

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN GANGGUAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA SMAN 10 KOTA BENGKULU

The Relationship Between Stress Levels and Sleep Quality Disorders in Teenagers at SMAN 10 Bengkulu City

Suryani¹, S. Effendi¹, Rina Aprianti¹, Novi Ade Suryani¹, Nia Norma Yunita¹

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu

Email: novi.adesuryani@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [14 Juli 2025]

Revised [03 Agustus 2025]

Accepted [03 Agustus 2025]

KATA KUNCI:

kualitas tidur, remaja,
tingkat stres

KEYWORDS:

stress level, sleep
quality, teenager

ABSTRAK

Prevalensi gangguan kualitas tidur pada remaja di Indonesia pada tahun 2023 sekitar 38%. Di pulau Jawa dan Bali, prevalensi gangguan kualitas tidur tersebut juga cukup tinggi, yaitu sekitar 44%⁶. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan gangguan kualitas tidur pada remaja di SMAN 10 Kota Bengkulu. Penelitian ini menggunakan jenis Survey Analitik dengan desain Cross Sectional. Populasi data penelitian ini adalah siswa kelas XII SMAN 10 Kota Bengkulu dengan total sampel 71 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan cara stratified proportional random sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan data primer dan data sekunder. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan uji statistik Chi-Square. Untuk mengetahui keeratan hubungannya digunakan uji statistik Contingency Coefficient (C). Hasil penelitian menunjukkan terdapat 49 orang (69,0%) yang mengalami stres sedang dan 61 responden (85,9%) mengalami kualitas tidur buruk. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 10 Kota Bengkulu dengan kategori sedang. Diharapkan Bimbingan Konseling dapat mengimplementasikan pelaksanaan layanan konseling dengan konsep peer counseling dan mengadakan penyuluhan atau pemberian informasi terkait tingkat stres yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada remaja.

ABSTRACT

The prevalence of sleep quality disorders in adolescents in Indonesia in 2023 is around 38%. In Java and Bali, the prevalence of sleep quality disorders is also quite high, which is around 44%⁶. This study aimed to determine the relationship between stress levels and sleep quality disorders in adolescents at SMAN 10 Bengkulu City. Type of research this study used an Analytical Survey with a Cross Sectional design. The data population of this study were grade XII students of SMAN 10 Bengkulu City with a total sample of 71 respondents. The sampling technique in this study was carried out by stratified proportional random sampling. Data collection techniques used primary data and secondary data. Data analysis used in this study was univariate analysis and bivariate analysis using the Chi-Square statistical test. To determine the closeness of the relationship, the Contingency Coefficient (C) statistical test was used. The results showed that there were 49 respondents (69.0%) who experienced moderate stress and 61 respondents (85.9%) experienced poor sleep quality. There was a significant relationship between stress levels and sleep quality in adolescents at SMAN 10 Bengkulu City with a moderate category. It is hoped that Counseling Guidance can implement counseling services with the concept of peer counseling and provide counseling or information related to stress levels that can affect sleep quality in adolescents.

Pendahuluan

Kualitas tidur merupakan keadaan dimana individu mampu untuk dapat

mempertahankan tidurnya dan mendapatkan jumlah tidur yang tepat. Kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk tetap

tertidur dan untuk mendapatkan jumlah tidur NREM (*Tipe Non Rapid Eye Movement*)/tidur tanpa gerakan mata cepat yang tepat dan REM (*Tipe Rapid Eye Movement*)/tidur dengan gerakan mata cepat. Gangguan kualitas tidur merupakan kumpulan gejala yang ditandai oleh gangguan dalam jumlah, kualitas dan waktu tidur pada seseorang. Gangguan tidur adalah ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas (Mulyadi, 2021)

Menurut *World Health Organization* (WHO) Gangguan kualitas tidur dapat bervariasi di antara negara-negara yang berbeda. Data pada tahun 2023 menunjukkan bahwa sekitar 33% populasi remaja di Jerman mengalami gangguan kualitas tidur dalam satu tahun terakhir. Di Amerika Serikat, sekitar 35-40% remaja dilaporkan mengalami gangguan tidur, sementara di Inggris sekitar 30-40% remaja mengalami hal serupa. Di Perancis, sekitar 25-30% remaja dilaporkan mengalami gangguan kualitas tidur (WHO, 2023). Prevalensi gangguan kualitas tidur pada remaja di Indonesia pada tahun 2023 sekitar 38%. Di pulau Jawa dan Bali, prevalensi gangguan kualitas tidur tersebut juga cukup tinggi, yaitu sekitar 44% (Databoks, 2023).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yaitu lingkungan terbagi menjadi 2 seperti lingkungan fisik dan lingkungan psikologis (Mulyadi, 2021). Faktor lingkungan fisik memegang peranan krusial dalam mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Gangguan seperti kebisingan lingkungan, pencahayaan yang terlalu terang, serta penggunaan smartphone sebelum tidur dapat menghambat proses tidur, ketidaknyamanan akibat suhu lingkungan yang tidak optimal dan kurangnya sirkulasi udara juga bisa mempengaruhi tidur seseorang. Selain itu, intensitas pencahayaan juga menjadi faktor kunci; orang yang terbiasa tidur dalam kondisi gelap mungkin akan mengalami kesulitan tidur dalam kondisi terang. Beberapa faktor lingkungan psikologis yang mempengaruhi kualitas tidur di antaranya

tingkat stres yang tinggi dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk tidur, kecemasan yang kronis, orang yang mengalami depresi atau insomnia, dan perilaku yang tidak sehat seperti tidur terlalu larut malam (Nugraha et al., 2023).

Stres pada remaja sering kali disebabkan oleh berbagai kondisi, seperti masalah keluarga, ketergantungan obat, depresi, pengaruh dari teman sebaya, kegagalan dalam mencapai tujuan, tekanan dari orang tua atau lingkungan sekitar, serta konflik internal seperti rasa marah dan dorongan untuk memberontak. Selain itu, gangguan tidur seperti kurang tidur dapat memicu kesulitan emosional yang meningkatkan tingkat stres dan kecemasan secara subjektif, serta mengakibatkan peningkatan reaksi tubuh terhadap stimulus yang tidak menyenangkan (Suralaga et al., 2023).

Stres mempengaruhi hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol pada seluruh susunan saraf manusia yang mengakibatkan terganggunya siklus tidur NREM dan REM sehingga orang tidak bisa tertidur dengan nyenyak di malam hari (Sulana et al., 2020). Secara umum, Gangguan tidur yang parah dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan dengan meningkatkan risiko terjadinya berbagai kondisi seperti diabetes, hipertensi, stroke, depresi, kanker, dan disfungsi sistem kekebalan tubuh. Selain itu, remaja yang mengalami gangguan tidur dapat mempengaruhi prestasi akademik mereka. Hal ini disebabkan oleh penurunan motivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas sekolah, penurunan tingkat kewaspadaan dan konsentrasi, peningkatan impulsivitas, serta munculnya gejala kesedihan dan kemarahan (Supartini et al, 2021)

Sebagai hasilnya, remaja yang mengalami gangguan kualitas tidur dapat menghadapi dampak negatif baik pada kesehatan fisik maupun psikologis. Secara fisik, mereka mungkin mengalami rasa kantuk dan kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi saat belajar, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan

penurunan prestasi akademik di sekolah. Secara psikologis, mereka mungkin kehilangan semangat untuk melakukan aktivitas sehari-hari, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Gangguan kualitas tidur pada remaja dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk masalah pribadi serta paparan terhadap media elektronik seperti televisi, ponsel, laptop/komputer, dan media sosial. Ketersediaan berbagai media ini sering kali mendorong remaja untuk tetap terjaga hingga larut malam. Oleh karena itu, gangguan tidur ini dapat menyebabkan remaja menunjukkan gejala seperti kelesuan, kegelisahan, kelelahan, menguap/mengantuk, dan bahkan kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi saat belajar di sekolah. (Ainida et al., 2020).

Hasil penelitian dari Muhafilah (2023) ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada remaja. Kesehatan mental yang terganggu, terutama oleh tingkat stres yang tinggi, dapat mempengaruhi pola tidur seseorang dan meningkatkan risiko gangguan kualitas tidur (Muhafilah et al., 2023).

Hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap siswa-siswi SMAN 10 kelas XII menunjukkan bahwa dari 10 siswa yang diwawancarai, 7 diantaranya mengalami kesulitan dalam tidur dan cenderung tidur larut malam serta harus bangun pagi untuk pergi ke sekolah. Mereka menyatakan bahwa ketika bangun tidur, masih merasa lelah dan sering mengantuk saat belajar. Sebanyak 3 siswa mengungkapkan alasan tidur larut malam sering kali disebabkan oleh penyelesaian tugas sekolah. dan 4 siswa juga menghabiskan waktu dengan internet dan menonton hingga larut malam. Mayoritas remaja melaporkan bahwa mereka tidur kurang dari yang direkomendasikan, yaitu 8-10 jam per malam. Faktor-faktor seperti tekanan dari sekolah dan tuntutan akademik juga mempengaruhi kualitas tidur remaja.

Rumusan masalah penelitian adalah apakah terdapat hubungan tingkat stres dengan gangguan kualitas tidur pada Remaja SMAN 10 Kota Bengkulu?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan gangguan kualitas tidur pada Remaja SMAN 10 Kota Bengkulu.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan survey analitik dengan pendekatan cross-sectional. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mempelajari variabel bebas (tingkat stres) dan variabel terikat (kualitas tidur) secara bersamaan pada satu titik waktu tertentu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres terhadap kualitas tidur pada subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan jenis *Survey Analitik dengan desain Cross Sectional*. Populasi data penelitian ini adalah siswa kelas XII SMAN 10 Kota Bengkulu. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 244 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan cara *stratified proportional random sampling*.

Kualitas tidur merupakan keadaan seseorang individu untuk dapat menghasilkan kesegaran dan kebugaran setelah bangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif seperti durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif seperti tidur dalam dan istirahat. Kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner *Pittsburgh sleep quality indeks* (PSQI). Hasil interpretasi skor adalah kualitas tidur baik jika skor ≤ 5 dan kualitas tidur buruk jika skor > 5 (Buysse et al, 2008).

Stres merupakan Merupakan bentuk respon tubuh terhadap ketegangan atau ancaman yang dialami. Stres diukur menggunakan kuesioner *perceived stress scale* (PSS-10). Kategori stres terdiri dari stres berat jika total skor > 26 , stres sedang: jika total skor 15-26, dan stres ringan jika total skor 1-14 (Handayani et al., 2020).

Teknik pengumpulan data dengan data primer dan data sekunder. Teknik

analisis data dengan analisis univariat dan analisis bivariate. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Chi-Square* dan *Contingency Coefficient (C)*.

Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 menunjukkan bahwa persentase responden yang berjenis kelamin

perempuan lebih banyak dari pada laki-laki yaitu sebanyak 37 responden (52,1%). Berdasarkan umur, lebih banyak responden yang berumur 17 tahun yaitu sebanyak 40 responden (56,3%). Persentase responden berdasarkan kelas menunjukkan bahwa responden lebih banyak berasal dari kelas XII IPA dengan jumlah 41 responden (57,7%).

Tabel 1.
Karakteristik Responden Berdasarkan

No	Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
1.	Jenis kelamin		
	Laki-laki	34	47,9
	Perempuan	37	52,1
	Total	71	100,0
2.	Umur		
	16 tahun	1	1,4
	17 tahun	40	56,3
	18 tahun	29	40,8
	21 tahun	1	1,4
	Total	71	100,0
3.	Kelas		
	XII IPA	41	57,7
	XII IPS	30	42,3
	Total	71	100,0

1. Analisis Univariat

Analisis univariat pada penelitian ini bertujuan untuk melihat distribusi tingkat

stres pada remaja kelas XII di SMAN 10 Kota Bengkulu.

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Hubungan Tingkat Stres Pada Remaja

No.	Tingkat stres	Jumlah	Persentase (%)
1.	Berat	21	29,6
2.	Sedang	49	69,0
3.	Ringan	1	1,4
	Total	71	100,0

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 71 responden kelas XII tingkat stres di SMAN 10 kota Bengkulu. Terdapat 21 responden (29,6%) yang mengalami tingkat stres tergolong berat, 4 responden

(69,0%) yang mengalami tingkat stres tergolong sedang, dan 1 responden (1,4) yang mengalami tingkat stres tergolong ringan.

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pada Remaja

No.	Kualitas Tidur	Jumlah	Persentase (%)
1.	Buruk	61	85,9
2.	Baik	10	14,1
Total		71	100,0

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 71 responden kelas XII di SMAN 10 Kota Bengkulu terdapat 61 responden (85,9) yang mengalami kualitas tidur buruk dan 10 responden (14,1) yang mengalami kualitas tidur baik.

2. Analisis Bivariat

Analisis *bivariat* bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas (tingkat stres) dengan variabel terikat (kualitas tidur).

Tabel 4.
Tabulasi Silang Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Kualitas Tidur pada Remaja

Tingkat Stres	Kualitas Tidur				Total		χ^2	C	p-value
	Buruk		Baik		F	%			
	f	%	f	%					
Berat	18	85,7	3	14,3	24	100,0	6,238	0,044	0,284
Sedang	43	87,8	6	12,2	46	100,0			
Ringan	0	0,0	1	1,4	21	100,0			
Total	61	85,9	10	14,1	71	100,0			

Hasil analisis berdasarkan tabel 3 diatas hubungan tingkat stres dengan gangguan kualitas tidur pada remaja di SMAN 10 Kota Bengkulu didapatkan bahwa tingkat stres berat sejumlah 18 responden (85,7%) dengan kualitas tidur buruk dan sejumlah 3 responden (14,3%) dengan kualitas tidur baik, tingkat stres sedang sejumlah 43 responden (87,8) dengan kualitas tidur buruk dan kualitas tidur baik sejumlah 6 responden (12,2) Tingkat stres ringan sejumlah 1 Kualitas tidur yang memiliki stres sedang sejumlah 1 responden (1,4%) dengan kualitas tidur baik,

Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan gangguan kualitas tidur pada remaja di SMAN 10 Kota Bengkulu digunakan uji Chi-Square (*Pearson Chi-Square*). Hasil uji *Pearson Chi-Square* didapat sebesar 6,238 dengan nilai asymp.sig (p) =0,044. Karena nilai p <0,05, maka ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan gangguan kualitas tidur pada remaja di SMAN 10 Kota Bengkulu.

Keeratan hubungan tingkat stres dengan gangguan kualitas tidur pada remaja

di SMAN 10 Kota Bengkulu dilihat dari nilai *Contingency Coefficient* (C). Nilai C didapat sebesar 0,284. Karena nilai tersebut jauh dari nilai $C_{max} = 0,707$ maka hubungan tersebut dikatakan kategori sedang.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di SMAN 10 Kota Bengkulu, menunjukkan bahwa dari 71 responden bahwa hampir seluruh responden memiliki tingkat stres berat sebanyak 24 orang (33,8%) dan tingkatan stres sedang sebanyak 46 orang (64,8) dan tingkat stres ringan sebanyak 1 orang (1,4). Macam-macam tingkat stres yang meliputi beban belajar yang berat, ujian, tugas-tugas yang menumpuk, harapan tinggi dari orang tua untuk mencapai nilai yang baik dan masuk ke perguruan tinggi, masalah keluarga, keterbatasan sumber daya yang dapat mempengaruhi akses ke pendidikan, kurang tidur, dan lain-lain.

Hasil penelitian selanjutnya dari 71 responden, terdapat 24 responden (33,8%) yang mengalami tingkat stres berat. Hal Ini

Terlihat ada berbagai macam-macam yang menyebabkan adanya tingkat stres berat meliputi tuntutan untuk mencapai nilai yang baik, persiapan ujian, dan persaingan masuk ke perguruan tinggi seringkali menambah beban mental, emosional, dan masalah dengan keluarga.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh zurrahmi, 2021 mengalami tingkat stres yang mencakup berbagai gejala seperti gejala psikologis, gejala organisasional, gejala fisiologis, dan gejala kognitif. Siswa dilaporkan mengalami kelelahan emosi, merasakan beban yang berat, beban tugas yang sangat berat, merasakan sakit kepala, serta stres menghadapi ujian. Hal ini menunjukkan bahwa tanda stres yang timbul pada siswa memiliki kesamaan dengan yang terjadi pada SMAN 10 Kota Bengkulu.

Dari penelitian ini didapati bahwa tingkat stres lebih banyak pada responden perempuan daripada responden laki-laki, dan perempuan untuk segala hal lebih menggunakan perasaan dibandingkan akal sehingga lebih mudah menjadi stres, sedangkan laki-laki lebih menggunakan akal daripada perasaan sehingga kemungkinan terjadinya stres lebih kecil. Berkaitan dengan tingkat stres terhadap jenis kelamin, dimana perempuan lebih sensitif dalam menanggapi masalah yang kecil sehingga akan menambah beban pikiran yang akhirnya mengakibatkan perempuan lebih mudah ansietas, stres, bahkan sampai depresi. Sedangkan untuk laki-laki sendiri kebanyakan berpikir secara rasional sehingga tidak terlalu menanggapi masalah yang kecil yang akan menambah beban pikiran. Akan tetapi, wanita lebih mudah merasakan perasaan bersalah, cemas, peningkatan bahkan penurunan nafsu makan, gangguan tidur, serta gangguan makan.

Penyebab stres pada siswa berbeda antara satu individu dengan yang lain. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres dapat dibagi atas faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang berasal dari dalam diri individu mahasiswa sendiri misalnya kondisi fisik, motivasi, dan tipe

kepribadian dari mahasiswa itu sendiri. Faktor eksternal biasanya berasal dari luar individu seperti keluarga, pekerjaan, fasilitas, lingkungan, dosen dan lain-lain.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di SMAN 10 Kota Bengkulu, menunjukkan bahwa dari 71 responden terdapat 61 responden (85,9%) yang mengalami kualitas tidur buruk. Hal ini dilihat dari kuesioner kualitas tidur (PSQI), bahwa penyebab meliputi kebiasaan buruk sebelum tidur, seperti menggunakan perangkat elektronik atau mengonsumsi kafein, dapat mengganggu ritme sirkadian dan kualitas tidur. Banyak siswa yang terjaga larut malam untuk menyelesaikan tugas, yang berdampak negatif pada pola tidur mereka.

Hasil penelitian selanjutnya dari 71 responden, terdapat 10 responden (14,1%) yang mengalami kualitas tidur baik. Hal ini dilihat juga dari kuesioner kualitas tidur (PSQI), Dari pola tidur seseorang, dimana remaja memiliki rata-rata tidur sekitar 7,5 jam sedangkan dewasa muda memiliki rata-rata tidur 6 – 8,5 jam.

Berdasarkan hasil penelitian ini didapati bahwa kualitas tidur buruk lebih banyak pada responden perempuan daripada responden laki-laki. Banyaknya kualitas tidur buruk pada perempuan dapat disebabkan oleh karena turunnya kadar hormon estrogen dan progesteron selama siklus menstruasi. Penurunan kadar progesteron selama masa pra menstruasi berhubungan dengan kesulitan tidur dan meningkatkan frekuensi bangun. Hormon estrogen dapat menurunkan latensi tidur dan frekuensi bangun serta meningkatkan jumlah total jam tidur. Terapi estrogen pada perempuan dapat meningkatkan jumlah tidur gelombang lambat dan tidur REM sehingga kualitas tidur yang dialami akan lebih baik.

Berdasarkan hasil dari analisis tabulasi silang antara tingkat stres dengan kualitas tidur, dapat diketahui bahwa responden yang mengalami tingkat stres berat sebagian besar responden memiliki kualitas tidur dengan kategori buruk yaitu ada sebanyak 18 responden (85,7%). Dari 49

responden yang memiliki tingkat stres sedang, terdapat 43 responden (87,8%) yang memiliki kualitas tidur buruk. 1 responden (1,4%) yang memiliki kualitas tidur baik dan memiliki tingkat stres ringan. Dalam penelitian ini tingkat stres siswa lebih dominan pada stres sedang dan tingkatan stres yang dialami siswa tergantung faktor stresor yang ada pada setiap individu.

Dari penelitian ini dapat dilihat dari hasil uji statistik dengan metode chi square (*Pearson Chi-Square*) di dapatkan $p\text{-value} = 0,044$ artinya $p\text{-value} > 0,05$, menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 10 Kota Bengkulu. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Jumilia, 2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan kualitas tidur remaja.

Pada penelitian ini didapatkan sebagian besar siswa memiliki kualitas tidur yang buruk berjumlah 18 responden (85,7%) dan kualitas tidur yang baik berjumlah 3 responden (14,3%). Kualitas tidur buruk dapat memperburuk gejala stres, menyebabkan kesulitan berkonsentrasi, peningkatan kecemasan, dan kelelahan mental yang berlebihan. Stres berat dapat menyebabkan siklus tidur yang terganggu, di mana individu tidak dapat mencapai tidur yang restoratif. Hasil ini sejalan dengan penelitian Asiah Pada tahun 2022 didapatkan bahwa siswa memiliki kualitas tidur buruk.

Pada penelitian ini didapatkan sebagian besar siswa memiliki kualitas tidur yang buruk berjumlah 43 responden (87,8%) dan kualitas tidur yang baik berjumlah 6 responden (12,2%) dengan kategori tingkat stres sedang. Kualitas tidur buruk berkontribusi terhadap peningkatan tingkat stres sedang. Sebaliknya, stres yang tinggi juga dapat memperburuk kualitas tidur, ditandai dengan kesulitan untuk tidur, sering terbangun di malam hari, atau merasa tidak segar saat bangun. Hasil ini sejalan dengan penelitian Setiawati, pada tahun 2019 didapatkan bahwa mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk Pada penelitian ini didapatkan siswa memiliki kualitas tidur

baik berjumlah 1 responden (1,4%) dengan kategori tingkat stres ringan. Stres ringan merujuk pada tekanan psikologis yang dapat muncul akibat tuntutan sehari-hari, stres ini bersifat sementara dan seringkali dapat dikelola dengan baik. Perasaan cemas atau gelisah, namun tetap bisa berfungsi dalam aktivitas sehari-hari. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Muhammad Iqbal, 2020) didapatkan bahwa siswa memiliki tingkat stres ringan.

Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur. Selain perubahan hormon tersebut, juga mempengaruhi siklus tidur *non rapid eye movement* (NREM) dan *rapid eye movement* (REM), sehingga orang sering terbangun di malam hari dengan perasaan tidak enak badan. Menurut teori yang dikemukakan oleh Iqbal yaitu *overreact* dan *overthinking* siswa, tidak jarang siswa mengalami stress yang dapat mempengaruhi kualitas tidur (Clariska et al., 2020).

Pada penelitian ini menemukan adanya hubungan timbal-balik dimana tingkat stres bisa menyebabkan kualitas tidur buruk begitu pula sebaliknya. Stres merupakan reaksi psikis tubuh yang timbul karena adanya tekanan, baik tekanan dari internal maupun eksternal. Kualitas tidur merupakan kebutuhan tidur yang cukup, tidak hanya dilihat dari faktor jam tidur (kuantitas tidur) tetapi juga harus dilihat dari kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur meliputi lamanya tidur, waktu yang dibutuhkan untuk bisa tidur, frekuensi terbangun, kedalaman tidur, serta kepulasan tidur.

Selain itu, tekanan stres setiap individu berbeda tergantung dari stressor yang dialami. Stressor ini dapat atau tidak dapat diprediksi, akan tetapi memiliki pengaruh yang kuat dan membutuhkan upaya *coping* yang cukup besar dari seseorang seperti berupa hal-hal yang dapat diprediksi, seperti ujian atau presentasi, atau hal-hal yang tidak dapat diprediksi, seperti kehilangan orang yang dikasihi atau kecelakaan dan sebagainya. Stressor ini

seringkali lebih sulit ditanggulangi daripada *cataclysmic stressor* karena kurangnya dukungan dari individu lain yang memiliki nasib yang sama.

Stressor yang merupakan “masalah sehari-hari” dalam kehidupan. Stressor ini berdampak kecil namun berlangsung terus-menerus, sehingga dapat mengganggu dan menimbulkan stres negatif pada individu. Seperti contohnya mempunyai banyak tanggung jawab, merasa kesepian, beradu argumen dengan pasangan, dan sebagainya. Walaupun masalah sehari-hari tidak seberat perubahan besar dalam hidup, kemampuan untuk bisa beradaptasi dengan masalah sehari-hari tersebut menjadi sangat penting dan hal ini juga berkaitan dengan masalah kesehatan.

Pemenuhan kebutuhan tidur bagi setiap orang berbeda-beda, ada yang dapat terpenuhi dengan baik bahkan sebaliknya. Menurut teori Sherwood (2011), saat stres terjadi, akan terjadi peningkatan tingkat kewaspadaan hormon epinefrin, norepinefrin dan kortisol yang bekerja pada sistem saraf pusat sehingga menimbulkan keadaan kewaspadaan dan peningkatan tingkat kewaspadaan di pusat sistem saraf. Hal ini akan mempengaruhi kualitas individu tersebut (Zurrahmi, 2020).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Windi & Yuliana (2020) mengatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kualitas tidur. Dengan demikian, gejala yang dialami jika kurang nya tidur pada seseorang yaitu kesulitan untuk jatuh tertidur atau tercapainya tidur yang nyenyak. Keadaan ini dapat berlangsung sepanjang malam dan dalam tempo sehari-hari, berminggu-minggu bahkan lebih, merasa lelah saat bangun tidur dan tidak merasakan kesegaran, sering tidak merasa tidur sama sekali, sakit kepala di pagi hari, kesulitan berkonsentrasi, mudah marah, mata merah dan mudah mengantuk di siang hari.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Windi et al (2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat

stres dengan kualitas tidur pada siswa kelas XII di SMAN 3 Kota Jambi. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Aisyah (2020) hasilnya signifikan dan terdapat hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur. Penelitian Oktaviani & Untari (2024) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stress dan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Sarjana Terapan Terapi Okupasi.

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat stres dengan gangguan kualitas tidur pada remaja di SMAN 10 Kota Bengkulu didominasi oleh tingkat stres sedang dan kualitas tidur buruk. Oleh karena itu, penting untuk dapat mengelola stres secara efektif agar siswa tidak mengalami stres yang pada akhirnya menyebabkan gangguan kualitas tidur. Selain itu, bagi Bimbingan konseling (BK) disarankan untuk siswa untuk memberikan layanan konsultasi kepada siswa terkait gaya hidup sehat dan manajemen stres yang berdampak pada kualitas tidur. Selain itu untuk SMAN 10 juga dapat mengimplementasikan untuk pelaksanaan layanan konseling dengan konsep *peer counseling* dan disarankan mengadakan penyuluhan atau pemberian informasi terkait tingkat stres yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada remaja kepada orang tua sehingga orang tua dapat mengontrol perilaku anak saat di rumah agar terhindar dari perilaku berisiko yang dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk.

Kesimpulan

1. Dari 71 responden, terdapat 49 orang (69,0%) yang mengalami stres sedang di SMAN 10 Kota Bengkulu
2. Dari 71 responden, terdapat 61 responden (85,9%) yang mengalami kualitas tidur buruk di SMAN 10 Kota Bengkulu.
3. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan gangguan kualitas tidur pada remaja di SMAN 10 Kota Bengkulu dengan kategori hubungan sedang.

Daftar Pustaka

- Ainida, F., Heirma, Ririn Lestari, Dhian, Rizany, & Ichsan Kedokteran, F. (2020). Hubungan stres Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar. *Caring Nursing Journal*, 4(2):47-53. Oktober. Retrieved from: <https://jurnal.umbjm.ac.id/index.php/caring-nursing/article/view/536/360>
- Buysse, D.J., Hall, M. L., Strollo, P. J., Kamarck, T.W., Owens, J., Lee, L. et al. (2008). Relationships Between the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Epworth Sleepiness Scale (ESS), and Clinical/Polysomnographic Measures in a Community Sample. *J Clin Sleep Med*, 8(6):563-71.
- Clariska, W., Yuliana, Y., & Kamariyah, K. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Tingkat Akhir SMA Negeri 8 Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(2), 94-102. DOI: <https://doi.org/10.22437/jini.v1i2.13516>
- Databoks. (2023). Kualitas Tidur Remaja Indonesia? Ini Hasil Surveinya. In <https://Databoks.Katadata.Co.Id/Datapuublish/2023/08/18/Kuialitas-Tidur-Reimaja-Indoneisia-Ini-Hasil-Suirveinya>.
- Handayani, S., Akper, D., Satria, G., & Wonogiri, H. (2020). Pengukuran Tingkat Stres Dengan *Perceived Stress Scale-10*: Studi *Cross Sectional* Pada Remaja Putri Di Baturetno. *Jurnal Keperawatan GSH*, 9(1):1-6. Retrieved from: <https://jurnal.akpergshwng.ac.id/index.php/kep/article/view/32/31>
- Nugraha, F. A., Aisyiah, A., & Wowor, T. J. F. (2023). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMPN 254 Jakarta. *Malahayati Nursing Journal*, 5(9), 3063-3076. DOI: <https://doi.org/10.33024/Mnj.V5i9.9242>
- Supartini, Y., Martiana, P., & Sulastri, T. (2021). Dampak Kecanduan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Siswa SMP. *JKEP*, 6(1), 69-85. DOI: <https://doi.org/10.32668/jkep.v6i1.463>
- Suralaga, C., Misgiati, D., & Usman, A. (2023). Hubungan Lama Bermain Game Online dengan Tingkat Stres dan Kualitas Tidur pada Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 269-280. DOI: <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i1.1428>
- Muhafilah, I., & Suwarningsih, S. (2023). Durasi Penggunaan Media Sosial Dan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(05), 346-351. DOI: <https://doi.org/10.33221/Jikm.V12i05.2076>
- Oktaviani, I., & Untari, R. (2024). Hubungan Stress dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Sarjana Terapan Terapi Okupasi Politeknik Kesehatan Surakarta. *Jurnal Terapi wicara dan Bahasa*, 2(2):797-804. DOI: <https://doi.org/10.59686/jtwb.v2i2.109>
- Zurrahmi, Z. R., Hardianti, S., & Syahasti, F. M. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Siswa SMA Negeri Medan. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 962-968. DOI: <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.2092>