

Stres Akademik Sebagai Determinan Kualitas Tidur Remaja di Madrasah Aliyah

Hazimah Mufidah

Program Studi Keperawatan, Universitas Tanjungpura, Pontianak, Indonesia; hzmh.mfdh01@gmail.com
(koresponden)

Muhammad Ali Maulana

Program Studi Keperawatan, Universitas Tanjungpura, Pontianak, Indonesia; ali.maulana@ners.untan.ac.id

Yoga Pramana

Program Studi Keperawatan, Universitas Tanjungpura, Pontianak, Indonesia; yoga@ners.untan.ac.id

Gabby Novikadarti Rahmah

Program Studi Keperawatan, Universitas Tanjungpura, Pontianak, Indonesia; ra.gabbynr@ners.untan.ac.id

Mita

Program Studi Keperawatan, Universitas Tanjungpura, Pontianak, Indonesia; mita@ners.untan.ac.id

ABSTRACT

Sleep disorders constitute one of the health problems that many adolescents face. Adolescents' bedtime activities and routines may have an impact on sleep quality. The aim of this study was to analyze the relationship between academic stress and sleep quality of adolescents in madrasah aliyah. This study applied a cross-sectional design involving 91 adolescents in Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak, who were selected using stratified random sampling. Academic stress and sleep quality of adolescents were measured using questionnaires namely Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) for sleep quality and Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) for academic stress. The collected data were analyzed using the Spearman correlation test. The results of the analysis show that the p-value was 0.020 (there was significantly correlation) and the r-value was 0.244 (weak correlation level). It was thus concluded that academic stress was a determinant for the sleep quality of adolescents in Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak.

Keywords: adolescents; academic stress; sleep quality

ABSTRAK

Gangguan tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak dihadapi oleh remaja. Aktivitas dan rutinitas sebelum tidur remaja mungkin berdampak pada kualitas tidur. Tujuan dari penelitian ini yaitu menganalisis hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur remaja di madrasah aliyah. Penelitian ini menerapkan rancangan *cross-sectional* yang melibatkan 91 remaja di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak, yang dipilih menggunakan *stratified random sampling*. Stres akademik dan kualitas tidur remaja diukur menggunakan kuesioner yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk kualitas tidur dan *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) untuk stres akademik. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai p adalah 0,020 (ada korelasi secara signifikan) dan nilai r adalah 0,244 (tingkat korelasi lemah). Dengan demikian disimpulkan bahwa stres akademik merupakan determinan bagi kualitas tidur remaja di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak.

Kata kunci: remaja; stres akademik; kualitas tidur

PENDAHULUAN

Setiap orang memiliki kebutuhan dasar untuk tidur. Tubuh mengalami proses penyembuhan untuk mengembalikan energinya ke kondisi ideal saat kita tidur dan istirahat. Tuntutan aktivitas sehari-hari biasanya mengakibatkan berkurangnya keinginan untuk tidur, yang berujung pada perubahan pola tidur dan timbulnya dampak mengantuk berlebihan pada siang hari.⁽¹⁾ Tidur yang cukup dan berkualitas masih belum mendapat perhatian penuh karena aktivitas manusia yang semakin meningkat saat ini. Berdasarkan hasil studi indeks gaya hidup sehat *American International Assurance* (AIA) pada tahun 2013 yang dilakukan di Indonesia oleh perseroan riset internasional *Taylor Nelson Sofrens* (TNS), masyarakat Indonesia hanya berhasil memperoleh 6,8 jam tidur dari potensi 7,8 jam setiap harinya karena aktivitas yang semakin lama semakin meningkat. Memori dan fokus adalah dua area kehidupan seseorang yang paling sering terkena dampak dari kurang tidur. Penyakit ini menyerang anak-anak usia sekolah, pelajar, dan karyawan yang banyak terbang.⁽²⁾

Pada kalangan remaja, tidur sangat penting untuk menjaga performa dalam beberapa aktivitas sehari-hari termasuk pencapaian hasil belajar yang optimal. Wolfson (2015) mengatakan bahwa 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. Remaja pada tahap pertumbuhan dan perkembangan membutuhkan tidur yang sama seperti orang lain untuk mempertahankan fungsi tubuh dan pikiran mereka.⁽²⁾

Menurut *National Adolescent and Young Adult Health Information Center* (2014), gangguan tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak dihadapi remaja saat ini. Aktivitas dan rutinitas sebelum tidur remaja akan berdampak pada kualitas tidur mereka, sehingga berkontribusi terhadap penyebab masalah tidur pada remaja. Para peneliti tidur terdahulu 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 ketika 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.⁽²⁾

World Health Organization (WHO) mencatat bahwa 30-50 juta jumlah penduduk remaja yang mengalami gangguan tidur adalah 5%-10%. Survei di Singapura melaporkan bahwa 8%-10% remaja mengalami gangguan

tidur.⁽³⁾ Di Indonesia, prevalensi gangguan tidur pada remaja juga tinggi, yakni 90% remaja tidur kurang dari 8 hingga 10 jam per hari. Sekitar 10% remaja mengatakan tidur kurang dari 6 jam per hari. Di Indonesia, masing-masing 11,7% dan 10% remaja menderita gangguan tidur.⁽⁴⁾

Satu dari beberapa elemen yang menjadi sebab dari kesulitan tidur adalah gaya hidup. Remaja sering disibukkan dengan kegiatan sekolah dan teman sebaya, serta berbagai kegiatan luar sekolah yang telah menjadi gaya hidupnya. Perkembangan internet membuat remaja kecanduan sehingga lupa istirahat maupun tidur.⁽⁵⁾

Stres merupakan salah satu faktor yang dapat mengganggu tidur remaja karena masalah yang tidak terselesaikan dan membebani otak mereka. Gangguan tidur akibat stres dapat menyebabkan kelebihan produksi hormon stres, seperti kortisol. Stres dapat mengganggu kemampuan otak dalam mengatur istirahat tubuh dan siklus tidur karena memikirkan masalah secara terus-menerus membuat seseorang tidak bisa tertidur.⁽⁵⁾ Beban kerja yang berlebihan di sekolah menjadi salah satu penyebab utama mengapa remaja mengalami stres.⁽⁶⁾ Stres akibat pendidikan dan persekolahan dikenal dengan istilah stres akademik.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak pada tanggal 16 Desember 2022, menunjukkan bahwa dari 22 siswa yang berpartisipasi, 17 siswa mengalami stres belajar pada level sedang dan 5 siswa mengalami stres belajar pada level tinggi. Berdasarkan masalah di atas maka diperlukan penelitian yang bertujuan untuk menganalisis korelasi antara stres akademik dengan kualitas tidur remaja di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak.

METODE

Desain yang digunakan dalam studi ini adalah *cross-sectional*. Studi ini dilaksanakan di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak pada bulan April 2023. Dari ukuran populasi yakni 506 siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak, kemudian ditentukan ukuran sampel menggunakan rumus Slovin. Peneliti juga melakukan perhitungan antisipasi *drop out* sampel dengan penambahan 10% sehingga ukuran sampel menjadi 91 responden. Metode *random sampling* diterapkan untuk memilih sampel yakni *stratified random sampling*. Kriteria inklusi untuk memilih sampel adalah: 1) siswa aktif dan sah dan 2) bersedia mengisi kuesioner. Adapun kriteria eksklusi yaitu siswa yang tidak bersedia terlibat dalam penelitian.

Variabel bebas dalam studi ini adalah stres akademik yang diukur menggunakan kuesioner yaitu instrumen *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA). Variabel terikat adalah kualitas tidur yang diukur menggunakan kuesioner yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Data yang telah terkumpul dianalisis secara deskriptif berupa frekuensi dan proporsi karena merupakan data kategorik.⁽⁷⁻¹⁰⁾ Pembuktian hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman.

Dalam studi ini, peneliti sudah memperoleh surat lolos kaji Legal Etik dan dinyatakan lolos uji etik oleh Divisi Kaji Etik Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura dengan nomor 2362/UN22.9/PG/2023.

HASIL

Mayoritas dari 91 responden adalah perempuan dengan proporsi 61,5% dan usia mayoritas adalah 16 tahun dengan proporsi 62,6% (Tabel 1).

Tabel 1. Distribusi karakteristik demografi remaja di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
Usia	15 tahun	15	16,5
	16 tahun	57	62,6
	17 tahun	17	18,7
	18 tahun	2	2,2
Jenis kelamin	Laki-laki	35	38,5
	Perempuan	36	61,5
Kelas	X B	25	27,5
	X G	22	24,2
	XI IPS 1	25	27,5
	XI IPS 2	19	20,9

Tabel 2. Distribusi tingkat kualitas tidur dan stres akademik remaja di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase	Hasil uji korelasi Spearman $r = 0,244$ $p = 0,020$
Kualitas tidur	Baik	7	7,7	
	Buruk	84	92,3	
Stres akademik	Rendah	1	1,1	
	Sedang	62	68,1	
	Tinggi	28	30,8	

Tabel 2 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden (92,3%) memiliki kualitas tidur yang baik dan hanya (7,7%) responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Sebagian besar responden menunjukkan stres belajar sedang dengan jumlah 62 responden (68,1%). Berdasarkan hasil korelasi didapatkan nilai $r = 0,244$ yang menunjukkan tingkat korelasi positif lemah dan positif. Nilai $p = 0,020$ sehingga dapat diartikan terdapat korelasi yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

PEMBAHASAN

Kualitas tidur yang paling dominan dialami oleh remaja di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak yaitu kualitas tidur buruk dengan jumlah 84 remaja. Hal ini terlihat dari jam tidur remaja yang larut malam yaitu di atas jam 12 malam, jumlah waktu tidur remaja yang singkat hanya 6-7 jam saja dan juga berbagai gangguan tidur seperti tidak bisa tidur dalam waktu 30 menit, terbangun di malam hari, harus bangun ke kamar mandi, tidak dapat bernafas dengan nyaman, batuk atau mendengkur, merasa kedinginan, merasa kepanasan, mimpi buruk, merasa sakit seperti memiliki riwayat sinusitis, merasa kram pada kaki dan nyeri pinggang serta gangguan lainnya yaitu pikiran yang berlebihan, merasa gelisah atau tidak tenang, mengerjakan tugas sekolah dan belajar untuk ujian, kecenderungan untuk bermain ponsel serta posisi tidur yang tidak nyaman.

Menurut penelitian kualitas tidur remaja dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu indikator terpenuhinya kebutuhan tidur, perkembangan hormonal remaja terhadap stressor serta dampak yang ditimbulkan pada kualitas tidur.⁽¹¹⁾ Menurut Potter & Perry (2010), untuk kualitas tidur ditentukan oleh mudahnya seseorang memulai tidur

saat jam tidur, mempertahankan tidur, memulai untuk tidur, kembali setelah bangun di malam hari dan kemudian tidur kembali. Indikator terpenuhinya kebutuhan tidur adalah waktu tidur, kesegaran individu saat bangun di pagi harinya serta tidak adanya tanda-tanda gangguan tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan seseorang lebih fokus pada emosi negatifnya.⁽¹²⁾ Pada remaja emosi negatif yang terjadi merupakan salah satu perkembangan hormonal. Perubahan hormonal tersebut dapat mempengaruhi kemampuan remaja dalam mengendalikan perasaannya dan mengatasi beban serta mengontrol emosi. Remaja juga sedang dalam proses mencari identitas diri sehingga pengendalian kadar emosi tidak dapat diatur dengan baik. Dampak pubertas juga berkontribusi terhadap kualitas tidur yang buruk pada remaja.⁽¹³⁾ Kurang tidur juga berdampak buruk pada kesejahteraan mental dan kepuasan hidup. Remaja yang kurang tidur menghadapi stres, peningkatan kadar kortisol, dan kemungkinan depresi.⁽¹³⁾

Disimpulkan bahwa hampir seluruh remaja di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak mengalami kualitas tidur yang buruk dikarenakan merespon stressor yang di alami selama bersekolah dan juga dikarenakan remaja masih dalam tahap pubertas yang di mana kontrol emosi remaja masih tidak stabil dalam menghadapi stressornya sehingga berbagai beban dan tekanan di sekolah mengganggu waktu istirahat remaja tersebut.

Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak yang mengalami stres akademik sedang berjumlah 56 remaja dan yang mengalami stres akademik tinggi berjumlah 28 remaja. Penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik yang paling dominan terjadi pada remaja disebabkan oleh sejumlah tekanan di mana tekanan tersebut mengenai beban psikologis dari proses belajar yang berkaitan dengan kurikulum dan bahan pelajaran yang berstandar tinggi atau sulit serta rencana masa depan yang ingin tercapai. Remaja harus menyesuaikan kurikulum berbasis aliyah yakni ada 2 jenis mata pelajaran yaitu mata pelajaran umum dan mata pelajaran agama. Kemudian untuk tuntutan tugas yang sering dan adanya ujian harian serta ujian akhir dan juga keinginan untuk tercapainya rencana masa depan untuk dapat berkuliah di universitas dan jurusan ternama. Hal inilah yang memicu timbulnya stres di kalangan sekolah atau disebut dengan stres akademik.

Stres akademik mencakup stres psikologis yang disebabkan oleh interpretasi fisik dan mental seseorang terhadap kesulitan akademik. Peningkatan tekanan darah, gemetar, berkeringat, rasa tidak nyaman, penambahan atau penurunan berat badan, dan kualitas tidur yang buruk merupakan ciri-ciri reaksi fisiologis. Persepsi kecemasan, pesimisme, dan stres merupakan ciri-ciri respons kognitif. Dalam perkembangan kognitif, remaja rentan terhadap stres akademik dikarenakan kemampuan kognitif remaja untuk memecahkan masalah masih belum matang. Oleh karena itu, jika stres akademik tidak diatasi dapat mempengaruhi kegiatan akademik remaja tersebut. Untuk mengurangi stres akademik perlu dipelajari cara memecahkan masalah. Keterampilan memecahkan masalah membutuhkan kemampuan kognitif sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur juga.⁽¹⁴⁾

Disimpulkan bahwa stres akademik yang dialami oleh remaja dikarenakan beban, tekanan dan harapan orang tua terhadap nilai akademik serta rencana masa depan yang ingin tercapai. Kemudian lingkungan yang kompetitif juga membuat remaja stres dalam meraih nilai tinggi sehingga remaja dapat mengatasi stres akademik tersebut dengan kemampuan kognitif yang matang dalam berpikir.

Hasil penelitian ini menemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan kualitas tidur remaja yang menunjukkan tingkat korelasi positif lemah, yang berarti semakin tinggi stres akademik maka kualitas tidur semakin buruk. Temuan penelitian ini sejalan dengan laporan sebelumnya yang menemukan korelasi positif lemah antara stres akademik dan kualitas tidur. Tekanan psikologis adalah stres yang diduga menjadi faktor pemicu gangguan tidur. Tingkat stres yang tinggi merupakan indikator penting kualitas tidur yang buruk.⁽¹⁵⁻¹⁸⁾ Stres dapat disebabkan oleh berbagai faktor termasuk tekanan akademik, hubungan sosial, kesulitan keuangan, stres terkait pekerjaan, dan masalah kesehatan. Stres juga dapat disebabkan oleh perubahan besar dalam hidup atau peristiwa traumatis.⁽¹⁹⁾ Pada masa pubertas remaja menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk dan stres kronis memiliki efek negatif pada perkembangan remaja dan hasil kesehatan seperti, kualitas tidur yang buruk dikaitkan dengan peningkatan risiko obesitas, depresi, kecemasan dan masalah kesehatan mental lainnya.⁽²⁰⁾

Temuan utama dari penelitian yang serupa adalah stres akademik dapat secara langsung dan tidak langsung mempengaruhi kualitas tidur remaja di Cina. Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik merupakan faktor risiko yang signifikan untuk masalah kesehatan fisik dan mental di kalangan remaja Cina termasuk gangguan tidur, kurang tidur, insomnia, mimpi berlebihan, dan tidur yang tidak efektif karena stres akademik yang tinggi.⁽²¹⁾

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang kurang dalam menyeimbangkan diri terhadap sekolah baik dari segi pelajaran, guru dan juga lingkungan kelas maka remaja tersebut memiliki stressor yang tinggi. Hal ini mengganggu remaja tersebut sehingga perasaan emosi sulit untuk dikontrol karena kemampuan kognitif remaja belum matang dalam mengontrol emosi dan remaja yang memiliki berbagai macam aktivitas serta sejumlah tekanan pada sekolahnya dapat mempengaruhi perubahan kualitas tidur pada remaja tersebut. Hal ini dikarenakan saat remaja mengalami masa pubertas maka dapat merasakan kesulitan dalam mengontrol stressor yang muncul.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan determinan bagi kualitas tidur remaja di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak. Diharapkan remaja dapat meminimalisir stres akademik mengingat jumlah jam tidur yang kurang serta adanya gangguan tidur di malam hari serta padatannya jadwal remaja setiap harinya dan berbagai macam tekanan serta beban yang dihadapi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Nilifda H. Hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2016;5(1):2-8.
2. Safitra AR, Muharyani PW, Jaji. Relationship between sleep hygiene and sleep quality in adolescents aged 12-15 years. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 2019 Apr 8;10(1):59-66.

3. Sofiah S, Rachmawati K, Setiawan H. Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada santriwati Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*. 2020 Apr 28;8(1):59.
4. Mustikawati FUA, Prabamurti PN, Indraswari R. Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku pola tidur santriwan dan santriwati kelas XI MA Pondok Pesantren Modern Islam Assalaam Surakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*. 2016;4(5):299–308.
5. Jumilia. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja di SMA PGRI 2 Padang. *Ensiklopedia of Journal*. 2020;2(3):313–22.
6. Pangestika G, Ririn Lestari D, Setyowati A. Stres dengan kualitas tidur pada remaja. *Dunia Keperawatan*. 2018 Sep;6(2):107–15.
7. Suharto A, Nugroho HSW, Santosa BJ. Metode penelitian dan statistika dasar (suatu pendekatan praktis). Bandung: Media Sains Indonesia; 2022.
8. Nugroho HSW. Analisis data secara deskriptif untuk data kategorik. Ponorogo: FORIKES; 2014.
9. Suparji, Nugroho HSW, Martiningsih W. Tips for distinguishing nominal and ordinal scale data. *Aloha International Journal of Multidisciplinary Advancement (AIJMU)*. 2019;1(6):133-135.
10. Nugroho HSW. Biostatistik untuk mahasiswa d3 kebidanan. Ponorogo: FORIKES; 2013.
11. Bahar K, Syaifuddin S, Kadrianti E. Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di ruang rawat inap Rumah Sakit Ibnu Sina Makassar. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*. 2023 Sep 15;3(1):122-8.
12. Lustig KA, Cote KA, Willoughby T. The role of pubertal status and sleep satisfaction in emotion reactivity and regulation in children and adolescents. *SLEEP Advances*. 2021 Mar 1;2(1).
13. Ten Brink M, Lee HY, Manber R, Yeager DS, Gross JJ. Stress, sleep, and coping self-efficacy in adolescents. *J Youth Adolesc*. 2020 Nov 3;50(3):485–505.
14. Aulia S, Panjaitan RU. Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal keperawatan jiwa*. 2019 Aug 22;7(2):127.
15. Arham NI. Hubungan kualitas tidur dengan tingkat stres pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2020. Disertasi. Makassar: UNHAS; 2020.
16. Handoko E. Kajian hubungan pencapaian akademik dengan tingkat stres dan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas kedokteran dalam masa pandemi Covid-19. UNPRI PRESS; 2022.
17. Dany A, Kusuma DW. Hubungan intensitas olahraga dan kualitas tidur terhadap tingkat stres mahasiswa studi kasus mahasiswa. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*. 2022 Jun 10;3(1):13-20.
18. Noveni NA, Wijaya DAP, Putri M, Rahmawati P. Seberapa besar peran kualitas tidur terhadap stress akademik? *Jurnal Psikologi*. 2022 Aug 1;6(1):56–62.
19. Sari MATS, Kamayani MOA, Damayanti S MR. Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Universitas Udayana. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*. 2022 Apr;10(2):173–9.
20. Bagrowski B, Gutowska J. Sleep quality and the level of perceived stress in medical students. *Annals of Psychology*. 2022;25(1):87–98.
21. Wang H, Fan X. Academic stress and sleep quality among chinese adolescents: chain mediating effects of anxiety and school burnout. *Int J Environ Res Public Health*. 2023 Feb 1;20(3).