

STRES AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR SISWA KELAS XI DI SMAN 3 TUBAN KABUPATEN TUBAN

Maretta Alya Nudita Azzahrani¹, Titik Sumiatin², Su'udi³, Binti Yunariyah⁴

¹²³⁴ Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Kampus Tuban Poltekkes Kemenkes Surabaya

E-mail: maretta.alyanudita@gmail.com

Abstract

Academic stress is a form of pressure that students often experience due to the demands of coursework, exams, and high expectations for academic achievement. This condition has the potential to disrupt both physical and psychological health, particularly in terms of sleep quality. Poor sleep quality can ultimately lead to physical fatigue, difficulty concentrating, a decline in academic performance, and general health problems. This study was designed to determine the relationship between academic stress and sleep quality among 11th-grade students at SMAN 3 Tuban. The study employed a correlational method with a cross-sectional design. The sample consisted of 146 11th-grade students at SMAN 3 Tuban in Tuban Regency, selected from the population using a probability sampling approach via simple random sampling. Data on academic stress levels were collected using the Perceived Academic Stress Scale (PASS), while sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data analysis in this study employed Spearman's rank correlation test. Based on the findings, the majority of respondents experienced mild academic stress (90 students), and nearly all reported sleep quality in the "fair" category (118 students). The results of the statistical analysis yielded a p-value of 0.369 ($p > 0.05$) and a correlation coefficient of $r = 0.075$. These figures indicate that there is no significant relationship between academic stress levels and sleep quality among 11th-grade students at SMAN 3 Tuban, Tuban Regency. In addition to stress caused by academic workload, students' sleep quality is also influenced by various other factors, such as the intensity of electronic device use, sleeping environment, lifestyle, and time management skills. Therefore, providing education on sleep hygiene and conducting further research are crucial for identifying the primary factors that most influence students' sleep quality. Therefore, providing education on sleep hygiene and conducting further research are crucial for identifying the primary factors that most influence students' sleep quality.

Keywords: Academic Stress, Sleep Quality, Students

Article history

Received: September 2026

Reviewed: September 2026

Published: September 2026

Plagirism checker no 234.8576

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Abstrak

Stres akademik merupakan bentuk tekanan yang kerap dialami siswa akibat beban pembelajaran, ujian, dan tingginya harapan prestasi. Kondisi tersebut berpotensi mengganggu kesehatan fisik serta psikologis, terutama yang berkaitan dengan kualitas tidur. Rendahnya kualitas tidur ini yang pada akhirnya dapat memicu kelelahan fisik, gangguan konsentrasi, penurunan hasil belajar, dan gangguan kesehatan secara umum. Penelitian ini dirancang untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur siswa kelas XI SMAN 3 Tuban. Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah korelasional dengan rancangan *cross-sectional*. Sampel penelitian terdiri atas 146 siswa kelas XI SMAN 3 Tuban Kabupaten Tuban yang diambil dari populasi dengan menggunakan pendekatan probability sampling melalui teknik simple random sampling. Data mengenai tingkat stres akademik dikumpulkan menggunakan instrumen *Perceived Academic Stress Scale* (PASS), sementara variabel kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis data dalam penelitian ini menerapkan uji korelasi *Spearman Rank*. Berdasarkan temuan dilapangan, sebagian besar responden mengalami stres akademik tingkat ringan (90 siswa) dan hampir seluruhnya menunjukkan kualitas tidur dalam kategori cukup (118 siswa). Hasil pengujian statistik memperoleh nilai $p = 0,369$ ($p > 0,05$) serta koefisien korelasi $r = 0,075$. Angka tersebut membuktikan tidak adanya hubungan yang bermakna antara tingkat stres akademik dan kualitas tidur pada siswa kelas XI SMAN 3 Tuban, Kabupaten Tuban. Selain stres akibat beban akademis, kualitas tidur terhadap siswa turut ditentukan oleh beragam faktor lain, seperti intensitas penggunaan perangkat elektronik, kondisi ruang tidur, pola hidup, serta kemampuan mengelola waktu. Dengan demikian, pemberian edukasi terkait *sleep hygiene* dan pelaksanaan penelitian lanjutan sangat penting untuk mengetahui faktor utama yang paling memengaruhi kualitas tidur siswa.

Kata Kunci: Stres Akademik, Kualitas Tidur, Siswa

PENDAHULUAN

Pendahuluan: Pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas memerlukan kesehatan fisik dan mental yang baik, meskipun demikian, stres akademik kalangan remaja tetap menjadi isu yang marak ditemui. Stres akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti beban tugas, persiapan ujian, persaingan akademik, ditambah dengan adanya dorongan untuk menempuh studi ketingkat yang lebih tinggi. Sesuai dengan data dari Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami gangguan psikologis. Persentasenya terus meningkat, yaitu dari 70,7% pada 2020, kemudian meningkat menjadi 80,4% pada 2021, hingga akhirnya menyentuh angka 82,5% pada Maret 2022. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, tingkat prevalensi gangguan mental emosional atau stres pada masyarakat Indonesia berusia yang 15 tahun keatas berada diangka 7%. Secara

khusus, fenomena ini berdampak pada 157.695 jiwa dalam rentang usia 15-24 tahun. Adapun di tingkat kawasan, Provinsi Jawa Timur yang mencatatkan angka prevalensi sebesar 6,8% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Ketidakmampuan dalam mengelola stres akademik berpotensi memicu penurunan kualitas tidur individu, seperti timbulnya hambatan saat akan memulai tidur, kecenderungan sering terbangun pada malam hari, hingga berkurangnya durasi tidur secara keseluruhan. Banyak siswa SMA di Indonesia mengalami gangguan tidur akibat stres akademik, sehingga kondisi ini dapat berdampak pada konsentrasi, prestasi belajar, dan kesehatan siswa. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres dalam akademik serta gangguan tidur pada siswa meliputi pelaksanaan program manajemen stres di sekolah, edukasi mengenai kebiasaan tidur yang sehat, serta latihan relaksasi. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis “hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada siswa kelas XI di SMAN 3 Tuban Kabupaten Tuban” sebagai acuan dasar dalam memperkuat strategi peningkatan kesejahteraan mental dan kualitas tidur para siswa.

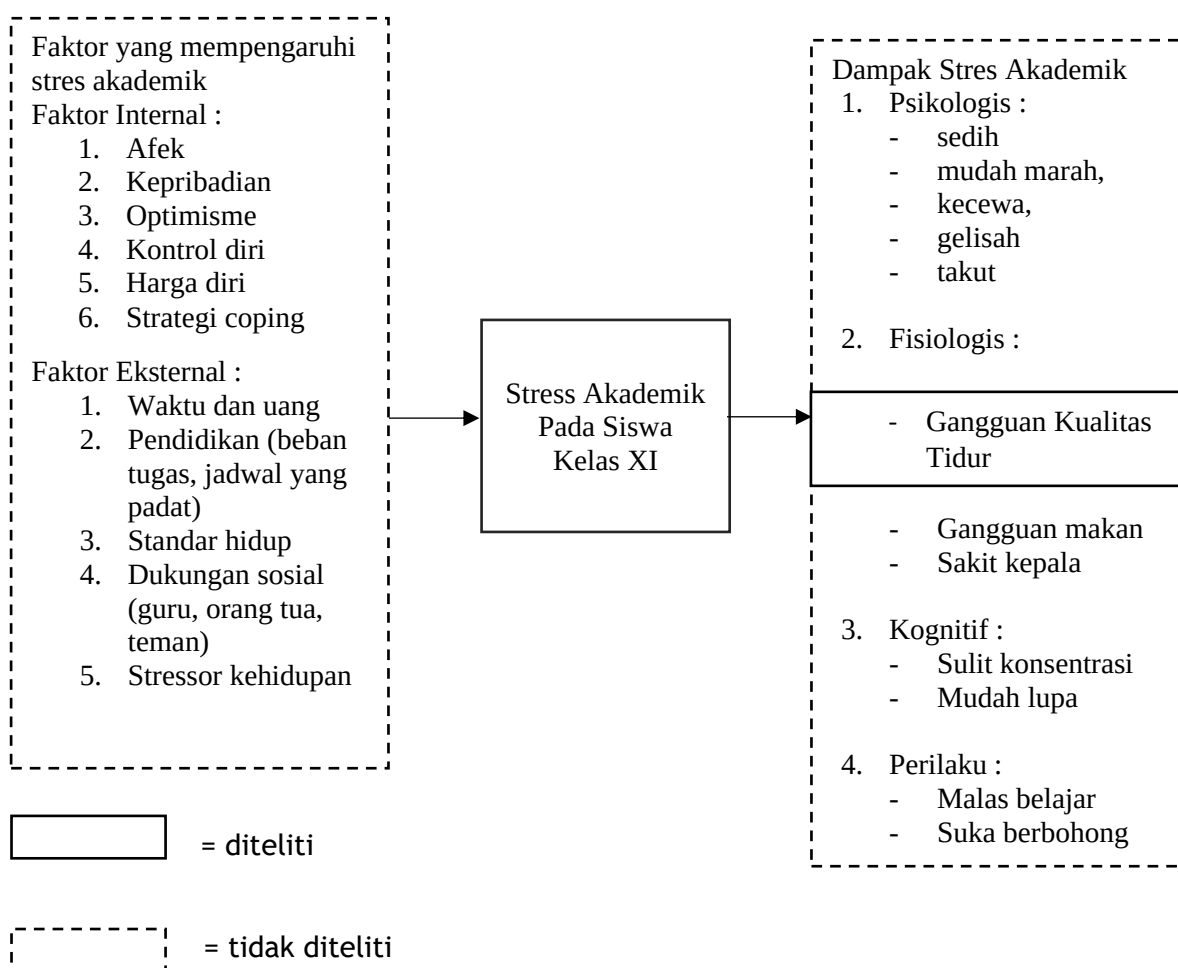
KAJIAN TEORI

Stres Akademik: Berasal dari kata *stringere* dalam bahasa Latin, konsep stres secara harfiah merujuk pada keadaan yang penuh tekanan atau ketegangan. Stres merupakan respon tubuh terhadap berbagai tuntutan atau tekanan, baik yang bersifat fisik maupun psikologis. Respon ini dapat muncul ketika seseorang menghadapi beban atau situasi yang dirasakan melebihi kemampuannya untuk mengatasi (Khaira, 2023). Menurut Lazarus dan Folkman (1984) dalam teori stres akademik, kondisi stres muncul diakibatkan adanya hubungan timbal balik antara seseorang dengan lingkungannya yang dinilai dapat mengancam kesejahteraan individu tersebut. Respon terhadap stres dipengaruhi oleh proses penilaian, yakni penilaian tahap awal (*primary appraisal*) serta penilaian tahap lanjutan (*secondary appraisal*), yang menentukan cara individu menghadapi situasi tersebut. Faktor-faktor yang dapat memengaruhi timbulnya stres akademik terbagi atas dimensi internal (seperti kemampuan akademis, motivasi belajar, kepribadian, kontrol diri, dan kemampuan koping) serta dimensi eksternal (meliputi beban tugas harian, persaingan akademik, tuntutan pencapaian, serta dukungan sosial dari pendidik dan orang tua) (Khaira, 2023). Pengelolaan stres akademik yang kurang efektif dapat berisiko memicu gangguan emosional serta menurunkan daya konsentrasi, gangguan tidur, kelelahan, serta penurunan prestasi belajar (Andalasari & Salma, 2025). Tingkat stres akademik yang terjadi pada siswa dikategorikan menjadi rendah, sedang, dan tinggi yang diukur melalui serangkaian respons kognitif, emosional (afektif), fisik (fisiologis), serta tindakan yang mereka tunjukkan (Wijayanti et al., 2021). Penelitian ini mengukur persepsi siswa terhadap tekanan akademik melalui instrumen *Perceived Academic Stress Scale* (PASS), yang mencakup 18 butir pertanyaan (Dewi et al., 2022).

Kualitas Tidur: Kualitas tidur mencerminkan tingkat kepuasan serta kenyamanan individu atas tidurnya, yang diukur melalui kecukupan durasi lamanya tidur, ketiadaan gangguan saat tidur, serta kondisi fisik dan mental yang bugar ketika terbangun dari tidur (Suryani & Widyastuti, 2022). Berbagai faktor dapat memengaruhi tingkat kualitas tidur terhadap seseorang, mulai dari kondisi fisik, lingkungan, pola hidup, intensitas dalam penggunaan gawai menjelang tidur, asupan kafein, hingga beban stres yang dirasakan (Wicaksono & Rahmawati, 2024). Pengukuran kualitas tidur umumnya mengacu pada instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), yang menilai beberapa aspek utama seperti lama waktu tidur, intensitas tidur, tingkat efisiensi, gangguan tidur, konsumsi obat tidur, serta hambatan aktivitas disiang hari (Buysse, 2021). Penurunan kualitas tidur dapat berpotensi memicu kelelahan fisik serta mengganggu fungsi kognitif, seperti daya ingat, tingkat konsentrasi, serta ketajaman dalam berpikir untuk menyelesaikan masalah. (Hirshkowitz & Whiton, 2020). Kualitas tidur yang buruk pada siswa dapat berpotensi menghambat efektivitas belajar, memicu penurunan performa pada akademik, serta memperbesar peluang terjadinya masalah kesehatan, baik secara fisik maupun psikologis (Pratiwi & Lestari, 2023).

Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur: Stres akademik dan kualitas tidur merupakan dua kondisi yang saling berkaitan, terutama pada siswa yang menghadapi berbagai tuntutan dalam proses pembelajaran (Pratiwi & Lestari, 2023). Tingginya tingkat stres akademik dapat memicu peningkatan respon pada sistem saraf. Kondisi ini akan membuat individu susah untuk rileks, mengalami hambatan saat akan mulai tidur, sering terbangun di malam hari, hingga akhirnya akan memperburuk kualitas tidur secara keseluruhan (Wicaksono & Rahmawati, 2024). Berbagai temuan ilmiah membuktikan bahwa lonjakan tingkat stres akademik pada siswa dapat berkontribusi secara signifikan terhadap penurunan kualitas tidur mereka (Siallagan et al., 2024). Disisi lain, kemampuan siswa dalam mengelola stres akademik secara efektif dapat berkontribusi pada kestabilan kondisi psikologis, sehingga akan berdampak positif terhadap peningkatan kualitas tidur mereka (Pratiwi & Lestari, 2023).

Kerangka Penelitian



Gambar 1. Kerangka Konseptual Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Siswa Kelas XI Di SMAN 3 Tuban Kabupaten Tuban

Kerangka konseptual penelitian ini menunjukkan bahwa faktor-faktor internal seperti afek, kepribadian, optimisme, kontrol diri, harga diri, dan strategi koping memiliki peranan dalam memengaruhi stres akademik pada siswa kelas XI. Sedangkan faktor eksternal meliputi uang serta waktu, pendidikan (beban tugas, jadwal yang padat), standar hidup, dukungan sosial (guru, orang tua, teman), dan *stressor* kehidupan. Berbagai faktor tersebut dapat mendorong timbulnya stres akademik pada siswa kelas XI, yakni suatu keadaan tekanan psikologis yang

muncul ketika tuntutan pembelajaran melampaui kapasitas individu. Apabila stres akademik tidak ditangani secara efektif, hal tersebut akan berpotensi memicu berbagai dampak buruk seperti pada kualitas tidur yang selanjutnya bermanifestasi pada menurunnya konsentrasi belajar, menyebabkan kelelahan pada siswa, menurunkan prestasi akademik, serta mengganggu kesehatan fisik dan mental secara keseluruhan.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian: Penelitian ini menerapkan metode analitik korelasional melalui pendekatan cross-sectional untuk mengidentifikasi hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur siswa di SMAN 3 Tuban Kabupaten Tuban. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI SMAN 3 Tuban tahun ajaran 2025/2026 sebanyak 230 orang, dengan melibatkan 146 responden sebagai sampel, yang ditentukan melalui rumus Slovin dan dipilih secara acak sederhana (simple random sampling). Variabel penelitian meliputi stres akademik dan kualitas tidur. Proses pengambilan data dalam penelitian ini memanfaatkan dua instrumen utama, yakni *Perceived Academic Stress Scale* (PASS) serta *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Tingkat stres akademik dalam penelitian ini diukur dengan memanfaatkan instrumen *Perceived Academic Stress Scale* (PASS). dan dikategorikan menjadi normal (skor 0-42) ringan (skor 43-54), dan berat (skor 55-90), sementara itu, tingkat kualitas tidur diukur menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dengan pengelompokan yang terdiri atas kategori baik (skor 21-30), cukup (skor 11-20), dan kurang (skor 0-10). Tahap pengolahan diawali dengan mendistribusi dan mengelompokkan data yang telah dikumpulkan sesuai dengan subvariabel penelitian. Selanjutnya, analisis bivariat akan dilakukan melalui beberapa tingkatan, yakni pengeditan (*editing*), pengodean (*coding*), pemberian skor (*scoring*), hingga pentabulangan (*tabulating*), yang kemudian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase. Untuk menguji hubungan antarvariabel, penelitian ini akan mengaplikasikan teknik korelasi *Spearman Rank*. Seluruh proses penelitian juga senantiasa mengedepankan aspek etika, seperti persetujuan tindakan (*informed consent*), tanpa nama (*anonymity*), dan kerahasiaan data (*confidentiality*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Obyek Penelitian: Penelitian dilaksanakan di SMAN 3 Tuban, Kabupaten Tuban, Jawa Timur, yang merupakan Sekolah Menengah Atas Negeri merupakan salah satu institusi pendidikan menengah atas negeri unggulan di Kabupaten Tuban. Lokasi penelitian dipilih karena siswi kelas XI termasuk kelompok yang rawan terserang stres akademik dan menurunnya kualitas tidur seiring dengan bertambahnya tuntutan pembelajaran. Remaja yang berisiko mengalami anemia. Pada tahun ajaran 2025/2026, jumlah siswi kelas XI sebanyak 230 siswa, dengan sampel penelitian sebanyak 146 siswa. Sekolah telah mendukung kesehatan fisik dan mental siswa melalui layanan Bimbingan dan Konseling (BK). Penyuluhan kesehatan, kegiatan promosi kesehatan, serta penyediaan lingkungan belajar yang kondusif sebagai upaya mendukung siswa dalam penanganan stres akibat tuntutan akademik sekaligus menjaga stabilitas kualitas tidur.

Karakteristik Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Tuban Kabupaten Tuban Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, dan Kelas Bulan Mei 2026

Tabel 1. Karakteristik Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Tuban Kabupaten Tuban Berdasarkan Umur, Jenis kelamin, dan Kelas

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	53	36.30%
Perempuan	93	63.70%
Total	146	100%
Usia		
16 Tahun	7	4.79%
17 Tahun	114	78.08%
18 Tahun	25	17.12%
Total	146	100%
Kelas		
A	31	21.23%
B	29	19.86%
C	30	20.55%
D	27	18.49%
E	29	19.86 %
Total	146	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya siswa berusia 17 tahun sebanyak 114 siswa (78,08%). Sebagian besar siswa berjenis kelamin perempuan sebanyak 93 siswa (63,70%). Dan jumlah siswa terbanyak berasal dari Kelas A dengan jumlah 31 siswa (21,23%).

Setres Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Tuban Kabupaten Tuban

Tabel 2. Stres Akademik siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Tuban Kabupaten Tuban

Stres	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Normal	8	5,5 %
Ringan	90	61,6 %
Berat	48	32,9 %
Total	146	100 %

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Tuban Kabupaten Tuban sebagian besar mengalami stres ringan yaitu sebanyak 90 siswa (61,6%).

Kualitas Tidur Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Tuban Kabupaten Tuban Bulan Mei 2026

Tabel 3. Kualitas Tidur Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Tuban Kabupaten Tuban

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	0	0 %
Cukup	118	80,8 %
Kurang	28	19,2 %
Total	146	100 %

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa siswa kelas XI di SMA 3 Tuban Kabupaten Tuban hampir seluruhnya mengalami kualitas tidur cukup sebanyak 118 siswa (80,8%).

Pembahasan :

Stres Akademik Siswa Kelas XI SMAN 3 Tuban Kabupaten Tuban

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar siswa kelas XI di SMAN 3 Tuban Kabupaten Tuban mengalami stres akademik dalam kategori ringan. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa masih mampu beradaptasi dengan tuntutan akademik sehingga tekanan yang dirasakan belum mengganggu aktivitas belajar maupun kondisi psikologis secara signifikan. Stres akademik merupakan kondisi ketika tuntutan pembelajaran dipersepsikan melebihi kemampuan individu dalam mengatasinya, sehingga tingkat stres dipengaruhi oleh kemampuan adaptasi dan strategi koping yang dimiliki siswa (Setiawan et al., 2026). Dominannya kategori stres ringan pada penelitian ini diduga didukung oleh lingkungan belajar yang kondusif, fasilitas sekolah yang memadai, serta adanya dukungan dari guru, teman sebaya, dan layanan Bimbingan Konseling (BK) yang membantu siswa mengelola tekanan akademik. Meskipun demikian, masih terdapat sebagian siswa yang mengalami stres akademik kategori berat, yang kemungkinan dipengaruhi oleh tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah, proses persiapan menghadapi evaluasi ujian, serta ekspektasi yang tinggi untuk meraih hasil belajar yang optimal. Karena itu, upaya pendampingan melalui edukasi manajemen stres dan penguatan layanan konseling di sekolah perlu terus ditingkatkan agar siswa mampu mengelola stres akademik secara optimal.

Kualitas Tidur Siswa Kelas XI SMAN 3 Tuban Kabupaten Tuban

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas XI di SMAN 3 Tuban Kabupaten Tuban memiliki kualitas tidur dalam kategori cukup. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah memperoleh waktu istirahat yang cukup, meskipun kualitas tidurnya masih memerlukan upaya peningkatan agar dapat berkontribusi secara efektif dan menyeluruh bagi kesehatan dan proses dalam belajar. Kualitas tidur merupakan kondisi yang mencerminkan kenyamanan tidur, kecukupan dalam tidur, kondisi fisik serta mental yang segar setelah terbangun (Suryani & Widyastuti, 2022). Kualitas tidur yang cukup pada sebagian besar siswa diduga dipengaruhi oleh kemampuan mereka dalam mengatur waktu istirahat, meskipun masih terdapat siswa yang memiliki kualitas tidur kurang akibat kebiasaan begadang, penggunaan gadget sebelum tidur, serta aktivitas sehari-hari yang padat (Wicaksono & Rahmawati, 2024). Kualitas tidur jika kurang bisa berakibat pada penurunan konsentrasi, serta daya ingat, dan prestasi belajar sehingga perlu mendapat perhatian (Hirshkowitz & Whiton, 2020). Dengan demikian, penerapan higienitas tidur (*sleep hygiene*) seperti membatasi waktu layar (*screen*

time) saat akan menjelang malam, untuk menghindari keterlambatan tidur, serta menjadwalkan pola istirahat secara konsisten akan menjadi hal penting bagi siswa guna mengoptimalkan kualitas tidur mereka..

Analisis Hubungan Stres akademik dengan kualitas Tidur Siswa SMAN 3 Tuban Kabupaten Tuban

Hasil penelitian mengindikasikan bahwa tidak adanya hubungan antara tingkat stres akademik dan kualitas tidur pada siswa kelas XI SMAN 3 Tuban, Kabupaten Tuban ($p = 0,369$ atau $p > 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat stres akademik siswa tidak memberikan dampak signifikan terhadap kualitas tidur mereka, sehingga keberagaman kualitas tidur tetap ditemukan pada siswa dengan bervariasinya tingkat stres yang dialami siswa. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini mendukung studi dari Sandayani et al. (2021), yang menunjukkan bahwa tingkat stres tidak memiliki hubungan bermakna dengan kualitas tidur. Tidak terbuktinya hubungan tersebut kemungkinan disebabkan oleh kualitas tidur siswa yang bersifat multifaktorial. Aspek lain yang berpotensi memengaruhinya antara lain perilaku penggunaan gawai sebelum beristirahat, ritme tidur, kondisi fisik, frekuensi kegiatan harian, hingga faktor lingkungan tempat tinggal. Selain itu, sebagian besar siswa dalam penelitian ini mengalami stres akademik kategori ringan sehingga masih mampu mengelola tuntutan akademik tanpa mengganggu waktu istirahat. Dengan demikian, upaya dalam mengoptimalkan kualitas tidur siswa tidak cukup hanya dengan meminimalkan stres akademik, melainkan juga harus mengintegrasikan kebiasaan sleep hygiene serta pola hidup yang sehat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dan Saran: Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres akademik pada sebagian besar siswa kelas XI SMAN 3 Tuban berada pada kategori ringan, dengan kualitas tidur sebagian besar siswa berada dalam rentang cukup. Hasil uji korelasional *Spearman Rank* mengonfirmasi tidak adanya hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan kualitas tidur ($p=0,369$; $p > 0,05$). Kondisi ini menunjukkan adanya faktor dari luar yang turut mempengaruhi kualitas tidur siswa, yang menunjukkan pentingnya promosi kebiasaan tidur yang sehat dan gaya hidup yang seimbang. Saran:

1. Bagi Siswa

Siswa dapat lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan maupun kendala akademik yang dihadapi kepada sosok dewasa seperti orang tua dan pendidik, maupun rekan sejawat yang memiliki kredibilitas. Siswa bisa menerapkan kebiasaan hidup sehat untuk menjaga kualitas tidur, seperti pembatasan durasi dalam penggunaan perangkat elektronik setidaknya 30 hingga 60 menit sebelum beristirahat di malam hari, mengatur jadwal belajar dan waktu istirahat secara seimbang, serta membiasakan tidur selama 8-10 jam per hari. Selain itu, siswa perlu mengembangkan kemampuan manajemen stres dengan melakukan kegiatan positif, seperti berolahraga ringan, relaksasi, dan berdiskusi dengan teman, orang tua, atau guru ketika mengalami tekanan akademik.

2. Bagi Institusi Sekolah

Sekolah dapat meningkatkan upaya promosi kesehatan terkait manajemen stres dan *sleep hygiene* (kebersihan tidur) melalui penyuluhan kesehatan, poster edukasi, maupun kegiatan pembelajaran yang mendukung kesehatan mental siswa. Selain itu, sekolah dapat memperkuat peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) untuk melakukan deteksi dini terhadap siswa yang dihadapkan pada tingkat stres akademis dan penurunan kualitas tidur perlu mengelola distribusi tugas harian guna mencegah penumpukan beban belajar pada waktu yang bersamaan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji berbagai variabel lain yang berpotensi berdampak pada mutu tidur peserta didik, antara lain durasi penggunaan gawai, tingkat aktivitas fisik, asupan kafein, kondisi lingkungan tidur, serta perilaku begadang. Penelitian berikutnya dapat memperluas cakupan wilayah dan jumlah responden, disertai penggunaan pendekatan metodologi yang berbeda untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif terkait faktor-faktor penentu kualitas tidur pada kalangan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Afif, M., Hasanah, M., & Sholichah, I. (2022). *Pengaruh stres akademik terhadap perilaku merokok pada mahasiswa*. II(2), 31-43.
- Andalasari, N., & Salma, H. (2025). *Dampak stres akademik terhadap pola tidur pada remaja*. 2(2), 7-14.
- Anik Rahayu, Sigit Yulianto, S. (2024). HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA KELAS XI MENJELANG UJIAN AKHIR SEMESTER DI SMA NEGERI 13 SURABAYA DISUSUN. *NASKAH PUBLIKASI*.
- Clariska, W. (2020). *Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi Pendahuluan Stres adalah keadaan yang diakibatkan oleh situasi sosial, lingkungan, dan tuntutan fisik yang tidak terkon*. 1(November 2020), 94-102.
- Denita Rahmawati, Adi Fahrudin, R. (2021). HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN STRES AKADEMIK AKIBAT PEMBELAJARAN HYBRID DALAM MASA PANDEMI COVID-19 DI SMK X KOTA BEKASI Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. 2(2), 135-153.
- Dewi, D., Savira, S., Satwik, Y., & Noviana, R. (2022). *Profil Perceived Academic Stress pada Mahasiswa*. 13(3), 395-402.
- Djoar, R., Putu, A., Anggarani, M., & Airlangga, U. (2024). *FAKTOR - FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRESS AKADEMIK*. 6(1), 52-59.
- Fiqih, A., & Ratnawati, V. (2022). *Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir : Faktor Pemicu, Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri*. 755-765.
- Handayani, S. (2020). *PENGUKURAN TINGKAT STRES DENGAN PERCEIVED STRESS SCALE - 10 : STUDI CROSS SECTIONAL PADA REMAJA PUTRI DI BATURETNO*. 9(1), 1-6.
- Hutagalung, N., Marni, E., & Erianti, S. (2022). *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal) FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI KUALITAS TIDUR PADA FACTORS AFFECTING SLEEP QUALITY IN NURSING STUDENTS LEVEL ONE NURSING STUDY PROGRAM STIKES HANG TUAH PEKANBARU*. 2, 77-89.
- I Made Sudarma Adiputra, N. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Kesuma, Primatanti, & Tirta. (2023). *Karakteristik Kualitas Tidur pada Siswa SMA Negeri 1 Sukawati, Gianyar*. *Aesculapius Medical Journal* |, 3, No. 3(3), 348-358.
- Kesuma, I., Primatanti, P., & Tirta, I. (2023). *Karakteristik Kualitas Tidur pada Siswa SMA Negeri 1 Sukawati, Gianyar* (pp. 348-358).
file:///C:/Users/hp/Downloads/dikapramana,+Hal.+348+-+358+I+Putu+Palguna+Ananta+Kesuma (1).pdf
- Khaira, W. (2023). *FAKTOR PENYEBAB STRES AKADEMIK SISWA REMAJA*. 5(1), 123-135.
- Mamahit, H., Studi, P., & Jaya, U. (2020). *Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta*. 6(1), 6-13.
- Maulid, & Dian. (2025). *Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Terhadap Siswa Kelas XII*. 8(2), 219-226. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v8i2.421>
- Merna, B., Sari, M., Herlina, L., Ahmad, L., Arigi, G., & Irawati, D. (2025). *HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK TERHADAP KUALITAS TIDUR SISWA DAN SISWI KELAS IX SMP NEGERI 6*

MATARAM. 9(2), 5938-5946.

Mufidah, Hazimah, Muhammad Ali, Yoga, & Gabby. (2024). *Stres Akademik Sebagai Determinan Kualitas Tidur Remaja di Madrasah Aliyah*. 15(2), 695-698.

Mujahidin, A. B., Susanti, Y., Putri, E., Chandra, Y. A., & Utami, R. (2025). *Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Siswa Kelas 12 dalam Persiapan Ujian Seleksi Masuk Perguruan Tinggi Negeri*. 10(4), 356-362.

Nasution, S. A. (2022). *HUBUNGAN ANTARA SELF EFFICACY DENGAN STRES SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA SKRIPSI Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi Universitas Medan Area FAKULTAS PSIKOLOGI UNIV*.

Nirwan, Q. (2025). *HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMPUNG*.

Nur, W. (2022). *HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT KONSENTRASI PADA MAHASISWA*. 8(3), 157-163.

Press, G. (2021). *Metodologi penelitian pendidikan*.

Putri, H., & Widiyawati, W. (2025). *Hubungan stres, kecemasan, dan depresi dengan kualitas tidur siswa SMA di Gresik dalam menghadapi ujian akhir semester* (pp. 205-211). <https://ejurnal.ipohrr.com/index.php/hjk/article/view/846>

Rahayuningtyas, S. (2024). *Tingkat Stres Berhubungan dengan Kualitas Tidur Santri Kelas X Pondok Modern Al-Aqsha _Rahayuningtyas _Jurnal Penelitian Kesehatan _SUARA FORIKES_ (Journal of Health Research _Forikes Voice_).pdf* (pp. 69-73). <https://forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/view/sf15113/15113>

Rahmah Widyaningrum, Aulia, & Dwi. (2023). *Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Siswa MTSN 7 Bantul di Era New Normal*. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 14(1), 50-57. <https://doi.org/10.36569/jmm.v14i1.318>

Rahmawati, D., & Su'udi, T. (2023). *TINGKAT KECEMASAN DAN STRES PADA PEMBELAJARAN DARING MAHASISWA PRODI D3 KEPERAWATAN TUBAN POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES SURABAYA* (pp. 2001-2008).

<https://jmi.rivierapublishing.id/index.php/rp/article/view/410/572>

Salsa Wulandari, R. (2024). *Deskripsi Kualitas Tidur dan Pengaruhnya terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa*. 10(1), 101-108.

Sandayani, M., Nainggolan, P., & Rantung, J. (2021). *Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan pada penyusunan karya tulis ilmiah*. 9(1), 126-134.

Septianingsih, N., Negara, I., & Wulansari, N. (2024). *Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat III Di Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali*. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 8(2), 144-148. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v8i2.614>

Setiawan, Z., Rahmadan, R., Fathir, M., & Alif, N. (2026). *Analisis Hubungan Pola Tidur dan Stres Akademik pada Mahasiswa signifikan . Peningkatan kadar kortisol ini menempatkan tubuh dalam kondisi siaga penuh atau*. 4(1), 17-29.

Syahza, A. (2021). *Metodologi Penelitian*.

Wijayanti, A., Hidayat, S., & Rahmawati, P. (2021). *Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Remaja*. In *Jurnal Kedokteran*: Vol. 8(1). [https://repository.ub.ac.id/id/eprint/185434/7/agina amalia putri.pdf](https://repository.ub.ac.id/id/eprint/185434/7/agina%20amalia%20putri.pdf)

Yuliawuri, H., Raudah, S., Pristina, N., Mardalena, M., & Kaisar, M. (2021). *Metodologi Riset Kesehatan*.