

ABSTRACT

Background: Stress is one of the factors that can affect sleep quality, especially in adolescents who are in the emotional and physical development phase, such as interpersonal relationship pressure, family expectations, and academic demands, especially in adolescents aged 15 to 18 years who are in the middle adolescence stage. Stress is also known to have a significant impact on sleep quality, which in turn affects physical and mental health.

Objective: This study aims to analyze the relationship between stress levels and sleep quality in adolescents at State Senior High School 5, Jambi City.

Method: The research method used is an observational analytical quantitative method with a cross-sectional approach and involves data collection through the Depression Anxiety Stress Scales 21 (DASS-21) questionnaire to measure stress levels and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to assess sleep quality at State Senior High School 5, Jambi Province.

Results: The research showed that out of 359 samples, 167 students (46.5%) had normal stress levels, while the rest had mild, moderate, severe, or very severe stress. From the same 359 samples, 179 students (49.9%) were found to have pretty poor sleep quality. The data analysis showed a significant link between stress levels and sleep quality ($p < 0.001$ and $p = 0.004$).

Conclusion: This study concludes that higher levels of stress experienced by adolescents are associated with poorer sleep quality. These findings highlight the importance of stress management and the promotion of healthy sleep habits to support adolescent health.

Keywords: Stress, Sleep Quality, Adolescents, DASS-21, PSQI

ABSTRAK

Latar Belakang: Stres merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur, terutama pada remaja yang berada pada fase perkembangan emosional dan fisik, seperti tekanan hubungan interpersonal, ekspektasi keluarga, dan tuntutan akademik, terutama pada remaja usia 15 hingga 18 tahun yang berada di tahap remaja pertengahan. Stres juga diketahui memiliki dampak signifikan terhadap kualitas tidur, yang pada gilirannya memengaruhi kesehatan fisik dan mental.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada remaja Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Kota Jambi.

Metode: Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif *analitik observasional* dengan pendekatan *cross-sectional*, dan melibatkan pengumpulan data melalui kuisioner *Depression Anxiety Stress Scales 21* (DASS-21) untuk mengukur tingkat stres dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Provinsi Jambi.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 359 orang sampel, mayoritas remaja memiliki tingkat stress dalam kategori normal sebanyak 167 siswa (46,5%), sedangkan sisanya masuk dalam kategori stress ringan, sedang, berat dan sangat berat. Dan dari 359 orang sampel didapatkan sebanyak 179 siswa memiliki kualitas tidur yang cukup buruk (49,9%). Analisis data menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kualitas tidur ($p < 0,001$ dan $p = 0,004$).

Kesimpulan: Penelitian ini menyimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami para remaja, semakin buruk kualitas tidur mereka. Hal ini menekankan pentingnya manajemen stres dan promosi kebiasaan tidur sehat untuk mendukung kesehatan remaja.

Kata Kunci: Stres, Kualitas Tidur, Remaja, DASS-21, PSQI