

HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK TERHADAP KUALITAS TIDUR SISWA DAN SISWI KELAS IX SMP NEGERI 6 MATARAM

Baiq Merna Merta Sari^{1*}, Lenny Herlina², Lalu Ahmad Gamal Arigi³, Deasy Irawati⁴

Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Mataram^{1,2,3,4}

*Corresponding Author : baiqmerna377@gmail.com

ABSTRAK

Stres akademik merupakan salah satu tantangan utama yang dihadapi siswa remaja, khususnya dalam lingkungan pendidikan yang penuh tuntutan seperti di sekolah. Stres akademik dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan siswa, salah satunya adalah kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara tingkat stres akademik dengan kualitas tidur siswa dan siswi kelas IX di SMP Negeri 6 Mataram, serta peran faktor demografis, seperti jenis kelamin dan tingkat pendidikan ibu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik observasional berbasis studi *cross-sectional*. Sampel penelitian terdiri dari 207 siswa kelas IX yang dipilih menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner *Student Life Stress Inventory* (SLSI) untuk mengukur stres akademik dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman's Rho. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara tingkat stres akademik dengan kualitas tidur ($p = 0,000$, $r = 0,278$), dimana semakin tinggi tingkat stres akademik, semakin buruk kualitas tidur siswa. Selain itu, faktor jenis kelamin mempengaruhi tingkat stres akademik dan kualitas tidur, dengan siswa perempuan mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dan kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan siswa laki-laki. Berdasarkan hasil ini, disarankan untuk mengimplementasikan program manajemen stres di sekolah untuk membantu siswa mengelola stres dan meningkatkan kualitas tidur mereka.

Kata kunci : faktor demografis, kualitas tidur, siswa, SMP Negeri 6 Mataram, stres akademik

ABSTRACT

Academic stress is one of the main challenges faced by adolescent students, especially in educational environments full of demands like schools. Academic stress can affect various aspects of students' lives, one of which is sleep quality. This study aims to examine the relationship between academic stress levels and sleep quality among ninth-grade students at SMP Negeri 6 Mataram, as well as the role of demographic factors such as gender and mother's education level. This research uses a quantitative approach with an analytic observational design based on a cross-sectional study. The sample consists of 207 ninth-grade students selected using proportional stratified random sampling. Data were collected using the Student Life Stress Inventory (SLSI) for academic stress measurement and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) for sleep quality measurement. Data analysis was performed using Spearman's rank correlation. The results show a significant positive relationship between academic stress levels and sleep quality ($p = 0.000$, $r = 0.278$), where higher academic stress levels were associated with poorer sleep quality. Additionally, gender factors affected academic stress levels and sleep quality, with female students experiencing higher stress levels and poorer sleep quality compared to male students. Based on these findings, it is recommended to implement stress management programs in schools to help students manage stress and improve their sleep quality.

Keywords : academic stress, demographic factors, sleep quality, SMP Negeri 6 Mataram, students

PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan fenomena yang sering dialami oleh remaja, terutama yang berada dalam masa perkembangan yang penuh tantangan. Stres ini biasanya muncul ketika tuntutan terkait kegiatan belajar, ujian, tugas, dan ekspektasi dari lingkungan sekolah atau keluarga melebihi kemampuan individu untuk menghadapinya (Klinger et al., 2015). Masalah

stres akademik tidak hanya terjadi di tingkat lokal, tetapi juga menjadi isu global yang mendapat perhatian luas, termasuk di negara-negara seperti India, Irak, Arab Saudi, dan Ethiopia. Sebagai contoh, Anjum et al. (2022) melaporkan prevalensi stres pada siswa di India mencapai 73,5%, sedangkan di Irak tercatat 51,1% (Al-Abbudi, 2019), dan di Ethiopia 52,2% (Nakie et al., 2022). Di Indonesia, data dari Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa 9,8% remaja usia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan emosional berupa stres (Kemenkes RI, 2018).

Dampak dari stres akademik sangat signifikan, salah satunya terhadap kualitas tidur siswa. Kualitas tidur yang buruk sering kali terkait erat dengan tingginya tingkat stres akademik. Kalmbach et al. (2018) mengungkapkan bahwa stres akademik mempengaruhi pola tidur siswa, baik dalam hal durasi tidur yang lebih pendek maupun gangguan tidur yang lebih sering. Kecemasan yang muncul akibat tugas-tugas akademik yang menumpuk, ujian yang mendekat, serta tekanan dari lingkungan sosial dan keluarga dapat menyebabkan gangguan tidur. Kualitas tidur yang buruk selanjutnya memengaruhi kemampuan kognitif siswa dalam belajar, konsentrasi, dan daya ingat, yang sangat penting untuk mendukung prestasi akademik mereka (Barbato, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Wang dan Fan (2023) di Tiongkok menunjukkan bahwa stres akademik berhubungan langsung dengan penurunan kualitas tidur pada remaja, dan penelitian di MTSN 7 Bantul (Widyaningrum, 2023) juga menemukan hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut. Meskipun demikian, penelitian mengenai peran faktor demografis dalam hubungan ini masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan meneliti pengaruh faktor demografis, seperti jenis kelamin dan tingkat pendidikan ibu, terhadap hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur siswa.

Salah satu kekuatan penelitian ini terletak pada penggunaan instrumen yang berbeda dari penelitian sebelumnya, yakni *Student Life Stress Inventory* (SLSI) untuk mengukur tingkat stres akademik dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik dan kualitas tidur siswa. Penelitian ini difokuskan pada siswa dan siswi di SMP Negeri 6 Mataram, sebuah sekolah yang berakreditasi A dan terletak di Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat, yang dikenal sebagai kota pelajar dengan tingkat persaingan akademik yang tinggi. Faktor-faktor ini kemungkinan menjadi pemicu utama stres akademik yang dialami siswa. Selain itu, Mataram tercatat memiliki prevalensi gangguan kesehatan mental yang cukup tinggi, dengan 12,8% pada tahun 2018, menempatkan Provinsi NTB di urutan keempat tertinggi di Indonesia untuk masalah kesehatan mental (Dinas Kesehatan Provinsi NTB, 2018). Oleh karena itu, penelitian ini sangat relevan untuk dilakukan di SMP Negeri 6 Mataram, mengingat pentingnya memahami hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur, serta dampaknya terhadap siswa.

Penelitian ini juga menyoroti pentingnya memahami bagaimana faktor demografis, seperti jenis kelamin dan tingkat pendidikan ibu, dapat memengaruhi tingkat stres akademik dan kualitas tidur siswa. Berdasarkan temuan Sagar dan Singh (2017), siswa perempuan cenderung melaporkan tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki. Selain itu, tingkat pendidikan ibu juga memainkan peran dalam membentuk pola pikir dan mekanisme koping siswa dalam menghadapi stres akademik (Essel & Owusu, 2017). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan lebih dalam mengenai peran faktor-faktor demografis ini dalam hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur siswa di SMP Negeri 6 Mataram. Penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap upaya pengelolaan stres akademik di sekolah dan meningkatkan kualitas tidur siswa melalui penerapan program manajemen stres yang efektif. Penelitian ini menjadi sangat penting untuk dilakukan guna membantu siswa mengelola stres akademik siswa dan menjaga kualitas tidur yang optimal, yang pada gilirannya akan mendukung kesejahteraan fisik dan mental siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik observasional *cross-sectional* untuk mengkaji hubungan antara tingkat stres akademik dan kualitas tidur siswa kelas IX di SMP Negeri 6 Mataram. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan pengukuran hubungan antarvariabel secara numerik melalui instrumen terstruktur yang dianalisis secara statistik. Desain *cross-sectional* dipilih untuk memperoleh gambaran hubungan variabel pada satu titik waktu tanpa intervensi, sehingga data mencerminkan kondisi alami saat pengumpulan. Selanjutnya, populasi penelitian terdiri dari seluruh siswa kelas IX, yang terbagi dalam 11 kelas dengan total 429 siswa. Sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin, sehingga diperoleh 207 siswa. Pengambilan sampel dilakukan melalui *proportional stratified random sampling*, di mana setiap kelas terwakili secara proporsional sesuai jumlah siswanya. Kriteria inklusi meliputi siswa yang bersedia mengisi kuesioner dan memiliki data lengkap, sedangkan kriteria eksklusi mencakup siswa dengan riwayat gangguan tidur atau yang menggunakan obat tidur.

Kemudian, Instrumen penelitian terdiri dari dua kuesioner yang valid dan reliabel. Tingkat stres akademik diukur menggunakan *Student Life Stress Inventory* (SLSI) yang menilai stresor akademik dan respons terhadap stres melalui 46 item skala Likert 5 poin (Gadzella, 1991; Sugiyono, 2014). Kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), yang mencakup tujuh komponen: kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi aktivitas siang hari. Skor total PSQI digunakan untuk mengklasifikasikan kualitas tidur responden sebagai baik (0–5) atau buruk (6–21) (Busyee et al., 1989). Kedua instrumen memiliki koefisien reliabilitas tinggi, yaitu Cronbach's Alpha 0,939 untuk SLSI dan 0,960 untuk PSQI. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Form yang didistribusikan oleh pihak sekolah. Selanjutnya, responden diberi penjelasan mengenai tujuan penelitian serta instruksi pengisian melalui surat izin dan informed consent. Semua data disimpan secara rahasia dan digunakan eksklusif untuk keperluan penelitian ini. Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS versi 25.0. Tahap pertama adalah uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov untuk menentukan distribusi data (Dahlan, 2014). Selanjutnya, hubungan antara tingkat stres akademik dan kualitas tidur dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman's Rho karena data berskala ordinal. Hasil uji dengan nilai $p < 0,05$ menunjukkan hubungan signifikan antara variabel (H_1 diterima), sedangkan $p > 0,05$ menunjukkan tidak ada hubungan signifikan (H_0 diterima). Analisis tambahan dilakukan untuk menilai pengaruh faktor demografis, seperti jenis kelamin dan tingkat pendidikan ibu, terhadap variabel yang diteliti.

HASIL

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 6 Mataram, dengan tujuan untuk mengkaji hubungan antara tingkat stres akademik dan kualitas tidur siswa dan siswi kelas IX. Penelitian ini juga mengamati faktor demografis, yaitu jenis kelamin dan tingkat pendidikan ibu, serta bagaimana kedua faktor ini berhubungan dengan tingkat stres akademik dan kualitas tidur siswa. Data diperoleh dari 207 responden yang terdiri dari siswa dan siswi kelas IX yang mengisi kuesioner *Student Life Stress Inventory* (SLSI) untuk tingkat stres akademik dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk kualitas tidur.

Deskripsi Karakteristik Responden

Tabel 1 menunjukkan distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan tingkat pendidikan ibu, yang menjadi variabel demografis yang diperhatikan dalam penelitian ini.

Tabel 1. Karakteristik Responden

No.	Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	83	40,1
	Perempuan	124	59,9
	Total	207	100
2.	Tingkat Pendidikan Ibu		
	Tidak sekolah	1	0,5
	SD	14	6,8
	SMP	32	15,5
	SMA	99	47,8
	Perguruan Tinggi	61	29,5
	Total	207	100

Dari tabel 1, diperoleh data bahwa mayoritas responden adalah perempuan (59,9%), sementara laki-laki hanya mencakup 40,1% dari total sampel. Berdasarkan tingkat pendidikan ibu, sebagian besar siswa dan siswi berasal dari keluarga dengan ibu berpendidikan SMA (47,8%), diikuti oleh ibu yang memiliki pendidikan perguruan tinggi (29,5%).

Distribusi Tingkat Stres Akademik

Berdasarkan pengisian kuesioner SLSI, tingkat stres akademik siswa dan siswi SMP Negeri 6 Mataram menunjukkan distribusi yang bervariasi, dengan mayoritas siswa berada pada kategori stres rendah (48,3%) dan stres sedang (44%). Hanya sebagian kecil yang mengalami stres tinggi (5,8%) dan sangat rendah (1,9%).

Tabel 2. Distribusi Tingkat Stres Akademik Responden

Tingkat Stres	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
Stres Sangat Rendah	4	1,9
Stres Rendah	100	48,3
Stres Sedang	91	44,0
Stres Tinggi	12	5,8
Stres Sangat Tinggi	0	0
Total	207	100

Distribusi Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Kelamin

Tingkat stres akademik juga menunjukkan perbedaan antara jenis kelamin. Tabel berikut menunjukkan distribusi tingkat stres akademik berdasarkan jenis kelamin. Dari hasil ini, dapat dilihat bahwa siswa laki-laki cenderung lebih banyak berada dalam kategori stres rendah, sedangkan siswa perempuan memiliki distribusi yang lebih merata di berbagai kategori stres, termasuk lebih banyak yang berada di kategori stres sedang dan tinggi.

Tabel 3. Distribusi Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	Total
Laki-laki	4 (1,9%)	51 (24,6%)	28 (13,5%)	0 (0%)	0 (0%)	83
Perempuan	0 (0%)	49 (23,7%)	63 (30,4%)	12 (5,8%)	0 (0%)	124
Total	4 (1,9%)	100 (48,3%)	91 (44,0%)	12 (5,8%)	0 (0%)	207

Distribusi Kualitas Tidur

Berdasarkan kuesioner PSQI, sebagian besar siswa dan siswi SMP Negeri 6 Mataram memiliki kualitas tidur buruk, dengan 63,8% responden dilaporkan tidur dengan kualitas buruk, sementara hanya 36,2% yang memiliki kualitas tidur yang baik.

Tabel 4. Distribusi Kualitas Tidur Responden

Kualitas Tidur	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
Kualitas tidur baik	75	36,2
Kualitas tidur buruk	132	63,8
Total	207	100

Distribusi Kualitas Tidur Berdasarkan Jenis Kelamin

Tingkat kualitas tidur juga menunjukkan perbedaan antara jenis kelamin. Dari tabel berikut, dapat dilihat bahwa lebih banyak perempuan yang mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan laki-laki.

Tabel 5. Distribusi Kualitas Tidur Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kualitas Tidur Baik	Kualitas Tidur Buruk	Total
Laki-laki	39 (18,8%)	44 (21,3%)	83
Perempuan	36 (17,4%)	88 (42,5%)	124
Total	75 (36,2%)	132 (63,8%)	207

Distribusi Kualitas Tidur Berdasarkan Tingkat Stres Akademik

Hubungan antara tingkat stres akademik dan kualitas tidur juga terlihat jelas. Responden yang mengalami stres akademik tinggi dan sangat tinggi cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk. Tabel berikut menggambarkan distribusi kualitas tidur berdasarkan tingkat stres akademik pada siswa dan siswi kelas IX SMP Negeri 6 Mataram.

Tabel 6. Distribusi Kualitas Tidur Berdasarkan Tingkat Stres Akademik

Tingkat Stres	Kualitas Tidur Baik	Kualitas Tidur Buruk	Total
Sangat Rendah	3 (1,4%)	1 (0,5%)	4
Rendah	47 (22,7%)	53 (25,6%)	100
Sedang	25 (12,1%)	66 (31,9%)	91
Tinggi	0 (0%)	12 (5,8%)	12
Sangat Tinggi	0 (0%)	0 (0%)	0
Total	75 (36,2%)	132 (63,8%)	207

Dari tabel 6, dapat dilihat bahwa mayoritas responden yang memiliki kualitas tidur buruk cenderung berada dalam kategori tingkat stres akademik sedang (66 orang) dan tinggi (12 orang). Sebaliknya, responden yang memiliki kualitas tidur baik lebih banyak ditemukan pada kategori stres rendah (47 orang). Berdasarkan hasil distribusi data tingkat stres akademik dan kualitas tidur, ditemukan adanya hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut, yang sejalan dengan penelitian sebelumnya (Boe et al., 2012; Miguez et al., 2020). Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa, maka semakin buruk kualitas tidurnya. Hal ini dapat dijelaskan oleh Alshareef (2022), yang menyatakan bahwa stres dapat memicu peningkatan hormon kortisol yang mengganggu ritme sirkadian dan menyebabkan gangguan tidur. Adanya hubungan ini menguatkan pentingnya mengelola stres akademik untuk menjaga kualitas tidur siswa, yang pada gilirannya akan mendukung kesehatan fisik dan mental mereka dalam jangka panjang.

PEMBAHASAN**Hubungan Stres Akademik dan Kualitas Tidur**

Hasil analisis menggunakan uji korelasi Spearman menunjukkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan positif yang signifikan antara tingkat stres akademik dan kualitas tidur pada siswa dan siswi kelas IX SMP Negeri 6 Mataram. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,278 menandakan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik

yang dialami oleh siswa, semakin buruk kualitas tidur yang mereka alami. Korelasi ini memiliki kekuatan yang lemah ($r = 0,10 - 0,29$), tetapi tetap menunjukkan adanya hubungan yang konsisten antara kedua variabel tersebut. Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa stres akademik dapat menyebabkan gangguan tidur pada remaja (Widyaningrum et al., 2023; Miguez et al., 2020). Dalam penelitian ini, mayoritas siswa dan siswi mengalami kualitas tidur buruk (63,8%), yang sering kali dikaitkan dengan faktor-faktor stresor akademik yang meningkat pada tingkat akhir pendidikan menengah pertama. Siswa dan siswi yang mengalami stres tinggi, seperti menghadapi ujian akhir dan tumpukan tugas, cenderung mengalami kesulitan tidur (Dhull & Kumari, 2015). Stres dapat memicu peningkatan hormon kortisol yang berfungsi sebagai respon tubuh terhadap stres, yang pada gilirannya dapat memengaruhi sistem saraf pusat dan merusak pola tidur (Sherwood, 2018). Hal ini juga tercermin pada hasil penelitian, di mana responden dengan tingkat stres akademik tinggi mayoritas memiliki kualitas tidur buruk.

Selain itu, sebagian besar siswa yang mengalami stres rendah (48,3%) atau sedang (44%) juga menunjukkan kualitas tidur yang buruk. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun tingkat stres akademik mereka lebih rendah, faktor-faktor lain seperti kebiasaan gaya hidup yang buruk, seperti penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur, juga berkontribusi pada penurunan kualitas tidur (Alshareef, 2022). Penurunan kualitas tidur pada siswa dengan stres rendah dan sedang mengindikasikan bahwa stres tidak selalu menjadi faktor utama, namun interaksi antara stres dan kebiasaan hidup yang tidak sehat dapat memperburuk kualitas tidur mereka.

Perbedaan antara Laki-laki dan Perempuan

Perbedaan jenis kelamin memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat stres akademik dan kualitas tidur yang dialami siswa. Berdasarkan temuan penelitian ini, siswa perempuan cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa laki-laki. Hal ini terlihat dari distribusi tingkat stres yang lebih merata pada perempuan, dengan banyaknya yang berada pada kategori stres sedang (30,4%) dan tinggi (5,8%). Sementara itu, mayoritas siswa laki-laki (61%) berada pada kategori stres rendah. Perbedaan ini dapat dijelaskan oleh perbedaan karakteristik antara laki-laki dan perempuan dalam merespon stres akademik. Perempuan cenderung lebih terfokus pada pencapaian akademik dan lebih terbuka dalam mengekspresikan kecemasan mereka, sedangkan laki-laki cenderung menunjukkan sikap yang lebih santai dalam menghadapi tantangan akademik (Santrock, 2002; Chemutai & Mulambula, 2020).

Tingkat stres akademik yang lebih tinggi pada perempuan ini berhubungan dengan kualitas tidur yang lebih buruk, seperti yang ditunjukkan dalam analisis korelasi yang lebih kuat pada perempuan ($r = 0,313$, $p < 0,000$) dibandingkan dengan laki-laki ($r = 0,137$, $p = 0,217$). Siswa perempuan dengan stres akademik tinggi juga menunjukkan gangguan tidur yang lebih signifikan, seperti kesulitan memulai tidur dan sering terbangun di malam hari. Fluktuasi hormon, khususnya pada fase menstruasi, dapat memperburuk kondisi tidur perempuan dengan meningkatkan kecemasan dan mempengaruhi ritme sirkadian mereka (Kyung et al., 2020; Ramdhani, 2023). Penelitian ini menunjukkan bahwa perempuan lebih banyak yang terbangun di malam hari dan merasa tidak nyaman saat tidur, yang berhubungan dengan faktor hormonal yang memengaruhi suasana hati mereka. Sebaliknya, pada laki-laki, meskipun sebagian besar menunjukkan kualitas tidur yang lebih baik, korelasi antara stres akademik dan kualitas tidur tidak signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa laki-laki mungkin mengelola stres mereka dengan cara yang berbeda atau lebih fokus pada aspek non-akademik dalam kehidupan mereka, seperti kegiatan sosial atau hobi (Lavoie et al., 2019). Sebagian besar laki-laki dengan stres rendah memiliki kualitas tidur yang baik, yang menunjukkan bahwa meskipun mereka mengalami stres, hal tersebut tidak memengaruhi kualitas tidur mereka secara signifikan.

Pengaruh Tingkat Pendidikan Ibu terhadap Kualitas Tidur dan Tingkat Stres Akademik

Hasil analisis mengenai pengaruh tingkat pendidikan ibu terhadap tingkat stres akademik dan kualitas tidur menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara keduanya. Penelitian ini menemukan nilai $p = 0,766$ untuk stres akademik dan $p = 0,313$ untuk kualitas tidur, yang menunjukkan bahwa tingkat pendidikan ibu tidak berpengaruh terhadap kedua variabel tersebut dalam konteks penelitian ini. Namun, meskipun tidak ditemukan hubungan langsung, faktor pendidikan ibu bisa mempengaruhi kualitas tidur melalui peran dukungan emosional dan bimbingan yang diberikan ibu. Ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi kemungkinan lebih mampu memberikan dukungan sosial yang dapat membantu anak-anak mereka mengatasi stres akademik (Boe et al., 2012). Dukungan ini, meskipun tidak terukur langsung dalam penelitian ini, berperan dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan ketenangan emosional siswa yang pada gilirannya dapat memperbaiki kualitas tidur mereka. Namun, pada remaja seperti dalam penelitian ini, usia mereka yang lebih tua (15-16 tahun) mungkin lebih dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti gaya hidup dan penggunaan perangkat elektronik daripada oleh pengaruh langsung orang tua terhadap rutinitas tidur mereka (Buxton, 2015).

KESIMPULAN

Penelitian ini berhasil menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres akademik dengan kualitas tidur pada siswa kelas IX di SMP Negeri 6 Mataram. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa siswa yang mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih buruk. Hal ini sejalan dengan temuan dari penelitian-penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa stres akademik dapat menyebabkan gangguan tidur, termasuk penurunan durasi tidur dan peningkatan frekuensi gangguan tidur. Korelasi positif yang ditemukan antara tingkat stres akademik dan kualitas tidur ini menunjukkan bahwa siswa yang menghadapi stres akademik tinggi, misalnya karena ujian atau tumpukan tugas, mengalami kesulitan tidur yang lebih sering, yang pada gilirannya mempengaruhi kualitas tidur mereka secara keseluruhan. Meskipun demikian, penelitian ini juga menunjukkan bahwa faktor-faktor lain, seperti kebiasaan hidup yang buruk, turut memperburuk kualitas tidur siswa, meskipun tingkat stres akademik mereka tidak begitu tinggi. Oleh karena itu, faktor-faktor eksternal seperti penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur atau gangguan lingkungan juga perlu diperhatikan dalam upaya memperbaiki kualitas tidur siswa.

Berdasarkan hasil penelitian ini, beberapa langkah dapat diusulkan untuk membantu siswa dalam mengelola stres akademik dan meningkatkan kualitas tidur mereka. Pertama, disarankan untuk mengimplementasikan program manajemen stres di sekolah yang melibatkan berbagai teknik, seperti pelatihan relaksasi, waktu khusus untuk konseling, dan edukasi mengenai pentingnya tidur yang cukup. Program ini harus ditujukan untuk membantu siswa mengenali stres yang mereka alami dan memberikan keterampilan untuk menghadapinya secara efektif. Selain itu, penting untuk melibatkan orang tua dalam proses ini dengan memberikan informasi mengenai cara mendukung anak-anak mereka dalam mengelola stres akademik dan memastikan pola tidur yang sehat. Mendorong peran orang tua dalam membantu anak-anak mereka memiliki rutinitas tidur yang konsisten, serta menciptakan lingkungan tidur yang nyaman dan bebas gangguan, sangat penting.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam proses pelaksanaan dan penyusunan penelitian ini. Terimakasih disampaikan

kepada Kepala Sekolah, dewan guru, serta seluruh siswa dan siswi kelas IX SMP Negeri 6 Mataram yang telah berpartisipasi dan memberikan data dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing dan seluruh tim pengajar di Fakultas Kedokteran Universitas Mataram atas bimbingan, masukan, serta dukungan ilmiah yang sangat berarti. Akhir kata, penulis berharap hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif dalam dunia pendidikan, khususnya dalam upaya pengelolaan stres akademik dan peningkatan kualitas tidur siswa di tingkat sekolah menengah pertama.

DAFTAR PUSTAKA

- Åkerstedt, T., et al. (2016). *The relation between polysomnography and subjective sleep and its dependence on age – poor sleep may become good sleep*. *Journal of Sleep Research*, 25(5), 565–570. <https://doi.org/10.1111/jsr.12407> (Accessed: 2024, May 19)
- Akerstedt, T., et al. (2019). *Sleep duration and mortality – does weekend sleep matter?* *Journal of Sleep Research*, 28(1), 1–11. <https://doi.org/10.1111/jsr.12712> (Accessed: 2025, January 18)
- Al-Abbudi, S. (2019). *Prevalence of symptoms of depressions, anxiety and stress among secondary school students in Baghdad, Iraq*. *International Journal of Current Research*, 10(3), 66257–66261. (Accessed: 2024, March 6)
- Almojoli, A.I., et al. (2017). *The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students*. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 7(April), 169–174. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jegh.2017.04.005> (Accessed: 2024, March 6)
- Ang, R.P., & Huan, V.S. (2006). *Relationship between academic stress and suicidal ideation: Testing for depression as a mediator using multiple regression*. *Child Psychiatry Hum Dev*, 37(2), 133–143. <https://doi.org/10.1007/s10578-006-0023-8> (Accessed: 2024, May 27)
- Anjum, A., et al. (2022). *Stress symptoms and associated factors among adolescents in Dhaka, Bangladesh: Findings from a cross-sectional study*. *BMC Psychiatry*, 22(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04340-0> (Accessed: 2024, March 5)
- Barbayannis, G., et al. (2022). *Academic stress and mental well-being in college students: Correlations, affected groups, and COVID-19*. *Frontiers in Psychology*, 13, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344> (Accessed: 2024, February 29)
- Bøe, T., et al. (2012). *Sleep problems as a mediator of the association between parental education levels, perceived family economy and poor mental health in children*. *Journal of Psychosomatic Research*, 73(6), 430–436. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2012.09.008> (Accessed: 2025, January 19)
- Broidy, L., & Agnew, R. (1997). *Gender and crime: A general strain theory perspective*. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 34(3), 275–306. <https://doi.org/10.1177/0022427897034003001> (Accessed: 2025, January 16)
- Chemutai, L.B., & Mulambula, S. (2020). *The determination of academic stress levels by gender and year of study. A case of Kenyan university students*. *American International Journal of Social Science*, 9(4), 16–22. <https://doi.org/10.30845/aijss.v9n4p3> (Accessed: 2025, January 19)
- Clariska, W., Yuliana, Y., & Kamariyah, K. (2020). *Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi*. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(2), 94–102. <https://doi.org/10.22437/jini.v1i2.13516> (Akses: 20 Januari 2025)
- Kalmbach, D.A., et al. (2018). *The impact of stress on sleep: Pathogenic sleep reactivity as a vulnerability to insomnia and circadian disorder*. *Journal of Sleep Research*, 27(6), 1–39. <https://doi.org/10.1111/jsr>. (Accessed: 2024, March 5)

- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas- (Akses: 2024, 19 Februari)
- Miguez, G., et al. (2020). *The relationship between academic stress and sleep quality in medical students*. *BMC Psychiatry*, 20(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02900-4> (Accessed: 2025, January 18)
- Sherwood, L. (2018). Fisiologi Manusia Dari Sel ke Sistem. 9th edn, Jakarta: EGC. Edited by H. Mandra, I. L & Hertanto. (Akses: 2024, 25 Februari)
- Widyaningrum, N. (2023). *Academic stress and sleep quality in Indonesian adolescents*. *Journal of Educational Psychology*, 34(1), 45–58. (Accessed: 2024, February 28)
- Yang, M., Viladrich, C., & Cruz, J. (2022). *Examining the relationship between academic stress and motivation toward physical education within a semester: A two-wave study with Chinese secondary school students*. *Frontiers in Psychology*, 13, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.965690> (Accessed: 2024, May 18)