

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental remaja semakin menjadi perhatian dalam dunia pendidikan dan kesehatan masyarakat. Salah satu masalah yang sering muncul adalah stres akademik dan gangguan kualitas tidur. Menurut *World Health Organization* (WHO), 2024 Masa remaja merupakan masa transisi anak-anak menuju masa dewasa, sehingga pada masa ini individu mengalami berbagai perubahan, baik fisik, psikologis maupun sosial yang berdampak besar pada kesehatan mental remaja. Kemampuan remaja dalam menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan tersebut memiliki peranan penting terhadap kondisi kesehatan mereka secara menyeluruh (Hidayah et al., 2023). Masa perkembangan remaja lebih menekankan pada perubahan karakteristik khas berupa gejala-gejala psikologis yang berkembang ke arah yang lebih matang (Dzil Kamalah & Nafiah, 2023).

Di Indonesia, isu mengenai kesehatan mental terus mengalami peningkatan dari waktu ke waktu (Irawan et al., 2024). Beberapa survei kasus gangguan kesehatan mental di kalangan remaja menunjukkan trend peningkatan, salah satu survei yang dilakukan oleh Indonesia National Adolescent Mental Health Survei (I-NAMHS) pada tahun 2022 mencatat bahwa sekitar 15,5 juta remaja, atau sekitar 34,9%, mengalami masalah kesehatan mental. Menurut laporan Kementerian Kesehatan RI, sekitar satu dari tujuh remaja berusia 10 hingga 19 tahun tercatat mengalami gangguan kesehatan mental.

(Kemenkes,2024).

Selaras dengan temuan tersebut, Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) Yogyakarta juga melaporkan bahwa dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir, kasus depresi berat pada anak dan remaja mencapai sekitar 3% pada anak usia sekolah dan 6% pada remaja di Indonesia (Putri et al., 2022). Sejalan dengan kondisi tersebut, berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi gangguan mental emosional di Kota Makassar mencapai 17,86% dengan total 5.963 kasus. Jika dilihat berdasarkan kelompok usia remaja 15–24 tahun, prevalensinya adalah 14,79% atau setara dengan 8.364 kasus. Angka ini menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok yang cukup rentan terhadap gangguan psikologis. Tekanan akademik yang berlebihan sering kali memperburuk kondisi tersebut dan dapat memicu timbulnya stres akademik (Sakinah et al., 2025).

Stres akademik diartikan sebagai respon adaptif tubuh terhadap beban dan tekanan akademik yang menimbulkan persepsi akan kemungkinan terjadinya kegagalan dalam pencapaian akademik (Santoni et al., 2023). Proses pembelajaran sering kali menimbulkan tekanan bagi siswa, di mana mereka dituntut untuk menambah waktu belajar sekaligus memenuhi standar capaian yang tinggi (K h a i r a , 2 0 2 3) . Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Karina diperoleh bahwa sebanyak 31 siswa (12,4%) mengalami stres akademik dalam kategori rendah, 173 siswa (69,2%) mengalami stres akademik dalam kategori sedang, dan 46 siswa (18,4%) berada pada kategori tinggi (Karina Pramesta, 2021). Ketidakmampuan siswa memenuhi tuntutan belajar menyebabkan perubahan respons psikologis dan fisik sehingga hal ini

dapat memengaruhi perilaku siswa dalam kegiatan belajar sehari-hari (Laely et al., 2022).

Selain perubahan respons psikologis dan fisik, stres akademik juga dapat menimbulkan dampak berupa kebiasaan menunda tugas sekolah, rasa malas bersekolah, kesulitan berkonsentrasi, gangguan daya ingat, kesulitan memahami materi, munculnya pikiran negatif terhadap diri dan lingkungan, hingga keterlibatan dalam aktivitas mencari kesenangan secara berlebihan dan berisiko (Novianti, 2024). Siswa yang mengalami stres akademik berkepanjangan cenderung mengalami penurunan daya tahan tubuh, sehingga lebih mudah terserang penyakit (Dastika Suriani et al., 2025). Hal ini bahkan dapat menurunkan kualitas tidur siswa, sementara tidur yang cukup berperan penting dalam menjaga kesehatan (Damayanti et al., 2024). Dalam aktivitas mencari kesenangan secara berlebihan dan berisiko (Novianti, 2024).

Siswa yang mengalami stres akademik berkepanjangan cenderung mengalami penurunan daya tahan tubuh, sehingga lebih mudah terserang penyakit (Dastika Suriani et al., 2025). Hal ini bahkan dapat menurunkan kualitas tidur siswa, sementara tidur yang cukup berperan penting dalam menjaga kesehatan (Damayanti et al., 2024).

Tidur merupakan kebutuhan dasar setiap individu yang berperan penting dalam menjaga fungsi otak dan kognitif. Penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk berkaitan dengan penurunan fungsi kognitif, termasuk dalam aspek konsentrasi, memori, dan proses belajar pada remaja. Pada masa remaja (Eda et al., 2024), durasi tidur yang ideal berkisar antara 8–9 jam per hari (Arasy

et al., 2023). Secara global, prevalensi gangguan kualitas tidur berkisar antara 15,3% hingga 39,2%. Di Indonesia, tercatat bahwa 63% remaja tidak memiliki kualitas tidur yang memadai (Rivani & Fabella Putri, 2023).

Aktivitas remaja cenderung meningkat seiring berjalannya waktu, namun kualitas dan kuantitas tidur mereka masih tergolong rendah (Sadam Hafidz Fakhurrozi et al., 2024). Kualitas tidur yang baik dapat meningkatkan suasana hati, daya ingat, motivasi, konsentrasi, serta fungsi kognitif seseorang (Nazhira Rahma et al., 2023). Sehingga hal ini penting karena hubungan antara pola tidur dan kesehatan mental saling terkait dan kompleks; tidur yang tidak teratur atau berkualitas buruk dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan depresi, sedangkan pola tidur yang baik mendukung kesehatan psikologis dan prestasi akademik, yang juga dipengaruhi oleh gaya hidup, kondisi fisik, lingkungan, serta dukungan sosial (Aprilia Andary Daulay et al., 2024).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Limbeng et al., 2024), ditemukan bahwa sebagian besar remaja di Makassar mengalami kualitas tidur yang kurang baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 64 responden, sebanyak 43 remaja atau 67,2% mengalami kualitas tidur abnormal berdasarkan penilaian Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Temuan ini menggambarkan bahwa masalah tidur cukup tinggi pada remaja, khususnya pada rentang usia 13–14 tahun di Kota Makassar.

Sejalan dengan itu, menurut Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (2025), SMP Negeri 12 Makassar merupakan salah satu sekolah menengah pertama negeri unggulan di Kota Makassar yang berada di bawah naungan Dinas Pendidikan Kota Makassar. Sekolah ini berlokasi di Perumahan Dosen Unhas, Kelurahan Tamalanrea Jaya, Kecamatan Tamalanrea. SMPN 12 Makassar dikenal memiliki jumlah siswa yang besar dengan daya tampung yang cukup tinggi. Dalam proses PPDB setiap tahunnya, sekolah ini menjadi salah satu yang paling diminati masyarakat di wilayah Tamalanrea dan sekitarnya.

Menurut profil sekolah di laman *Sekolah Kita* (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, 2025), SMP Negeri 12 Makassar telah terakreditasi “A” berdasarkan SK Akreditasi No. 104/BAN-PDM/SK/2024 yang berlaku hingga tahun 2029. Status akreditasi “A” ini menunjukkan kelayakan sangat baik dalam aspek kurikulum, sarana prasarana, tenaga pendidik, dan manajemen sekolah, sehingga SMP Negeri 12 Makassar menjadi salah satu sekolah rujukan di wilayah utara Kota Makassar. Sebagai sekolah rujukan, lembaga ini dituntut untuk mampu menjalankan fungsi pendidikan secara optimal, baik dari segi akademik maupun pembentukan karakter siswa. Akan tetapi, kualitas pendidikan yang tinggi sering kali diikuti oleh standar capaian akademik yang ketat, beban tugas yang padat, serta persaingan antar siswa yang kuat. Kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan akademik yang berlebihan, sehingga siswa rentan mengalami stres akademik. Stres yang tidak terkelola dengan baik dapat berdampak negatif terhadap berbagai aspek kesehatan, salah

satunya adalah kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk pada remaja berpotensi menurunkan konsentrasi, daya ingat, serta prestasi belajar, sehingga penting untuk meneliti hubungan antara stres akademik dengan gangguan tidur pada siswa di sekolah ini.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada tanggal 23 Mei 2025 di SMP Negeri 12 Makassar, peneliti melakukan wawancara singkat dengan beberapa siswa. Dari hasil wawancara tersebut, beberapa siswa mengungkapkan mereka sering merasakan tekanan akademik akibat banyaknya tugas sekolah dan tanggung jawab belajar yang tinggi. Selain itu, sebagian siswa juga menyatakan bahwa mereka mendapatkan tekanan dari orang tua untuk selalu memperoleh nilai yang tinggi, bahkan harus mencapai nilai di atas rata-rata. Tekanan dari lingkungan sekolah maupun keluarga tersebut menyebabkan sebagian siswa merasa cemas, kelelahan, dan sulit tidur, terutama ketika menghadapi ujian atau tenggat tugas yang padat. Temuan ini menunjukkan adanya indikasi stres akademik yang dapat berdampak pada kualitas tidur remaja, sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada siswa SMP Negeri 12 Makassar.

Dalam proses pengumpulan data, peneliti mengalami kendala berupa keterbatasan waktu responden, mengingat pelaksanaan penelitian dilakukan menjelang akhir semester sehingga sebagian siswa sedang disibukkan dengan penyelesaian tugas dan pemenuhan nilai akademik. Namun demikian, melalui penyesuaian waktu serta koordinasi yang baik dengan pihak sekolah, seluruh data penelitian tetap berhasil dikumpulkan sesuai dengan jumlah sampel.

B. Rumusan Masalah

Stress akademik merupakan respon siswa terhadap tuntutan belajar yang berlebihan, seperti tugas, ujian, maupun ekspektasi prestasi, yang dapat menimbulkan ketegangan fisik maupun psikologis (Ardi et al., 2025). Kondisi ini sering berdampak pada terganggunya kualitas tidur, misalnya sulit tidur, tidur tidak nyenyak, atau sering terbangun di malam hari. Kebiasaan pelajar yang mengerjakan tugas hingga larut malam juga memperburuk kualitas tidur, sehingga berpengaruh pada fungsi tubuh, emosi, serta konsentrasi belajar (Catri Wulansih et al., 2024). Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada remaja?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum:

Diketahuinya hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 12 Makassar

2. Tujuan Khusus:

- a. Penelitian ini menunjukkan tingkat stres akademik pada remaja di SMPN 12 Makassar.
- b. Penelitian ini menunjukkan kualitas tidur pada remaja di SMPN 12 Makassar.
- c. Penelitian ini menunjukkan hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 12 Makassar.

D. Kesesuaian Penelitian dengan Roadmap Prodi

Penelitian ini berjudul “Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 12 Makassar”. Berdasarkan Roadmap penelitian Program Studi Ilmu Keperawatan maka penelitian ini sesuai dengan domain 2, yakni Optimalisasi pengembangan insani melalui upaya promosi, pencegahan, pengobatan, dan rehabilitas kesehatan pada individu, keluarga, kelompok, dan Masyarakat. Penulis akan mengkaji hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur pada remaja. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada upaya pencegahan gangguan kesehatan mental sejak dini melalui identifikasi pengaruh stres akademik terhadap kualitas tidur remaja.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat di bidang akademik

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan pengetahuan serta memperdalam pemahaman dalam ranah psikologi pendidikan dan kesehatan, khususnya mengenai pengaruh stres akademik terhadap kualitas tidur remaja.

2. Manfaat bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat/orang tua dan pendidik tentang pentingnya pengelolaan stres akademik untuk menjaga kualitas tidur serta kesejahteraan mental remaja.

3. Manfaat bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan menjadi referensi yang berguna dalam pengembangan keilmuan di bidang keperawatan jiwa maupun psikologi, terutama dalam upaya mengurangi stres akademik dan memperbaiki kualitas tidur.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Stres Akademik

1. Definisi Stres Akademik

Stres merupakan permasalahan yang sering dialami oleh siswa, khususnya dalam konteks pendidikan. Stres akademik mengacu pada tekanan yang dirasakan oleh siswa, yang muncul melalui berbagai respon fisik dan emosional sebagai akibat dari beban akademik, seperti tuntutan dari dosen, harapan orang tua, serta keharusan untuk menyelesaikan tugas-tugas dalam batas waktu tertentu (Kurniawan Djoar et al., 2024). Didukung oleh penelitian Gibran Bimbingan et al., (2022) Stres akademik merupakan kondisi yang dialami seseorang sebagai reaksi terhadap tekanan atau tuntutan yang berlebihan dalam kegiatan belajar. Kondisi ini muncul ketika siswa merasa kewalahan menghadapi berbagai tanggung jawab akademik, seperti tugas, ujian, dan ekspektasi prestasi, sehingga menimbulkan ketegangan fisik maupun psikologis. Menurut Carveth dalam (Yunita Setiyani Subardjo et al., 2024) Dijelaskan bahwa stres akademik merupakan persepsi siswa mengenai tingginya jumlah materi yang harus dipelajari dan dampak dari keterbatasan waktu yang tersedia untuk mempelajari materi tersebut.

Stres akademik diartikan sebagai kondisi di mana seseorang merasa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik dan menilai tuntutan tersebut sebagai suatu gangguan (Gunadi Andri et al., 2023). Stres akademik adalah perasaan tertekan yang dialami seseorang secara emosional maupun fisik, yang muncul akibat tuntutan akademik dari dosen maupun orang tua untuk meraih hasil belajar yang

baik, disertai tekanan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu, kurangnya arahan dalam pengerjaan tugas, serta kondisi kelas yang tidak mendukung (Ardi et al., 2025). Dengan demikian, stres akademik dapat dipahami sebagai tekanan yang dirasakan individu dalam lingkup sekolah atau kegiatan pendidikan (Tanjung Sari et al., 2024).

Stres akademik, yaitu stres yang timbul akibat adanya tekanan untuk meraih prestasi dan keunggulan di tengah persaingan akademik yang semakin ketat, sehingga siswa merasa semakin terbebani oleh berbagai tuntutan yang ada (Bela et al., 2023).

2. Tahapan Stres

Gejala stres sering kali tidak langsung disadari, karena proses perkembangannya berlangsung secara perlahan dan baru tampak jelas ketika sudah memasuki tahap lanjut hingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Menurut (Khaira, 2023), tahapan stres dibedakan menjadi beberapa fase sebagai berikut:

a. Stres Tahap I

Merupakan fase paling ringan, ditandai dengan semangat kerja berlebihan, penglihatan lebih tajam dari biasanya, serta keyakinan mampu menyelesaikan banyak pekerjaan. Namun tanpa disadari, energi cadangan terkuras. Gejala lain berupa kegugupan yang meningkat, rasa senang berlebihan terhadap pekerjaan, dan dorongan semangat yang terus bertambah meski tubuh mulai terkuras.

b. Stres Tahap II

Pada tahap ini, efek “menyenangkan” dari stres mulai menghilang dan muncul keluhan akibat kurang istirahat. Gejala yang muncul antara lain merasa lelah saat

bangun pagi, cepat letih setelah makan siang, mudah capai di sore hari, gangguan lambung, detak jantung lebih keras, serta ketegangan otot punggung dan leher.

c. Stres Tahap III

Jika seseorang tetap memaksakan diri, keluhan tahap II akan semakin memburuk. Muncul gangguan pencernaan yang nyata, ketegangan otot, perasaan gelisah, gangguan tidur (insomnia), serta penurunan koordinasi tubuh. Pada tahap ini dianjurkan untuk beristirahat, mengurangi beban, dan berkonsultasi dengan tenaga medis atau terapis.

d. Stres Tahap IV

Sering kali pada tahap ini hasil pemeriksaan medis tidak menunjukkan kelainan fisik, meski gejala dirasakan semakin berat. Ciri-cirinya adalah rasa bosan terhadap aktivitas, kehilangan kemampuan merespons dengan baik, kesulitan menjalankan rutinitas, gangguan tidur disertai mimpi menegangkan, penolakan terhadap ajakan sosial, penurunan konsentrasi dan daya ingat, serta kecemasan tanpa sebab jelas.

e. Stres Tahap V

Tahap ini ditandai dengan kelelahan fisik dan mental yang semakin parah. Individu kehilangan kemampuan menyelesaikan pekerjaan sederhana, mengalami gangguan pencernaan lebih serius, rasa takut dan cemas yang meningkat, serta mudah bingung dan panik.

f. Stres Tahap VII

Merupakan puncak stres yang ditandai dengan serangan panik (panic attack) dan rasa takut mati. Gejalanya berupa jantung berdebar hebat, sesak napas, tubuh gemetar, keringat berlebihan, badan lemas, hingga pingsan atau kolaps. Terdapat

enam tahapan stres yang didominasi oleh keluhan fisik akibat gangguan fungsional organ tubuh. Kondisi ini terjadi ketika tekanan psikososial melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya.

3. Sumber Stres Akademik

Menurut hasil penelitian dari Organization for Economic Cooperation and Development (OECD), sekolah menjadi salah satu faktor utama penyebab stres pada remaja. Salah satu pemicu stres tersebut adalah perolehan nilai ujian yang rendah, yang dialami oleh sekitar 66% siswa. Selain itu, sekitar 59% siswa merasa cemas ketika menghadapi ujian yang dianggap sulit, dan 55% lainnya tetap mengalami kecemasan meskipun telah melakukan persiapan yang baik sebelumnya (Masthura et al., 2025). Beberapa faktor dapat menjadi penyebab utama stres akademik, antara lain kebiasaan menunda-nunda pengerjaan tugas, manajemen waktu belajar yang tidak efektif, menumpuknya tugas menjelang batas pengumpulan, perasaan kurang mampu menyelesaikan tugas dari guru, kesulitan berkonsentrasi, serta sering merasa bosan dan lelah terkait proses pembelajaran (Annisa et al., 2025)

Kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai hal, seperti tingkat stres dan kecemasan yang tinggi, kondisi kesehatan, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, serta konsumsi zat seperti alkohol dll . Selain itu, faktor lingkungan seperti keramaian, suhu yang tidak nyaman, perubahan tempat tinggal, dan efek samping obat-obatan juga dapat memengaruhi tidur. Di sisi lain, lingkungan sekolah juga dapat menjadi pemicu stres, terutama akibat beban akademik yang berat dapat menyebabkan tekanan pada siswa (Yulia Indah Wardani et al., 2025 .)

4. Faktor Penyebab Stres Akademik

Pada kalangan siswa sekolah menengah pertama di Tiongkok, stres akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berhubungan. Salah satu penyebab utamanya adalah tekanan pendidikan yang tinggi, seperti banyaknya tugas sekolah, padatnya jadwal ujian, dan ekspektasi besar dari orang tua serta guru. Budaya Tiongkok yang menekankan keberhasilan akademik sebagai kunci kesuksesan sosial turut memperkuat tekanan tersebut. Akibatnya, siswa dapat mengalami kelelahan emosional yang disebut sebagai burnout sekolah, yang mencakup rasa lelah terhadap aktivitas belajar, sikap sinis terhadap sekolah, serta perasaan tidak cukup mampu dalam hal akademik (Desmita, 2021) . Kondisi burnout ini terbukti menjadi jalur perantara antara stres akademik dan timbulnya depresi. Selain itu, siswa dengan tingkat harga diri rendah cenderung lebih rentan mengalami dampak negatif dari burnout, sehingga risiko mengalami gejala depresi menjadi lebih tinggi. Ketidakmampuan dalam mengelola stres juga memperburuk situasi, karena tanpa keterampilan koping yang baik, tekanan yang terus-menerus dapat memicu gangguan psikologis. Dengan demikian, stres akademik pada remaja muncul dari gabungan tekanan eksternal yang besar, kerentanan psikologis individu, serta pengaruh nilai budaya yang menuntut pencapaian tinggi (Jiang et al., 2021).

Menurut Dastika Suriani dan rekan-rekannya, (2025) Stres akademik dipengaruhi oleh dua kategori faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup aspek-aspek yang berasal dari dalam diri siswa, seperti kepribadian, pola pikir, serta kondisi psikologis atau emosional. Dengan kata lain,

respon individu terhadap tekanan belajar sangat bergantung pada karakteristik pribadi dan keadaan internal yang dimilikinya misalnya:

a. Faktor Internal (berasal dari dalam diri siswa):

1) Pola pikir:

Siswa yang merasa tidak mampu mengendalikan situasi lebih mudah stres, sedangkan yang merasa memiliki kendali cenderung lebih tenang.

2) Kepribadian:

Individu dengan sikap optimis lebih mampu menghadapi stres dibandingkan yang pesimis.

3) Keyakinan Diri:

Presepsi atau keyakinan terhadap kemampuan diri turut memengaruhi tingkat stres.

b. Faktor Eksternal (datang dari luar diri siswa):

1) Beban Pelajaran:

Kurikulum yang semakin kompleks menuntut jam belajar panjang dan tugas berat.

2) Tekanan Berprestasi:

Dorongan untuk meraih nilai tinggi sering kali menimbulkan tekanan besar.

3) Status Sosial:

Pendidikan dianggap sebagai simbol prestise, sehingga pencapaian akademik dijadikan tolak ukur penghargaan.

4) Harapan Orang Tua:

Ekspektasi tinggi dari orang tua, memperbesar tekanan siswa untuk berprestasi.

5. Dampak Stres Akademik

Stres akademik memiliki hubungan yang signifikan dengan meningkatnya gejala kecemasan dan depresi pada remaja. Selain itu, tingkat tekanan akademik yang tinggi juga berkorelasi negatif terhadap durasi tidur harian serta frekuensi keterlibatan dalam aktivitas fisik minimal 60 menit. Hal ini menunjukkan bahwa remaja yang menghadapi beban akademik berat lebih rentan mengalami gangguan psikologis, sedangkan kebiasaan tidur yang cukup dan olahraga secara rutin berperan penting dalam menjaga kesehatan mental. Aktivitas fisik dan waktu tidur berfungsi sebagai mediator dalam hubungan antara tekanan akademik dan kondisi psikologis. Artinya, stres akademik tidak hanya berdampak langsung pada timbulnya kecemasan dan depresi, tetapi juga secara tidak langsung memperburuk kondisi mental melalui penurunan intensitas perilaku gaya hidup sehat seperti olahraga dan istirahat yang cukup. Secara umum, remaja yang mengalami stres akademik tinggi cenderung kekurangan tidur dan jarang terlibat dalam aktivitas fisik, yang pada akhirnya memperparah gangguan emosional. Oleh karena itu, dibutuhkan strategi yang berorientasi pada pengurangan beban akademik agar remaja memiliki ruang untuk menjalani pola hidup sehat dan mengembangkan ketahanan psikologis yang lebih baik (Zhu et al., 2021).

Adapun dampak stres akademik menurut (Dastika Suriani et al., 2025) mencakup respon dalam bentuk pikiran, perilaku, reaksi fisik, dan perasaan. Dari aspek kognitif, stres dapat menimbulkan rasa tidak percaya diri, ketakutan akan kegagalan, sulit berkonsentrasi, rasa cemas terhadap masa depan, mudah lupa, hingga pikiran yang terus berfokus pada tugas. Dari segi perilaku, siswa mungkin

menarik diri dari pergaulan, menggunakan zat tertentu, mengalami gangguan tidur, perubahan nafsu makan, hingga menangis tanpa sebab yang jelas. Respon fisik dapat berupa telapak tangan berkeringat, jantung berdebar cepat, mulut kering, kelelahan, sakit kepala, mual, hingga tidak nyaman pada perut. Sementara itu, respon emosional yang muncul bisa berupa kecemasan, mudah tersinggung, perubahan suasana hati, hingga munculnya rasa takut berlebihan.

B. Konsep Kualitas Tidur

1. Definisi Kualitas Tidur

Kualitas tidur merujuk pada sejauh mana seseorang mampu memulai tidur dengan mudah serta mempertahankannya dalam durasi yang cukup. Ciri dari tidur yang berkualitas mencakup lamanya waktu tidur serta minimnya keluhan yang muncul selama tidur atau setelah bangun. Tidur yang baik umumnya ditandai dengan perasaan segar dan bugar saat terbangun. Sebaliknya, tidur yang tidak cukup atau terganggu dapat memicu gangguan keseimbangan fisiologis yang berdampak pada kesehatan, mengingat waktu tidur yang ideal adalah minimal tujuh jam per hari. Kualitas tidur yang buruk terjadi ketika seseorang tidak menjaga keteraturan antara waktu tidur dan bangun. Konsistensi pola tidur sangat penting, termasuk kebiasaan untuk tidur lebih awal dan bangun lebih pagi. Oleh karena itu, pembatasan aktivitas yang dapat mengganggu waktu tidur di malam hari menjadi hal yang penting, karena kebiasaan tidur yang buruk dapat menurunkan kualitas tidur dan berdampak pada kelelahan mental serta peningkatan stres pada remaja (Hazimah Mufidah et al., 2024)).

2. Dampak Kualitas Tidur

Tidur yang berkualitas memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan psikologis, seperti meredakan stres, menstabilkan kondisi mental, dan membantu dalam pengendalian emosi. Bagi kalangan pelajar, kebiasaan mengerjakan tugas hingga larut malam atau menjelang pagi dapat mengganggu kualitas tidur, yang pada akhirnya memberikan dampak negatif terhadap fungsi fisiologis, sistem saraf, sensitivitas emosi, tingkat kecemasan, serta interaksi sosial mereka. Selain itu, penggunaan media sosial melalui perangkat digital juga menjadi faktor lain yang menyebabkan menurunnya kualitas tidur di kalangan pelajar. Meski kasus ini lebih sering ditemukan pada siswa, buruknya kualitas tidur juga terjadi pada orang dewasa. Sejalan dengan pentingnya kualitas tidur, durasi tidur juga menjadi aspek krusial yang memengaruhi kondisi kesehatan secara keseluruhan. Tidur merupakan aktivitas biologis yang kompleks dan berperan penting dalam memengaruhi berbagai aspek kesehatan. Salah satu komponen utama dari kesehatan tidur adalah lamanya waktu tidur. Tidur yang terlalu singkat atau bahkan berlebihan, jika dibandingkan dengan durasi tidur ideal, telah dikaitkan dengan berbagai gangguan kesehatan. Ketidakseimbangan waktu tidur, seperti kurang tidur, kehilangan waktu tidur, maupun tidur yang tidak mencukupi, kini menjadi fenomena umum yang banyak terjadi di masyarakat modern, terutama di negara-negara maju(Catri Wulansih et al., 2024)

C. Konsep Remaja

Istilah remaja berasal dari kata *adolecer* (dengan bentuk kata benda *adolescentia*), yang memiliki arti berkembang atau memasuki masa kedewasaan, menandakan bahwa individu tersebut sudah tidak termasuk dalam kategori anak-anak. (Nur Afia T et al., 2023) WHO, sebagai organisasi kesehatan dunia, menetapkan usia remaja berada dalam rentang 12 hingga 24 tahun. Sementara itu, dalam konteks program pelayanan kesehatan, Kementerian Kesehatan Indonesia mendefinisikan remaja sebagai individu berusia 10 hingga 19 tahun yang belum menikah. Di sisi lain, BKKBN melalui Direktorat Remaja dan Perlindungan Hak Reproduksi menyatakan bahwa remaja berada pada usia 10 hingga 21 tahun. Umumnya, masa remaja dibagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (12–15 tahun), remaja pertengahan (15–18 tahun), dan remaja akhir (18–21 tahun) (Rustam & Pala, 2022).

Perkembangan remaja lebih menekankan pada perubahan karakteristik psikologis yang khas menuju tingkat yang lebih matang. Para ahli psikologi mendefinisikan perkembangan sebagai suatu proses perubahan progresif yang menghasilkan kemampuan serta karakteristik psikis baru. Perubahan ini tidak sepenuhnya terlepas dari faktor biologis, meskipun tidak semua aspek kemampuan dan sifat psikologis dipengaruhi langsung oleh struktur biologis. Perubahan kemampuan dan sifat psikis yang terjadi sebagai akibat dari kesiapan serta pertumbuhan struktur biologis dikenal dengan istilah pematangan. Perubahan fisik, seperti bentuk tubuh yang dianggap kurang

ideal, dapat menimbulkan rasa tidak nyaman, menurunkan kepercayaan diri, dan memunculkan sikap gengsi. Kondisi psikososial tersebut berpotensi menimbulkan gangguan mental emosional pada remaja.

D. Tinjauan Penelitian Terpadu Terkait Variabel

N o	Nama Penulis, Judul penelitian	Tujuan Penelitian	Metode	Sampel/P artisipan	Hasil
1.	Muhammad Iqbal; Iin Aini Isnawati; Nur Hamim (2025)	Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan kesehatan mental pada remaja yang menggunakan gadget.	Penelitian ini menggunakan metode Kuantitatif korelasional, desain cross-sectional; pengambilan data melalui kuesioner; analisis menggunakan uji Spearman Rank	Subjek penelitian 82 siswa kelas XI (dari populasi 103, Menggunakan purposive sampling)	Hasil penelitian menunjukkan 51,2% remaja memiliki kualitas tidur buruk dan 54,9% memiliki kesehatan mental tinggi. Uji Spearman Rank dengan $p = 0,005$ menegaskan adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur dan kesehatan mental remaja pengguna gadget

2.	Haidar Gibran & Bambang Dibyو Wiyono (2022), Pengaruh Stres Akademik dan Burnout terhadap Prestasi Belajar di Masa Pembelajaran Daring	Mengetahui pengaruh stres akademik dan burnout terhadap prestasi belajar siswa selama pembelajaran daring	Penelitian ini menggunakan Metode Kuantitatif korelasional, dengan kuesioner (ESSA & MBI-SS)	Subjek penelitian sebanyak 106 siswa kelas VIII dipilih dengan metode simple random sampling	Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh terhadap prestasi belajar sebesar 20,3% ($p=0,037$), artinya semakin tinggi stres akademik maka semakin rendah prestasi belajar. Burnout hanya berpengaruh 3,2% ($p=0,743$) dan tidak signifikan. Secara simultan, stres akademik dan burnout berpengaruh 22,2% ($p=0,074$) namun tidak
----	--	---	--	--	---

						signifikan terhadap prestasi Belajar
3.	Sadam Hafidz Fakhurrozi, Rina Afrina, Nining Rukiah (2024), Hubungan Perilaku Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur Remaja Usia 10–19 Tahun	Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui hubungan perilaku sleep hygiene dengan kualitas tidur remaja usia 10–19 tahun	Penelitian ini menggunakan Kuantitatif, desain cross sectional, instrumen: kuesioner ISH (Sleep Hygiene) & PSQI (kualitas tidur)	Subjek penelitian sebanyak 87 remaja usia 10–19 tahun, teknik total sampling	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 52,9% remaja memiliki kualitas tidur buruk dan 46,0% memiliki perilaku sleep hygiene buruk. Uji chi-square menghasilkan $p = 0,04$, sehingga Terdapat hubungan signifikan antara sleep hygiene dengan kualitas tidur remaja	