

## BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

### 4.1. Hasil Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada siswa. Penelitian ini berfokus pada siswa kelas 11 SMA Negeri 5 Kota Jambi sebagai sampel, untuk menganalisis bagaimana tingkat stres dapat mempengaruhi kualitas tidur mereka. Data primer dikumpulkan dari sejumlah responden yang merupakan siswa kelas 11 di SMA Negeri 5 Kota Jambi yang memenuhi kriteria penelitian.

Dalam proses analisis data, digunakan metode analisis univariat dengan aplikasi *Statistical Program for Social Science (SPSS)* versi 26 untuk memahami karakteristik dasar dari tingkat stres dan kualitas tidur pada siswa. Selanjutnya, untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur, digunakan uji bivariat melalui uji chi-square. Uji ini akan menunjukkan ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur siswa SMA Negeri 5 Kota Jambi, serta memperjelas pola keterkaitan antara kedua variabel tersebut.

#### 4.1.1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Usia dan Jenis Kelamin pada Remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Kota Jambi

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin sebagai berikut:

**Tabel 4.1** Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik usia dan jenis kelamin pada remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Kota Jambi

Variabel	Frekuensi	Persentase
<b>Usia</b>		
15 tahun	18	5
16 tahun	331	92.2
17 tahun	10	2.8

<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	258	71.9
Laki-laki	101	28.1

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa usia remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Kota Jambi paling banyak berusia 16 tahun sebanyak 331 orang (92,2%), 15 tahun sebanyak 18 orang (5%) dan 17 tahun sebanyak 10 orang (2,8%). Sedangkan, untuk jenis kelamin pada remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Kota Jambi paling banyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 258 orang (71,9%) dan laki-laki sebanyak 101 orang (28,1%)

#### **4.1.2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres pada Remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Kota Jambi**

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh distribusi frekuensi tingkat stres pada remaja di SMA Negeri 5 Kota Jambi sebagai berikut

**Tabel 4.2** Distribusi frekuensi tingkat stres pada remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Kota Jambi

<b>Tingkat Stres</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Normal	167	46.5
Ringan	61	17
Sedang	85	23.7
Berat	32	8.9
Sangat Berat	14	3.9
Total	359	100

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa tingkat stres remaja di SMA Negeri 5 Kota Jambi paling banyak dalam kategori normal sebanyak 167 orang (46,5%), sedang sebanyak 85 orang (23,7%), ringan sebanyak 61 orang (17%), berat sebanyak 32 orang (8,9%) dan sangat berat sebanyak 14 orang (3,9%).

#### 4.1.3. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur pada Remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Kota Jambi

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh distribusi frekuensi kualitas tidur pada remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Kota Jambi sebagai berikut:

**Tabel 4.3** Distribusi frekuensi kualitas tidur pada remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Kota Jambi

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase
Baik	125	34.8
Cukup Buruk	179	49.9
Buruk	55	15.3
Total	359	100

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa kualitas tidur pada remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Kota Jambi paling banyak dalam kategori cukup buruk sebanyak 179 orang (49%), baik sebanyak 125 orang (34,8%) dan buruk sebanyak 55 orang (15,3%).

#### 4.1.4. Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Kota Jambi

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Kota Jambi sebagai berikut:

**Tabel 4.4** Hubungan tingkat stres ringan-sedang dan normal terhadap kualitas tidur remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Kota Jambi

Tingkat Stres	Kualitas Tidur			<i>p-value</i>	OR (95%)
	Cukup Buruk- Buruk N (%)	Baik N (%)	Total N (%)		
Ringan- Sedang	112 (59.3)	33 (26.8)	145 (46.5)	<0,001	3.967

Normal	77 (40.7)	90 (73.2)	167 (53.5)
Total	189 (100)	123 (100)	312 (100)

**Tabel 4.5** Hubungan tingkat stres berat-sangat berat dengan normal dan kualitas tidur pada remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Kota Jambi

<b>Kualitas Tidur</b>					
<b>Tingkat Stres</b>	<b>Cukup Buruk-Buruk N (%)</b>	<b>Baik N (%)</b>	<b>Total N (%)</b>	<b><i>p-value</i></b>	<b>OR (95%)</b>
Berat-Sangat Berat	45 (36.9)	2 (2.2)	47 (22)	<0,001	26.299
Normal	77 (63.1)	90 (97.8)	167 (78)		
Total	122 (100)	92 (100)	214 (100)		

**Tabel 4.6** Hubungan tingkat stres ringan-sedang dengan berat-sangat berat dan kualitas tidur pada remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri Kota Jambi

<b>Kualitas Tidur</b>					
<b>Tingkat Stres</b>	<b>Cukup Buruk-Buruk N (%)</b>	<b>Baik N (%)</b>	<b>Total N (%)</b>	<b><i>p-value</i></b>	<b>OR (95%)</b>
Berat-Sangat Berat	45 (28.7)	2 (5.7)	47 (24.5)	0,004	6.629
Ringan-Sedang	112 (71.3)	33 (94.3)	145 (75.5)		
Total	157 (100)	35 (100)	192 (100)		

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa hasil uji chi square menunjukkan nilai  $p = <0,001$  dan  $0,004$  ( $p < 0,05$ ) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada

remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Kota Jambi. Dijumpai nilai OR pada responden yang memiliki tingkat stres ringan hingga sedang berisiko menyebabkan kualitas tidur yang cukup buruk hingga buruk 3 kali lipat daripada responden yang memiliki stress normal, lalu dijumpai nilai OR pada responden yang memiliki tingkat stress berat hingga sangat berat berisiko menyebabkan kualitas tidur yang cukup buruk hingga buruk 26 kali lipat daripada responden yang memiliki stres yang normal, dan dijumpai OR pada responden yang memiliki tingkat stres berat hingga sangat berat berisiko menyebabkan kualitas tidur yang buruk hingga cukup buruk 6 kali lipat daripada responden yang memiliki stres ringan hingga sedang.

## **4.2. Pembahasan**

### **4.2.1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia**

Hasil penelitian di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Kota Jambi menunjukkan bahwa usia remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Kota Jambi paling banyak berusia 16 tahun sebanyak 331 orang (92,2%). Hal ini serupa dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan di SMKN 38 Jakarta pada tahun 2022 di mana menunjukkan bahwa remaja pada usia 15–17 tahun sering mengalami gangguan tidur akibat kesulitan tidur dalam waktu 30 menit, sering terbangun di malam hari, dan mengalami disfungsi siang hari. Kualitas tidur yang buruk ditemukan pada sebagian besar siswa, terutama yang berusia 16 tahun, sebagai akibat dari tekanan akademik dan sosial yang intens.<sup>68</sup> Hasil penelitian di SMK Cipta Bhakti Husada Yogyakarta juga mencatat bahwa usia 16 tahun mendominasi populasi siswa kelas 11, dengan mayoritas mengalami stres ringan hingga sedang. Stres ini berkorelasi langsung dengan kualitas tidur yang buruk, di mana mereka lebih sering melaporkan gangguan seperti sulit tidur dan merasa lelah di pagi hari. Penelitian ini menyoroti bahwa usia remaja ini adalah masa paling rentan terhadap pengaruh lingkungan, tekanan emosional, dan kebiasaan yang tidak sehat.<sup>69</sup> Lalu penelitian oleh Zola, Nauli, dan Utami pada tahun 2021 menemukan bahwa usia 15–17 tahun adalah fase di mana

remaja lebih sering terpapar risiko psikososial, terutama di lingkungan boarding school. Remaja dalam kelompok usia ini yang tinggal di asrama melaporkan tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tinggal bersama keluarga. Hal ini secara signifikan memengaruhi kualitas tidur mereka, dengan gangguan tidur lebih banyak dilaporkan pada remaja usia 16 tahun.<sup>70</sup> Lalu penelitian oleh Pacheco dan Wright pada tahun 2022 juga menyoroti bahwa remaja usia 15–17 tahun dengan kualitas tidur buruk sering menunjukkan masalah dalam kematangan emosional dan kinerja akademik. Faktor seperti tekanan dari guru, teman sebaya, dan tugas sekolah yang menumpuk menjadi pemicu utama stres pada usia ini. Selain itu, gangguan tidur dapat memperburuk kemampuan mereka dalam mengelola stres sehari-hari.<sup>71</sup> Keempat penelitian ini menegaskan bahwa usia 16 tahun, yang menjadi mayoritas dalam kelompok siswa kelas 11, adalah fase kritis di mana dukungan keluarga dan intervensi dari sekolah sangat dibutuhkan untuk mengelola stres dan memperbaiki kualitas tidur.

#### **4.2.2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

Hasil penelitian menunjukkan jenis kelamin pada remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Kota Jambi paling banyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 258 orang (71,9%). Pada remaja, jenis kelamin merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi tingkat stres. Penelitian serupa menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan mengalami stres dibandingkan laki-laki, terutama di usia sekolah menengah. Dalam sebuah studi di Denpasar, 95,1% remaja laki-laki memiliki tingkat stres normal, sementara hanya 49,6% perempuan yang demikian. Sebaliknya, perempuan lebih banyak mengalami stres ringan hingga berat. Hal ini disebabkan oleh perbedaan hormonal dan cara perempuan merespons konflik, di mana tekanan sering memicu kecemasan dan rasa takut yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.<sup>72</sup> Hasil penelitian serupa di Tangerang mengungkap bahwa mayoritas remaja yang mengalami stres adalah perempuan (65,7%), sementara sebagian besar laki-laki (72,97%) tidak menunjukkan tanda-tanda stres yang signifikan.

Perbedaan ini diyakini terkait dengan kemampuan laki-laki yang cenderung memandang tekanan sebagai tantangan positif, sehingga lebih mampu mengelola stres dengan baik.<sup>73</sup> Lalu, studi di Yogyakarta lebih lanjut menjelaskan bahwa perempuan memiliki risiko dua kali lebih besar mengalami stres dibandingkan laki-laki. Tekanan akademik, hubungan sosial, dan citra diri menjadi faktor dominan yang menyebabkan perempuan lebih mudah terpapar stres. Dalam situasi ini, perempuan cenderung lebih banyak bergantung pada dukungan sosial untuk mengurangi tekanan emosional yang mereka alami.<sup>74</sup>

Selain itu, penelitian di Jakarta menunjukkan bahwa perempuan lebih sering melaporkan stres sedang hingga berat dibandingkan laki-laki. Tekanan akademik, seperti tugas dan ujian yang menumpuk, serta ekspektasi sosial, menjadi pemicu utama stres pada kelompok remaja perempuan.<sup>75</sup> Secara keseluruhan, berbagai penelitian ini menegaskan perlunya pendekatan berbasis gender dalam menangani stres pada remaja, terutama dengan memberikan dukungan yang sesuai untuk perempuan dalam menghadapi tekanan emosional dan sosial.

#### **4.2.3. Tingkat Stress pada Remaja**

Hasil penelitian di SMA Negeri 5 Kota Jambi menunjukkan bahwa mayoritas remaja mengalami tingkat stres normal, yang berbeda dengan temuan pada penelitian sebelumnya yang sering kali menunjukkan tingkat stres sedang sebagai kategori dominan. Secara medis, stres pada remaja dipandang sebagai respons fisiologis terhadap tekanan yang melibatkan sistem saraf simpatis dan aksis hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA). Pada tingkat stres normal, tubuh mampu mengatur stres secara efisien tanpa menyebabkan gangguan yang signifikan pada fungsi fisik dan mental. Namun, ketika stres mencapai tingkat sedang atau berat, stres bisa mengarah pada disfungsi fisiologis, seperti gangguan tidur, kelelahan, dan peningkatan hormon kortisol, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kinerja akademik dan hubungan sosial remaja. Hal ini berbeda dengan penelitian oleh Simpatik tahun 2023 yang menemukan bahwa mayoritas

remaja mengalami stres sedang (63,4%). Pada tingkat ini, remaja sering melaporkan gejala fisik seperti sakit kepala, gangguan tidur, dan gangguan pencernaan, serta gejala emosional seperti kecemasan dan kesulitan berkonsentrasi. Stres sedang ini biasanya dipicu oleh tekanan akademik, masalah sosial, dan ekspektasi pribadi yang tidak terpenuhi. Ketegangan emosional yang berkelanjutan sering kali membuat remaja merasa kewalahan dan kesulitan dalam mengelola perasaan mereka, yang berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis mereka.<sup>76</sup> Hasil Penelitian oleh Rachmasari tahun 2021 juga menunjukkan bahwa 88,46% remaja di BPRSR mengalami stres tingkat sedang. Gejala yang paling sering dilaporkan adalah perasaan frustrasi dan kesal, karena harapan yang tidak tercapai atau ketidakmampuan untuk mengatasi masalah yang ada. Stres pada remaja ini sering kali mencakup perasaan tidak dihargai, tidak mampu memenuhi harapan, serta rasa tidak puas terhadap pencapaian mereka, yang menyebabkan perasaan tertekan dan kelelahan mental. Ketidakmampuan untuk mencapai kondisi ideal atau kebahagiaan yang mereka harapkan menjadi ciri khas utama dari stres pada tingkat ini.<sup>77</sup> Selain itu, Penelitian oleh Subekti et al tahun 2022 menemukan bahwa stres sedang banyak dialami oleh remaja yang menghadapi ketidakseimbangan antara tuntutan akademik yang tinggi dan kurangnya waktu untuk istirahat atau bersosialisasi. Hal ini menyebabkan penurunan kapasitas fisik dan psikologis remaja, termasuk gangguan tidur, kelelahan, dan kesulitan berkonsentrasi, yang meningkatkan tingkat stres mereka. Penelitian ini menekankan pentingnya keseimbangan antara tuntutan akademik dan kebutuhan pribadi dalam mengelola stres pada remaja.<sup>78</sup> Hasil Penelitian oleh Arifin tahun 2022 juga mengonfirmasi bahwa perempuan lebih sering mengalami stres sedang (56,2%) dibandingkan laki-laki. Faktor hormonal, perubahan fisik selama masa pubertas, serta respons emosional yang lebih intens terhadap tekanan sosial dan akademik, berkontribusi pada tingkat stres yang lebih tinggi pada perempuan. Selain itu, perempuan cenderung lebih terbuka dalam

mengungkapkan perasaan mereka, yang memungkinkan mereka lebih sering melaporkan gejala stres dibandingkan laki-laki yang mungkin lebih cenderung untuk menekan perasaan mereka. Oleh karena itu, pemahaman mengenai perbedaan gender dalam respons terhadap stres sangat penting dalam merancang intervensi yang sesuai untuk mengurangi dampak negatif stres pada remaja.<sup>79</sup> Secara keseluruhan, meskipun mayoritas remaja di SMA Negeri 5 Kota Jambi berada dalam kategori stres normal, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa stres sedang merupakan kondisi yang umum dialami remaja dan dapat berdampak signifikan terhadap kesejahteraan fisik dan mental jika tidak dikelola dengan baik.

#### **4.2.4. Kualitas Tidur pada Remaja**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur pada remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Kota Jambi paling banyak dalam kategori cukup buruk yang bisa memiliki dampak signifikan pada kesehatan fisik dan mental mereka. Secara medis, tidur yang tidak cukup atau terganggu dapat menyebabkan perubahan dalam regulasi hormon, khususnya hormon stres seperti kortisol. Peningkatan kadar kortisol dapat memperburuk kecemasan, mengganggu keseimbangan emosional, serta mengurangi fungsi kognitif dan kemampuan belajar. Selain itu, gangguan tidur pada remaja dapat memengaruhi sistem imun, menyebabkan penurunan daya tahan tubuh, dan meningkatkan kerentanannya terhadap penyakit. Kualitas tidur yang buruk juga berdampak pada kesehatan mental jangka panjang, termasuk gangguan mood, depresi, dan kecemasan. Hal ini berbeda dengan penelitian sebelumnya oleh Simpatik tahun 2023 yang menunjukkan 83,9% remaja dengan kualitas tidur yang buruk mencatat bahwa faktor utama yang berperan adalah kecemasan terkait dengan tugas akademik dan tekanan sosial. Hal ini disebabkan oleh adanya ketidakseimbangan antara waktu yang dihabiskan untuk belajar dan kebutuhan fisik untuk beristirahat. Kebiasaan tidur yang buruk, seperti begadang dan penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur, juga berperan besar dalam mengganggu pola tidur. Penggunaan gadget yang

berlebihan dapat menunda produksi melatonin, hormon yang mengatur tidur, akibat terpapar cahaya biru dari layar elektronik.<sup>76</sup> Hasil penelitian lainnya, seperti yang dilakukan oleh Rachmasari (2021) di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Remaja (BPRSR) Yogyakarta, menemukan bahwa 80,77% remaja memiliki kualitas tidur buruk. Dalam penelitian ini, gangguan tidur banyak dikaitkan dengan stres yang dihadapi oleh remaja, baik yang berasal dari lingkungan sosial maupun tekanan akademik. Selain itu, remaja yang tinggal di lingkungan yang kurang mendukung, seperti yang sering terpapar masalah keluarga, cenderung lebih sering mengalami gangguan tidur.<sup>77</sup> Lalu, hasil penelitian oleh Galland et al. pada tahun 2020 menemukan bahwa 56% remaja berusia rata-rata 16,9 tahun juga mengalami kualitas tidur yang buruk. Penelitian ini mengidentifikasi kecemasan dan kebiasaan buruk sebelum tidur sebagai faktor utama. Remaja yang terpapar stres akademik atau yang memiliki masalah emosional sering kali terjaga lebih lama pada malam hari, meningkatkan risiko gangguan tidur. Selain itu, paparan cahaya biru dari perangkat elektronik yang digunakan sebelum tidur semakin memperburuk pola tidur mereka, menyebabkan terjadinya kesulitan tidur dan penurunan kualitas tidur secara keseluruhan.<sup>80</sup> Hasil penelitian oleh Benham pada tahun 2019 juga melaporkan bahwa 69,6% remaja dengan kerentanan sosial yang lebih tinggi mengalami kualitas tidur yang buruk. Faktor sosial yang memengaruhi remaja, seperti masalah keluarga atau gangguan dalam hubungan sosial, turut meningkatkan kecemasan yang mereka rasakan, yang pada akhirnya mengganggu kualitas tidur mereka. Remaja yang merasa terisolasi atau tertekan oleh masalah sosial sering kali mengalami kesulitan tidur, yang berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mereka dalam jangka panjang.<sup>81</sup> Durasi tidur yang kurang dan gangguan tidur menunjukkan angka prevalensi yang cukup tinggi dalam hasil penelitian ini. Hal tersebut menjadi salah satu penyebab tingginya angka prevalensi kualitas tidur yang buruk pada remaja. National Sleep Foundation merekomendasikan rentang durasi tidur untuk remaja usia 14–

17 tahun adalah selama 8 hingga 10 jam per hari.<sup>82</sup> Kualitas tidur yang buruk, terutama pada remaja, menunjukkan dampak yang luas dan mendalam, yang mempengaruhi kesehatan fisik dan mental mereka. Gangguan tidur yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, menurunkan kinerja akademik, dan memperburuk gejala stres dan kecemasan, yang sangat penting untuk diperhatikan dalam upaya mendukung kesejahteraan remaja.

#### **4.2.5. Hubungan Tingkat Stress dengan Kualitas Tidur pada Remaja**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 5 Kota Jambi ( $P = <0,001$  dan  $0,004$ ). Stres memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas tidur, terutama pada remaja, yang berada dalam fase perkembangan kritis secara fisik, emosional, dan mental. Secara medis, mekanisme hubungan antara stres dan gangguan tidur dapat dijelaskan melalui interaksi kompleks antara sistem neuroendokrin, sirkadian, dan psikologis. Ketika seseorang mengalami stres, aktivasi sistem saraf simpatik dan sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA axis) menyebabkan pelepasan hormon stres seperti kortisol, adrenalin, dan norepinefrin. Kortisol, yang seharusnya turun pada malam hari untuk mempersiapkan tubuh masuk ke fase tidur, tetap tinggi pada individu yang stres, mengganggu ritme sirkadian tubuh. Ritme sirkadian adalah sistem biologis yang mengatur siklus tidur-bangun, di mana hormon melatonin biasanya dilepaskan pada malam hari untuk merangsang tidur. Namun, peningkatan kortisol menekan produksi melatonin, sehingga latensi tidur lebih panjang dan tidur tidak nyenyak. Gangguan pada sistem ini sering terlihat pada remaja yang mengalami stres tinggi akibat tekanan akademik, konflik interpersonal, atau ekspektasi sosial yang besar. Selain itu, stres meningkatkan aktivitas gelombang beta di otak, yang terkait dengan kewaspadaan dan aktivitas kognitif. Peningkatan aktivitas ini membuat otak sulit memasuki kondisi rileks yang diperlukan untuk tidur. Remaja yang stres cenderung mengalami *overthinking* atau kekhawatiran yang

berlebihan sebelum tidur, yang semakin memperburuk kemampuan mereka untuk tertidur. Stres kronis juga dapat menyebabkan fragmentasi tidur, di mana individu sering terbangun di malam hari, sehingga mengurangi durasi dan efisiensi tidur. Kurangnya tidur nyenyak ini, atau fase tidur gelombang lambat (*deep sleep*), mengganggu proses restoratif tubuh, termasuk pemulihan energi, konsolidasi memori, dan perbaikan jaringan. Hasil penelitian sebelumnya oleh Almojali et al. pada tahun 2017 menunjukkan bahwa stres akademik yang tinggi pada remaja secara signifikan memengaruhi kualitas tidur, dengan 75% remaja yang mengalami stres melaporkan insomnia atau durasi tidur yang pendek. Stres ini terutama dipicu oleh jadwal belajar yang padat dan ekspektasi tinggi terhadap pencapaian akademik.<sup>83</sup> Lalu, hasil penelitian oleh Shochat et al. pada tahun 2014 juga mendukung temuan ini, mengungkapkan bahwa 78% siswa sekolah menengah mengalami gangguan tidur selama periode stres tinggi, seperti menjelang ujian, dengan latensi tidur yang lebih lama dan tidur yang lebih dangkal.<sup>84</sup> Hasil penelitian oleh Galland et al. pada tahun 2020 melaporkan bahwa stres sosial, termasuk tekanan dari teman sebaya dan konflik interpersonal, juga memengaruhi kualitas tidur pada remaja. Sebanyak 68% remaja dengan tingkat stres sosial tinggi mengalami gangguan tidur, seperti kesulitan tertidur dan sering terbangun di malam hari. Penelitian ini menyoroti bahwa stres sosial meningkatkan produksi sitokin pro-inflamasi, seperti interleukin-6 (IL-6), yang dikaitkan dengan gangguan tidur.<sup>80</sup>

Penelitian serupa oleh Benham pada tahun 2019 menemukan bahwa remaja dengan stres kronis akibat faktor sosial atau ekonomi memiliki risiko hingga 60% lebih tinggi untuk mengalami gangguan tidur, termasuk insomnia. Stres yang terus-menerus memengaruhi sistem kekebalan tubuh, meningkatkan kerentanan terhadap inflamasi kronis, yang juga berkontribusi pada kualitas tidur yang buruk.<sup>81</sup> Lalu, Hasil penelitian oleh Pangestika pada tahun 2022, meskipun tidak menemukan hubungan signifikan antara stres dan kualitas tidur pada sebagian besar

remaja SMP Darul Hijrah Puteri, mencatat bahwa faktor stres tetap memengaruhi individu tertentu yang memiliki predisposisi genetik atau lingkungan tidur yang tidak mendukung. Dalam kasus ini, stres mungkin bekerja bersamaan dengan faktor-faktor lain, seperti pola makan, aktivitas fisik, atau kebiasaan tidur yang buruk.<sup>85</sup> Secara keseluruhan, hubungan antara stres dan kualitas tidur bersifat multifaktorial, melibatkan perubahan hormon, gangguan ritme sirkadian, dan respons imun yang tidak normal. Kondisi ini memperparah risiko kesehatan fisik dan mental pada remaja, seperti penurunan kognitif, gangguan emosi, obesitas, dan penyakit kronis. Oleh karena itu, penting untuk mengelola stres pada remaja dengan strategi yang mencakup edukasi tentang kesehatan tidur, konseling psikologis, teknik relaksasi, dan intervensi berbasis lingkungan untuk menciptakan pola tidur yang sehat.

Sejumlah faktor memengaruhi kualitas tidur seseorang, sehingga seringkali faktor tunggal tidak dapat menjadi penyebab permasalahan dalam tidur. Adapun faktor-faktor tersebut antara lain: penyakit fisik yang menimbulkan rasa nyeri dan ketidaknyamanan pada seseorang, obat-obatan tidur dengan atau tanpa resep, kebiasaan aktivitas gaya hidup sehari-hari, pola tidur dan tidur yang berlebih pada siang hari (EDS), situasi stres emosional, lingkungan, kegiatan latihan fisik dan tingkat kelelahan serta kebiasaan asupan nutrisi dan kalori. Sehingga berdasarkan hasil penelitian ini, faktor stres akibat tekanan akademik tidak dapat menjadi faktor tunggal dalam memengaruhi kualitas tidur responden.

#### **4.3. Keterbatasan Penelitian**

Berdasarkan pengalaman peneliti dalam menjalankan penelitian, penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu:

1. Kemungkinan responden menjawab dengan tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya.
2. Responden terbatas dalam memberikan keterangan lebih lanjut karena jawaban terbatas pada pertanyaan yang diajukan.