun dari pada pembaca agar tercipta peningkatan ilmu pengetahuan yang lebih baik lagi. Selain itu, melalui tulisan ini peneliti mengucapkan penghargaan dan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Garuda Wiko, SH., M.Si selaku Rektor Universitas Tanjungpura Pontianak.
2. dr. Syarifah Nurul Yanti Rizki S.A., M.Biomed selaku plt. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak.
3. Titan Ligita, S.Kp., MN., Ph.D selaku Ketua Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura.

4. Ns. Ikbal Fradianto, S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak.
5. Ns. Muhammad Ali Maulana, S.Kep., M.Kep selaku Pembimbing Pertama peneliti, terima kasih atas segala ilmunya yang telah membimbing dengan ketulusan hati, memberikan semangat, kritik, saran dan senantiasa bersabar hingga terselesaikan penelitian ini.
6. Yoga Pramana, S. Kep., M. Or. selaku dosen Pembimbing Kedua peneliti yang senantiasa bersabar serta banyak memberikan masukan dan saran penulisan demi kesempurnaan penelitian ini.
7. Ns. Triyana Harlia Putri, S.Kep., M.Kep selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan ilmu, kritik saran dan motivasi sekaligus nasihat kepada peneliti selama mengenyam Pendidikan di Program Studi Keperawatan.
8. Ns. R.A Gabby Novikadarti Rahmah, S.Kep., M.Kep selaku Penguji Pertama yang telah memberikan kritik dan saran agar terciptanya penelitian ini menjadi lebih baik.
9. Ns. Mita, S.Kep., M.Kep selaku Penguji Kedua yang telah memberikan kritik dan saran agar tersusunnya penelitian ini menjadi lebih baik.
10. Seluruh Dosen dan Staf Kependidikan di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak khususnya Dosen Jurusan Keperawatan yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan ilmu yang tidak terbatas selama kuliah dan kelancaran selama masa studi dan penyusunan penelitian ini.
11. Guru-guru dan siswa/siswi Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak yang telah bersedia membantu dan menjadi responden dalam penyelesaian skripsi ini.

12. Seluruh Teman-teman Keperawatan Angkatan 2019 “Exofagus” yang saya banggakan yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu, terutama teman saya Putri Anisa, Nurul Kirana Dicelebica, Wirda Dwi Hana Ningsih, Ficky Nazhira Rahma yang telah kebersamai dari semester 1 sampai semester akhir dan selalu memberikan semangat, dukungan, motivasi, masukan dan nasihat serta kerja sama selama ini kepada peneliti dalam menyelesaikan masa studi di Program Studi Keperawatan.
13. Dan kepada Zenita Indra Rahmadita dan Hana Ulfiah yang telah meluangkan waktu untuk membantu peneliti dalam melakukan pengambilan data di lokasi penelitian sehingga dapat terselesaikannya penelitian ini.
14. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu-persatu, namun telah memberikan bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung.

Akhir kata, dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih yang tidak terhingga pada pihak yang sudah terlibat, dengan harapan semoga naskah penelitian ini dapat diterima dan dapat bermanfaat bagi seluruh pihak baik institusi Pendidikan bidang keperawatan, institusi kesehatan dan masyarakat.

Pontianak, Juni 2023

Hazimah Mufidah

NIM. I1031191052

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KEASLIAN PENELITIAN.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.4.2 Manfaat Praktik	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	9
2.1 Kajian Pustaka.....	9
2.1.1 Konsep Dasar Remaja.....	9
2.1.2 Konsep Dasar Tidur	10
2.1.3 Konsep Stres Akademik	26
2.2 Kerangka Teori.....	41
2.3 Hipotesis	42
BAB III METODE PENELITIAN	43
3.1 Desain Penelitian.....	43
3.2 Populasi, Sampel, dan <i>Setting</i> Penelitian	43
3.2.1 Populasi.....	43
3.2.2 Sampel	44
3.3 Kerangka Konsep	48

3.4	Variabel Penelitian	49
3.5	Definisi Operasional.....	49
3.6	Instrumen Penelitian.....	51
3.6.1	Kuesioner Kualitas Tidur.....	51
3.6.2	Kuesioner Stres Akademik	52
3.7	Uji Validitas dan Reliabilitas	53
3.8	Prosedur Pengumpulan Data	54
3.8.1	Tahap Persiapan.....	54
3.8.2	Tahap Pelaksanaan Pengambilan Data	54
3.9	Prosedur Pengolahan Data	56
3.10	Analisa Data	58
3.11	Pertimbangan Etika Penelitian	59
BAB IV	HASIL PENELITIAN	61
4.1	Analisa Univariat.....	61
4.2	Analisa Deskriptif Variabel Kualitas Tidur	62
4.3	Analisa Deskriptif Variabel Stres Akademik	62
4.4	Analisa Bivariat.....	63
BAB V	PEMBAHASAN.....	65
5.1	Kualitas Tidur pada Remaja.....	65
5.2	Stres Akademik pada Remaja	67
5.3	Hubungan Kualitas Tidur dengan Stres Akademik pada Remaja	70
5.4	Keterbatasan Penelitian	74
5.5	Implikasi Keperawatan.....	74
BAB VI	PENUTUP.....	76
6.1	Kesimpulan	76
6.2	Saran.....	77
6.2.1	Bagi Responden	77
6.2.2	Bagi Institusi Sekolah MAN 2 Pontianak.....	77
6.2.3	Bagi Peneliti Selanjutnya.....	77
DAFTAR PUSTAKA.....		79

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Karakteristik Responden.....	50
Tabel 3. 2 Definisi Operasional	50
Tabel 3. 3 Distribusi item <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI).....	52
Tabel 3. 4 Distribusi item <i>Educational Stress Scale for Adolescents</i> (ESSA)	53
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Karakteristik Responden.....	61
Tabel 4. 2 Deskripsi Data Penelitian Variabel Kualitas Tidur	62
Tabel 4. 3 Deskripsi Data Penelitian Variabel Stres Akademik	62
Tabel 4. 4 Analisis Hubungan Kualitas Tidur Dengan Stres Akademik	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Siklus Tidur	20
Gambar 2. 2 Kerangka Teori Hubungan Kualitas Tidur Dengan Stres Akademik Pada Remaja	41
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep Hubungan Kualitas Tidur Dengan Stres Akademik Pada Remaja	48

DAFTAR SINGKATAN

AIA	: <i>American International Assurance</i>
TNS	: <i>Taylor Nelson Sofrens</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
PR	: Pekerjaan rumah
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
BSR	: <i>Bulbar Sybchronizing Region</i>
SCN	: <i>Suprachiasmatic Nuclei</i>
RHT	: <i>Retinohypothalamic Trac</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
NREM	: <i>non Rapid Eye Movement</i>
SWS	: <i>Slow Wave Sleep</i>
BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional
Ha	: Hipotesis alternatif
H0	: Hipotesis nol
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
ESSA	: <i>Educational Stress Scale for Adolescents</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Penelitian	87
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden (<i>Inform Consent</i>).....	89
Lampiran 3. Kuesioner Karakteristik Responden.....	92
Lampiran 4. Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI).....	93
Lampiran 5. Keterangan Cara <i>Scoring</i>	96
Lampiran 6. Kuesioner <i>Educational Stress Scale for Adolescents</i> (ESSA)	98
Lampiran 7. Surat Studi Pendahuluan	100
Lampiran 8. Surat Lolos Kaji Etik.....	102
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian	103
Lampiran 10. Perizinan Kuesioner	105
Lampiran 11. Lembar Konsultasi Hasil Penelitian Skripsi.....	107
Lampiran 12. Tabel Hasil Kuesioner Kualitas.....	110
Lampiran 13. Tabel Hasil Kuesioner Stres Akademik	117
Lampiran 14. Tabel Hasil Karakteristik Responden Penelitian.....	121
Lampiran 15. Hasil Uji Univariat Karakteristik Responden.....	125
Lampiran 16. Hasil Uji Univariat Kualitas Tidur dengan Stres Akademik.....	127
Lampiran 17. Hasil Uji Korelasi Antara Kualitas Tidur dengan Stres Akademik ..	128
Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian.....	129

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan dasar setiap orang. Pada kondisi istirahat dan tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal. Perubahan pola tidur umumnya disebabkan oleh tuntutan aktivitas sehari-hari yang berakibat pada berkurangnya kebutuhan untuk tidur, sehingga sering mengantuk yang berlebihan di siang harinya (Nilifda, 2016).

Di zaman era modern ini, aktivitas manusia semakin lama semakin meningkat sehingga perhatian terhadap aspek tidur yang cukup dan berkualitas ini masih sangat kurang. Survei indeks pola hidup sehat *American International Assurance* (AIA) pada tahun 2013 di Indonesia yang dilaksanakan oleh perusahaan riset *global* yaitu *Taylor Nelson Sofrens* (TNS) menunjukkan masyarakat Indonesia yang ingin mendapatkan waktu tidur selama 7,8 jam ternyata hanya dapat merealisasikan 6,8 jam saja setiap harinya karena aktivitas mereka yang semakin lama semakin meningkat. Aspek utama yang paling dipengaruhi oleh akibat kurangnya tidur pada seseorang yaitu aspek memori dan konsentrasi. Kondisi ini dijumpai pada anak sekolah, mahasiswa, dan pekerja yang mempunyai jam terbang yang tinggi (Fenny & Supriatmo, 2016).

Pada kalangan remaja, tidur sangat penting untuk menjaga performa dalam beberapa aktivitas sehari-hari termasuk pencapaian hasil belajar yang optimal. Wolfson (2015) mengatakan durasi tidur yang cukup meningkatkan prestasi akademik, kebugaran fisik, dan kesehatan. Tidur yang cukup juga dapat meningkatkan kehadiran, mengurangi keterlambatan, kenakalan, dan kekerasan di kalangan remaja serta mengurangi penyakit. Selama masa remaja, salah satu karakteristik yang paling umum adalah perubahan waktu tidur. Kebanyakan remaja tidur lebih lambat dan bangun terlambat di pagi hari. Kecenderungan ini disebabkan oleh pengaruh faktor biologis dan psikososial pada remaja (Safitra et al., 2019).

Tidur sangat dibutuhkan oleh semua orang termasuk remaja yang sedang dalam fase tumbuh kembang dalam pemeliharaan semua proses tubuh dan juga mental. Salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami oleh remaja saat ini adalah gangguan tidur. Gangguan tidur yang dialami remaja disebabkan oleh adanya faktor dan kebiasaan yang dilakukan remaja sebelum tidur sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur pada remaja (National Adolescent and Young Adult Health Information Center, 2014).

Selama 20 tahun terakhir, para peneliti tidur telah menemukan pola tidur yang berbeda selama masa remaja dibandingkan pada tahap usia sebelumnya. Perubahan ini disebut ritme sirkadian. Pada awal pubertas, waktu tidur tertunda di mana remaja terjaga hingga larut malam dan sulit untuk tidur. Tidur di malam

hari dan bangun berdasarkan jadwal sekolah dan aktivitas kehidupan sehari-hari menyebabkan berkurangnya durasi tidur pada remaja (Safitra et al., 2019).

WHO (2011) mencatat 30-50 juta jumlah penduduk remaja yang mengalami gangguan tidur sebesar 5%-10%. Pada survei yang dilakukan di Singapura 8%-10% remaja dinyatakan mengalami gangguan tidur (Sofiah et al., 2020). Di Indonesia prevalensi gangguan tidur pada remaja juga tinggi, dalam jurnal kesehatan Indonesia melaporkan lebih dari 90% remaja di Indonesia tidur kurang dari 8-10 jam sehari. Pada penelitian serupa 10% remaja dilaporkan tidur kurang dari 6 jam sehari. Di Indonesia dari 28,053 juta jiwa yang mengalami gangguan tidur sekitar 11,7% dan dari golongan remaja terdapat 10% (Mustikawati et al., 2016).

Salah satu faktor yang menyebabkan remaja mengalami kesulitan tidur adalah gaya hidup. Gaya hidup remaja yang sibuk dengan kegiatan sekolah, kegiatan dengan teman sebaya, kegiatan di luar sekolah lainnya serta dengan berkembangnya teknologi internet saat ini membuat remaja yang berujung pada kurangnya istirahat maupun tidur remaja. Gangguan tidur pada remaja disebabkan oleh berkembangnya dunia internet seperti media sosial *youtube*, *whatsApp*, dan *instagram*, maupun bermain *game online*. Sehingga remaja lebih fokus pada dunianya saja seperti pada media sosial dan membuat remaja tersebut menjadi candu dalam melakukan hal-hal yang tidak bermanfaat (Jumilia, 2020).

Kurang tidur yang berkepanjangan menyebabkan gangguan pada kesehatan fisik dan juga psikis. Dari segi kesehatan fisik, kurang tidur

menyebabkan muka pucat, mata sembab, badan lemas, dan daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terserang penyakit. Dari segi kesehatan psikis, kurang tidur menyebabkan timbulnya perubahan suasana kejiwaan, sehingga penderita terlihat lesu, lamban menghadapi rangsangan dan sulit untuk berkonsentrasi (Rinda et al., 2017).

Salah satu penyebab yang dapat mempengaruhi remaja dalam tidur adalah stres, hal ini dikarenakan masalah remaja yang tidak bisa diselesaikan sehingga menjadi beban pikiran remaja dan dapat mengganggu tidur remaja. Gangguan tidur yang disebabkan oleh stres bisa mengakibatkan kelebihan produksi hormon stres seperti kortisol yang berlebihan dibandingkan dengan orang yang memiliki tidur yang berkualitas produksi hormon stres tidak berlebihan. Stres dapat mengganggu otak dalam mengatur siklus tubuh untuk istirahat dan tidur, karena memikirkan masalah terus menerus dan berujung menjadi tidak bisa tidur (Jumilia, 2020).

Salah satu penyebab stres pada remaja yang dominan adalah masalah beban akademik. Stres akademik merupakan stres yang bersumber dari sekolah dan pendidikan. Faktor-faktor yang memengaruhi stres akibat tekanan akademik pada remaja antara lain: tekanan dalam belajar, beban kerja akademik, kekhawatiran terhadap nilai, harapan diri dan kesedihan. Kehidupan siswa selama berada di lingkungan sekolah dihadapkan dengan tuntutan akademik. Akibat adanya tuntutan sosial seperti tuntutan akademik dan beban kerja dalam

kehidupan remaja menyebabkan sebagian dari remaja mengalami perubahan di kualitas tidur (Pangestika et al., 2018).

Menurut penelitian Olejnick dan Holschuh (2011) stres akademik adalah respon yang muncul karena terlalu banyak tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan individu. Sebuah penelitian yang dilakukan di Malaysia pada 350 siswa sekolah asrama menjelaskan prevalensi siswa yang mengalami stres akademik sebesar 44,9% (Wardatul & Ni'matuzahroh, 2016).

Pada penelitian yang dilakukan Liu (2011) kepada 368 siswa di sekolah China mengemukakan 90% siswa mengalami stres akademik disebabkan karena ujian, kurang prestasi di sekolah, tugas sekolah, iklim sekolah yang kurang mendukung dan ketatnya peraturan dari sekolah (Sagita et al., 2017). Remaja mengalami stres karena kecemasan atau stres sekolah yang dialami remaja dan mempunyai dampak pada fisiologis, psikologis, psikososial dan juga penyesuaian akademis (Khairul et al., 2019).

Berdasarkan hasil penelitian dari Taufik et al., (2013) tingkat stres akademik siswa SMA N kota Padang tergolong dari beberapa kategori. Stres kategori sedang sebesar 71,8%, stres kategori tinggi sebesar 13,2% dan stres kategori rendah sebesar 15%. Kemudian hasil penelitian Kinantie, Hernawaty dan Hidayati (2014) di SMA 3 Bandung tentang tingkatan stres menjelang ujian nasional yaitu 49,74% dikelompokkan menjadi tingkat stres sedang dan 30,05% tingkat stres berat. Persentase stres dapat meningkat setiap tahun dan dapat berdampak negatif jika tidak diatasi dengan cara yang tepat.

Menurut Bhakti (2012) siswa yang terbebani dengan keharusan mempertahankan peringkat nilai di sekolah sekitar 40,74%, siswa mengalami kecemasan saat melakukan ujian semester sekitar 62,96%, siswa merasa kebingungan terhadap mengerjakan pekerjaan rumah (PR) sangat banyak 82,72% dan pemberian materi yang diberikan di dalam kelas dengan waktu yang lama adalah 50,62%. Hal tersebut yang dapat mengakibatkan stres belajar pada remaja. Stres belajar dapat menimbulkan jantung berdebar kencang, susah untuk berkonsentrasi, putus asa, lemas / tidak mempunyai tenaga, mimpi buruk, dan mudah marah (Barseli et al., 2017).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 16 Desember 2022 didapatkan data dari 22 siswa yang dilakukan *survey* secara *online* tentang stres akademik. Didapatkan 17 siswa mengalami stres belajar sedang dan 5 siswa mengalami stres belajar tinggi. Sebagian besar siswa mengalami stres belajar sedang.

Dari hasil wawancara kepada siswa sekolah belum pernah mendapatkan kunjungan dan penyuluhan tentang Kesehatan pada Remaja khususnya berkaitan dengan kualitas tidur ataupun berkaitan dengan stres. Pada saat siswa tidak merasakan kualitas tidur baik, karena tuntutan akademik yang membuat siswa stres sehingga hal ini berdampak pada aktivitas siswa dalam menjalani kehidupan sehari harinya, di mana siswa terlihat tidak merasakan kesegaran dan kebugaran saat terbangun pagi harinya dan mengganggu proses konsentrasi selama pembelajaran di keesokan harinya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam mengenai judul “Hubungan kualitas tidur dengan stres akademik pada remaja di MAN 2 Pontianak”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas bagaimanakah hubungan antara kualitas tidur dengan stres akademik pada remaja di MAN 2 Pontianak ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Secara umum tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan stres akademik pada remaja di MAN 2 Pontianak.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini antara lain :

- a. Mengidentifikasi gambaran kualitas tidur pada remaja di MAN 2 Pontianak
- b. Mengidentifikasi gambaran stres akademik pada remaja di MAN 2 Pontianak
- c. Menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan stres akademik pada remaja di MAN 2 Pontianak

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah sumber pustaka untuk memberikan referensi terkait gambaran pada aktivitas remaja serta pada aspek pengkajian di dalam Asuhan Keperawatan pada Komunitas dengan Agregat Remaja dan dapat memberikan gambaran penelitian kepada peneliti selanjutnya terkait gambaran kualitas tidur terhadap stres akademik pada remaja.

1.4.2 Manfaat Praktik

a. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi remaja terkait kualitas tidur dan kondisi stres akademiknya.

b. Bagi Institusi Sekolah MAN 2 Pontianak

Hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi pihak sekolah dalam menindaklanjuti dari kondisi kualitas tidur maupun stres akademik pada remaja.

c. Bagi Peneliti

Hasil penelitian dapat menjadi cara dalam meningkatkan dan memperluas ilmu pengetahuan serta pengalaman dalam melaksanakan suatu penelitian.