

Karakteristik Kualitas Tidur pada Siswa SMA Negeri 1 Sukawati, Gianyar

I Putu Palguna Ananta Kesuma¹, Putu Asih Primatanti², I Gusti Rai Tirta³

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa

²Bagian Psikiatri Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa

³Bagian Psikiatri Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa

Email¹: gugundiahkesuma@gmail.com

Abstrak

Gangguan kualitas tidur pada siswa SMA cukup sering ditemukan. Hal ini disebabkan oleh siswa SMA sedang menjalani masa perubahan akhir pubertas yang menyebabkan perubahan pola tidur. Secara umum kualitas tidur pada siswa SMA dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang terbagi menjadi dua, antara lain faktor intrinsik yang didasari oleh diri individu dan ekstrinsik yang didasari oleh lingkungan sekitar. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui karakteristik kualitas tidur siswa SMA Negeri 1 Sukawati. Penelitian yang dilakukan adalah penelitian deskriptif. Subjek pada penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Sukawati. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner PSQI dan PSS-10. Metode pengumpulan sampel yang dipakai adalah simple random sampling, dengan total sampel sebanyak 735 responden. Pengolahan data dilakukan SPSS dengan analisis univariat dan bivariat. Pada analisis univariat ditemukan 59,5% siswa SMA memiliki kualitas tidur yang buruk. Analisis bivariat menggunakan *chi square* ditemukan beberapa karakteristik yang berhubungan dengan kualitas tidur ($P < 0,05$) yaitu jenis kelamin, lingkungan keluarga, dan jumlah sahabat. Diperoleh pula data yang menunjukkan bahwa tingkat stres memiliki kaitan yang bermakna dengan kualitas tidur ($P < 0,05$). Hasil riset ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa SMA Negeri 1 Sukawati mengalami kualitas tidur yang kurang baik, mencapai 59,5%. Terungkap bahwa faktor-faktor seperti jenis kelamin, lingkungan keluarga, jumlah sahabat, serta tingkat stres berhubungan erat dengan kualitas tidur, dengan nilai $p < 0,05$.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Faktor Intrinsik, Faktor Ekstrinsik, Siswa SMA.

Abstract

[*Sleeping Quality Characteristics of the Students of SMA Negeri 1 Sukawati, Gianyar*]

Sleep quality disturbances are quite common in high school students. This is due to them being in the late period of puberty that is causing changes in their sleep patterns. In general, sleeping quality of high school students can be influenced by various factors which can be divided into two, intrinsic factors that are based on the person themselves, and extrinsic factors that are based on that person's surroundings or environment. This study employs a descriptive research design. The participants in this study consist of the students from SMA Negeri 1 Sukawati. The utilized tools encompass the PSQI and PSS-10 questionnaires. The sampling method employed is simple random sampling with a total of 735 respondents. Data processing was carried out using SPSS with univariate and bivariate analysis. 59.5% of high school students were found to have poor sleeping quality by using univariate analysis. Using bivariate analysis using chi square, it was discovered that there are several characteristics that are related to sleep quality ($P < 0.05$) namely gender, family situation, and number of close friends. In addition, stress levels were also found to have a significant connection with sleep quality ($P < 0.05$). Based on the findings of this study, it can be inferred that a majority of students at SMA Negeri 1 Sukawati experience sleep disturbances, amounting to 59.5%. The variables, including gender, family environment, number of acquaintances, and stress levels, have demonstrated a statistically significant correlation with sleep quality, with a p-value of < 0.05 .

Keywords: Sleep Quality, Intrinsic Factors, Extrinsic Factors, High School Students.

PENDAHULUAN

Tidur merupakan suatu hal yang sangat esensial bagi manusia untuk hidup.⁽¹⁾ Faktanya tidur dapat mempengaruhi kondisi fisik, kognitif, dan psikologis manusia. Setiap manusia membutuhkan tidur dalam hidupnya dan banyak orang yang sering mengeluhkan memiliki gangguan tidur.⁽²⁾

Salah satu faktor yang dapat menyebabkan gangguan tidur adalah perbedaan usia. Pada saat remaja, kelompok tertinggi yang mengalami gangguan tidur ada di usia 18-24 tahun sebesar 18,1% pada pria dan 25,1% pada wanita. Pada lansia, kelompok umur tertinggi yang mengalami gangguan tidur ada di usia 65-69 tahun sebesar 14% pada pria dan 19,5% pada Wanita.⁽³⁾

Gangguan kualitas tidur pada siswa SMA cukup sering ditemukan.⁽⁴⁾ Siswa SMA sedang menjalani masa perubahan akhir pubertas yang menyebabkan perubahan pola tidur. Siswa SMA sering ditemukan tidur pada waktu larut malam dan bangun lebih pagi karena tuntutan sekolah.⁽⁵⁾ Siswa SMA perlu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah, sistem pembelajaran, bersosialisasi, dan harus mencari minat serta bakat untuk mempersiapkan diri menempuh pendidikan selanjutnya. Siswa SMA sering merasakan stres dalam menempuh pendidikannya untuk menggapai prestasi akademik atau non akademik. Banyak dari siswa SMA yang takut dan khawatir pada berbagai masalah yang mungkin terjadi pada akademik, keluarga, teman, dan rekannya. Hal tersebut dapat memicu stres yang dapat berpengaruh pada kualitas tidur sehingga berpotensi terjadinya penurunan status kesehatan.⁽⁶⁾ Adanya gangguan pada kualitas tidur diperkuat dengan sebuah penelitian di China yang membandingkan gangguan kualitas tidur remaja di tingkat SD, SMP, SMA, dan Universitas dengan hasil berturut-turut 7,5%, 19,2%, 41,9%, 28,6%.⁽⁴⁾ Pada penelitian yang dilakukan di Amerika ditemukan bahwa terdapat 68,8% remaja mengalami kurang tidur dengan persentase prevalensi pada siswa SMA

kelas 9 ditemukan sebesar 59,7%, kelas 10 ditemukan sebesar 67,4%, kelas 11 ditemukan sebesar 73,3%, dan kelas 12 sebesar 76,6%.⁽⁷⁾

Data mengenai kualitas tidur pada remaja di Bali saat ini belum tersedia. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian di Kabupaten Gianyar, khususnya di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sukawati. Inilah yang mendorong penulis untuk melakukan penelitian mengenai karakteristik kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 1 Sukawati.

METODE

Jenis desain penelitian yang dipraktikkan adalah penelitian analitik dengan tujuan untuk mengetahui karakteristik kualitas tidur siswa SMA Negeri 1 Sukawati. Data yang akan digunakan berupa data primer dengan melakukan penyebaran kuesioner secara langsung ke seluruh siswa SMA Negeri 1 Sukawati. Selama empat bulan, yaitu mulai dari bulan Oktober 2022 hingga Januari 2023, penelitian ini dilaksanakan. Penelitian ini mendapatkan persetujuan dari komisi etik FKIK Unwar dengan nomr 86/Unwar/FKIK/EC-KEPK/X/2022. Teknik simple random sampling digunakan untuk menentukan sampel dalam penelitian ini.⁽⁸⁾ Penelitian ini melibatkan teknik analisis data univariabel serta bivariabel. Teknik analisis univariabel digunakan untuk memberikan deskripsi dari variabel-variabel yang telah ditentukan dalam penelitian ini. Sementara itu, analisis bivariabel bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara dua variabel dengan menggunakan uji chi-square. Untuk melaksanakan analisis tersebut, digunakan perangkat lunak *Statistical Product and Service 28* (SPSS 28). Hasil data yang telah diperoleh akan disajikan dalam bentuk tabel serta narasi secara deskriptif.

HASIL

Gambaran Umum Responden

Pada penelitian ini telah terkumpul 929 siswa SMA Negeri 1 Sukawati dan dieliminasi dikarenakan tidak memenuhi

kriteria inklusi sehingga hanya 735 data responden yang dapat dianalisis. Beberapa karakteristik responden yang diteliti yaitu

usia, kelas, jenis kelamin, lingkungan keluarga, jurusan, dan jumlah sahabat.

Tabel 1. Gambaran Secara Umum Responden Penelitian

Gambaran Umum (n=735)	Frekuensi	Proporsi (%)
Usia		
Remaja awal	682	92,8
Remaja lanjutan	53	7,2
Jenis kelamin		
Laki-laki	302	41,1
Perempuan	433	58,9
Kelas		
Kelas X	313	42,6
Kelas XI	212	28,8
Kelas XII	210	28,6
Jurusan		
IPA	324	44,1
IPS	92	12,5
Babud	25	3,4
Tanpa jurusan	294	40,0
Lingkungan keluarga		
Bersama kedua orang tua	692	94,1
Bersama salah satu orang tua	35	4,8
Tidak bersama orang tua	8	1,1
Jumlah sahabat		
Sahabat >3	477	64,9
Sahabat ≤3	258	35,1
Stres		
Stres ringan	140	19,0
Stres sedang	545	74,1
Stres berat	50	6,8
Kualitas tidur		
Kualitas tidur yang baik	298	40,5
Kualitas tidur yang buruk	437	59,5

Sebagian besar siswa masuk dalam kategori umur remaja awal 13-17 tahun (92,8%). Dilihat dari jenis kelamin, sebagian besar siswa berjenis kelamin perempuan (58,9%). Sebagian besar siswa yang mengisi kuesioner duduk di kelas X (42,6%) dan siswa memilih jurusan IPA (44,1%). Dilihat dari lingkungan keluarga,

siswa didominasi tinggal bersama kedua orang tua (94,1%). Pada variabel jumlah sahabat terdapat siswa mengaku memiliki sahabat lebih dari 3 orang (64,9%).

Sebagian besar siswa yang mengalami stres sedang saat menempuh pendidikan SMA (74,1%).

Hubungan Kualitas Tidur Berdasarkan Karakteristik Responden

Tabel 2. Hubungan Kualitas Tidur Berdasarkan Karakteristik Responden

Variabel (n=735)	Kualitas Tidur		Nilai p
	Baik (n=298)	Buruk (n=437)	
Umur			
Remaja awal	273 (40%)	409 (60%)	0,31
Remaja lanjutan	25 (47,2%)	28 (52,8%)	
Jenis kelamin			
Laki-laki	147 (48,7%)	155 (51,3%)	0,00
Perempuan	151 (34,9%)	282 (65,1%)	
Kelas			
Kelas X	130 (41,5%)	183 (58,5%)	0,89
Kelas XI	85 (40,1%)	127 (59,9%)	
Kelas XII	83 (39,5%)	127 (60,5%)	
Jurusan			
IPA	136 (42,0%)	188 (58,0%)	0,77
IPS	36 (39,1%)	56 (60,9%)	
Babud	8 (32,0%)	17 (68,0%)	
Tanpa jurusan	118 (40,1%)	176 (59,9%)	
Lingkungan keluarga			
Hidup bersama kedua orang tua	289 (41,8%)	403 (58,2%)	0,02
Hidup dengan salah satu orang tua	8 (22,9%)	27 (77,1%)	
Tidak bersama orang tua	1 (12,5%)	7 (87,5%)	
Jumlah sahabat			
Sahabat >3	212 (44,4%)	265 (55,6%)	0,00
Sahabat ≤3	86 (33,3%)	172 (66,7%)	

Dilihat dari kualitas tidur yang buruk diketahui bahwa terdapat 60% remaja awal mempunyai kualitas tidur yang buruk dengan *p value* 0,31. Ditinjau dari variabel jenis kelamin, sebanyak 65,1% siswa berjenis kelamin perempuan mempunyai kualitas tidur yang tidak baik dengan *p value* 0,00. Pada variabel kelas didapatkan 60,5% siswa kelas XII memiliki kualitas tidur yang tidak baik dengan *p value* 0,89. Dilihat dari variabel jurusan didapatkan sebanyak 68% siswa bahasa dan budaya

mempunyai kualitas tidur yang tidak baik dengan *p value* 0,77. Pada variabel lingkungan keluarga sebanyak 87,5% siswa tidak hidup dengan orang tua mempunyai kualitas tidur buruk dengan *p value* 0,02. Pada variabel jumlah sahabat didapatkan hasil sebanyak 66,7% siswa memiliki jumlah sahabat kurang dari 3 orang memiliki kualitas tidur buruk dengan *p value* sebesar 0,00.

Hubungan Kualitas Tidur Berdasarkan Tingkat Stres

Tabel 3. Hubungan Kualitas Tidur Berdasarkan Tingkat Stres

Variabel (n=735)	Frekuensi	Kualitas Tidur		Nilai p
		Baik (n=298)	Buruk (n=437)	
Stres				
Stres ringan	140	95 (67,9%)	45 (32,1%)	
Stres sedang	545	201 (36,9%)	344 (63,1%)	
Stres berat	50	2 (4,0%)	48 (96,0%)	

Dalam penelitian ini terlihat bahwa 67,9% siswa yang mengalami stres ringan mempunyai kualitas tidur yang baik, sedangkan 63,1% siswa yang mengalami stres sedang mempunyai kualitas tidur yang tidak baik. Selain itu, sebanyak 96% siswa yang mengalami stres berat juga memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil uji chi-square menunjukkan p-value sejumlah 0,00.

PEMBAHASAN

Karakteristik Siswa SMA Negeri 1 Sukawati

Sebagian besar responden yang mengikuti penelitian masuk dalam kategori umur remaja awal dengan rentang 13-17 tahun (92,8%). Ditemukan siswa dengan jenis kelamin perempuan (58,9%) lebih banyak. Mayoritas responden adalah siswa kelas X (42,6%) dan siswa dengan jurusan IPA (44,1%). Ditemukan lebih banyak siswa yang hidup bersama orang tuanya (94,1%) dan banyak siswa/i yang mengaku memiliki jumlah sahabat lebih dari 3 orang (64,9%).

Secara umum, siswa SMA adalah individu yang sedang mengalami periode transisi yang dialami oleh seseorang dari masa anak-anak menuju dewasa.⁽⁹⁾ Masa remaja juga merupakan periode emas dalam menuntut ilmu sehingga sering dituntut untuk belajar banyak agar dapat bersaing di masa depan. Remaja sering harus terlibat dalam interaksi sosial. Oleh karena itu remaja biasanya memiliki sahabat sebagai tempat untuk bertukar pikiran dengan individu yang sebayanya.⁽¹⁰⁾

Karena masa remaja merupakan masa transisi menyebabkan banyak tantangan yang harus dihadapi seperti pengambilan keputusan berisiko, mengkonsumsi alkohol, cara adaptasi di sekolah, menerima tanggung jawab, dan lain sebagainya.⁽¹¹⁾

Tingkat Stres Siswa SMA Negeri 1 Sukawati

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas siswa mengalami stres pada tingkat sedang (74,1%). Kondisi ini sesuai dengan penelitian lain yang mendapatkan hasil dari 180 siswa SMA yang diteliti terdapat 129 siswa yang mengalami stres.⁽¹²⁾ Selain itu ditemukan bahwa dari 10 penelitian yang dianalisis terdapat 8 penelitian yang menyebutkan bahwa siswa SMA Asrama sebagian besar mengalami stres. Kondisi stres pada siswa SMA ini dapat mempengaruhi kualitas tidur.⁽¹³⁾

Remaja SMA mudah mengalami stres akibat perubahan fisik, psikologis, dan aspek sosial saat transisi pada masa remaja sehingga sering dijumpai stres yang didasari oleh perubahan sosial, kognitif, dan biologis.^(14,15) Hubungan stres dengan depresi sering dikaitkan dengan masalah kesehatan. Stres juga memiliki dampak pada kualitas tidur karena tekanan psikologis yang dirasakan dan masalah kesehatan yang mungkin muncul.

Kualitas Tidur Siswa SMA Negeri 1 Sukawati

Temuan penelitian ditemukan mayoritas mempunyai kualitas tidur yang

buruk (59,5%). Sejalan dengan penelitian lain, ditemukan bahwa mayoritas siswa SMA mengalami kualitas tidur yang buruk, yaitu sebesar 78,4% pada SMA dengan sistem full day school dan 62,5% pada SMA tanpa full day school.⁽¹⁶⁾ Ternyata dari total 87 siswa SMA, 54 di antaranya memiliki kualitas tidur yang baik, sementara hanya 33 siswa yang mengalami kualitas tidur yang tidak baik.⁽¹⁷⁾ Kualitas tidur penting untuk diperhatikan karena dapat mempengaruhi kesehatan dan produktivitas siswa SMA.

Kualitas tidur siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, kelas, jenis kelamin, lingkungan keluarga, jurusan, jumlah sahabat, tingkat stres, dan kualitas tidur sebelumnya. Pada penelitian lain ditemukan bahwa umur menjadi faktor yang signifikan dalam mempengaruhi kualitas tidur.⁽¹⁸⁾ Terjadi perbedaan proporsi kualitas tidur pada remaja awal dan lanjut. Selain itu ditemukan bahwa jenis kelamin juga menentukan kualitas tidur siswa.⁽¹⁹⁾ Diduga tingkat stres juga mempengaruhi kualitas tidur siswa, terutama berkaitan dengan interaksi sosial di lingkungan keluarga dan jumlah sahabat yang dimiliki.⁽²⁰⁾

Kualitas Tidur Berdasarkan Karakteristik Siswa SMA Negeri 1 Sukawati

Dalam penelitian yang dilakukan, terdapat temuan bahwa beberapa variabel karakteristik mempunyai hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur siswa SMA Negeri 1 Sukawati ($p < 0,05$). Terdapat 3 variabel yang memiliki hubungan signifikan terhadap kualitas tidur meliputi jenis kelamin ($p = 0,00$), lingkungan keluarga ($p = 0,02$), dan jumlah sahabat ($p = 0,00$). Disisi lain terdapat 3 variabel lain yang tidak memiliki hubungan signifikan terhadap kualitas tidur SMA Negeri 1 Sukawati ($p > 0,05$). Variabel umur ($p = 0,31$), kelas ($p = 0,89$), serta jurusan ($p = 0,77$) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur.

Umur remaja awal dengan rentang 13-17 tahun diketahui memiliki kesehatan

secara umum dan kontrol emosi yang rendah.⁽²¹⁾ Pada umumnya masa remaja sudah mulai mencoba melakukan aktivitas yang dilakukan orang dewasa seperti minum alkohol, makan sebelum tidur, dan minum minuman berkafein. Ditemukan banyak remaja yang melakukan aktivitas di depan layar perangkat elektronik seperti layar *handphone* dan monitor komputer atau laptop.⁽²²⁾

Pada penelitian ini variabel umur tidak ditemukannya hubungan signifikan terhadap kualitas tidur siswa SMA Negeri 1 Sukawati. Penelitian yang dilakukan selaras dengan temuan penelitian lain ditemukan bahwa remaja dengan rentangan usia 12-20 tahun tidak memiliki perbedaan kualitas tidur yang signifikan dan sebanyak lebih dari 80% remaja memiliki kualitas tidur yang buruk.⁽²³⁾ Disisi lain terdapat penelitian yang tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan dimana menemukan bahwa secara umum terjadi penurunan kualitas tidur seiring dengan bertambahnya usia secara signifikan kecuali pada rentang usia 30 dan 40 tahun.⁽²⁴⁾ Hal ini dapat terjadi kemungkinan dikarenakan adanya perbedaan pada karakteristik subjek penelitian, faktor kesehatan subjek penelitian, konsumsi makanan dan minuman, dan obat-obatan yang digunakan.

Pada jenis kelamin diketahui dapat menjadi faktor yang bisa mempengaruhi kualitas tidur. Remaja perempuan diketahui terjadi perubahan hormon yang berhubungan dengan menstruasi sehingga menyebabkan kondisi tidak nyaman seperti *premenstrual syndrome*, perubahan mood, kecemasan, dan depresi.⁽²⁵⁾ Kondisi tersebut dapat menyebabkan perempuan memiliki siklus tidur yang tidak teratur.⁽²⁶⁾ Perempuan dan laki-laki memiliki perbedaan dalam kualitas tidur karena adanya perubahan dalam siklus tidur.

Hasil penelitian yang dilakukan terbukti bahwa jenis kelamin mempunyai hubungan yang signifikan terhadap kualitas tidur. Lebih spesifiknya, perempuan memiliki proporsi lebih tinggi sebesar 65% yang mengalami kualitas tidur yang buruk.

Namun, ada penelitian lain yang berbeda dengan temuan ini dan menyatakan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam kualitas tidur antara jenis kelamin.⁽²⁷⁾ Disisi lain terdapat penelitian yang selaras dengan penelitian ini yang menyebutkan bahwa diperoleh perbedaan signifikan pada jenis kelamin terhadap kualitas tidur pada populasi di Hunan, China.⁽²⁸⁾ Hal ini kemungkinan dapat terjadi akibat adanya perbedaan pada karakteristik subjek penelitian, tingkat kesehatan, dan gaya hidup.

Tingkat kelas berpotensi dapat mempengaruhi kualitas tidur. Salah satu contohnya adalah siswa kelas X yang baru menduduki bangku sekolah SMA. Siswa kelas X kemungkinan tidak dapat beradaptasi dengan lingkungan sekolah sehingga menyebabkan kondisi terjadinya masalah psikologis seperti penyimpangan perilaku, keputusan, kecemasan, ketidakberdayaan, stres, dan depresi yang dapat berdampak pada kualitas tidur.⁽²⁹⁾

Dalam penelitian ini, ternyata variabel kelas tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur. Temuan ini tidak sejalan dengan hasil penelitian lain yang menemukan adanya keterkaitan yang signifikan diantara tingkat kelas siswa SMA dan kualitas tidur.⁽³⁰⁾ Namun, di sisi lain, temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa tidak diperoleh perbedaan signifikan dalam kualitas tidur pada tingkat kelas siswa SD.⁽³¹⁾ Hal ini kemungkinan didasari oleh adanya perbedaan pola belajar, kurikulum, dan kemampuan adaptasi pada siswa di tingkat kelas dan jenjang pendidikan.

Jurusan dapat menjadi faktor yang berpotensi mempengaruhi kualitas tidur. Setiap jurusan memiliki beberapa mata pembelajaran yang khusus. Salah satu contoh adalah jurusan IPA yang difokuskan untuk mempelajari mata pelajaran Matematika, Fisika, Biologi, dan Kimia.⁽³²⁾ Saat ini jurusan IPA dituntut untuk mempelajari mata pelajaran lintas minat seperti Ekonomi, Geografi, Sejarah, dan Sosiologi. Dengan adanya tuntutan tersebut

menyebabkan siswa jurusan IPA mudah mengalami stres dan mempengaruhi kualitas tidur.⁽³³⁾

Hasil penelitian pada variabel jurusan ditemukan tidak diperoleh korelasi signifikan terhadap kualitas tidur. Secara umum pada penelitian ini ditemukan bahwa jurusan bahasa dan budaya mayoritas memiliki proporsi kualitas tidur yang tidak baik (60,9 %). Temuan ini tidak sejalan dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa jurusan IPA lebih cenderung mengalami gangguan tidur dibandingkan dengan jurusan lainnya.⁽³⁴⁾ Disisi lain temuan penelitian yang dilakukan juga tidak selaras dengan penelitian lain dimana menyebutkan bahwa prevalensi stres pada siswa SMA didominasi oleh siswa jurusan IPA yang berpotensi mempengaruhi kualitas tidur.⁽³⁵⁾ Hal ini dapat terjadi kemungkinan dikarenakan adanya perbedaan kurikulum dilaksanakan yaitu Kurikulum Merdeka (2022) dan Kurikulum 2013 (2014-2022) sehingga terdapat perbedaan kegiatan akademik dan non akademik di sekolah. Diketahui untuk saat SMA N 1 Sukawati menggunakan Kurikulum Merdeka yang menyebabkan siswa kelas 10 belum dapat memilih jurusan dan baru bisa memilih saat di kelas 11.

Lingkungan keluarga dapat menjadi faktor yang mempengaruhi kualitas tidur. Keluarga dapat menjadi *social support* yang berhubungan dengan kesehatan individu sehingga berpotensi mempengaruhi kualitas tidur.⁽³⁶⁾ Keluarga inti umumnya terdiri dari ayah, ibu, serta anak-anak, yang membentuk lingkungan keluarga yang signifikan.⁽³⁷⁾ Peran ayah dan ibu sebagai orang tua dalam memberikan *social support* akan dapat mempengaruhi perkembangan anaknya.

Penelitian yang dilakukan menemukan bahwa variabel lingkungan keluarga memperoleh korelasi yang signifikan dengan kualitas tidur. Apabila dilihat dari persentase kualitas tidur yang buruk, dapat diamati bahwa siswa yang tidak tinggal bersama kedua orang tua memiliki persentase tertinggi, diikuti oleh

siswa yang tinggal bersama salah satu orang tua, dan siswa yang tinggal bersama kedua orang tua. Hasil ini menekankan pentingnya dukungan keluarga dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Temuan ini sejalan dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa dukungan dari keluarga memainkan peran krusial dalam menentukan kualitas tidur remaja.⁽³⁶⁾ Namun, perlu diperhatikan bahwa hasil penelitian ini tidak selaras dengan temuan penelitian lain yang menyatakan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara kualitas tidur dengan dukungan keluarga.⁽³⁸⁾ Perbedaan ini kemungkinan dapat terjadi karena adanya perbedaan karakteristik dan lingkungan hidup responden penelitian.

Jumlah sahabat menggambarkan bagaimana suatu individu dapat berinteraksi sosial dengan individu lainnya. Diketahui bahwa hubungan sosial dengan orang sekitar mempunyai pengaruh terhadap kesehatan yang dapat merubah kualitas tidur.⁽³⁹⁾ Adanya hubungan antara interaksi sosial dan kualitas tidur berkaitan dengan kesehatan mental.⁽⁴⁰⁾ Jumlah sahabat >3 menggambarkan interaksi sosial yang terjadi pada siswa. Semakin banyak sahabat yang dimiliki pada umumnya akan menjadi tempat untuk bercerita mengenai pengalaman atau masalah yang dihadapi untuk dapat meringankan tekanan yang dirasakan.

Dalam penelitian ini, terlihat bahwa jumlah sahabat memiliki keterkaitan yang signifikan dengan kualitas tidur. Kualitas tidur yang kurang baik dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental, dan hal ini terkait dengan *quality-adjusted life years* (QALYs) pada remaja. Temuan dari penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian lain yang menunjukkan bahwa remaja yang memiliki lebih dari 3 teman memiliki QALYs yang lebih baik.⁽⁴¹⁾ Terdapat penelitian yang menyatakan bahwa kualitas pertemanan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kepuasan hidup suatu individu.⁽⁴²⁾ Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh karakteristik dan lingkungan sosial responden penelitian.

Kualitas Tidur Berdasarkan Tingkat Stres Siswa SMA Negeri 1 Sukawati

Tingkat stres menggambarkan bagaimana suatu individu menjalani kegiatan kesehariannya dan menghadapi setiap tantangan yang ada. Stres merupakan respon yang terjadi akibat terganggunya homeostasis akibat adanya stimulus fisik atau psikis.⁽⁴³⁾ Pada umumnya stres dapat menyebabkan kenaikan sekresi hormon seperti katekolamin, kortisol, ACTH, dan CRH yang dapat memberikan respon peningkatan kewaspadaan kepada tubuh.⁽⁴⁴⁾

Hasil penelitian yang dilakukan terungkap bahwa variabel stres memiliki keterkaitan yang signifikan dengan kualitas tidur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan oleh siswa, semakin tinggi pula kemungkinan mereka mengalami kualitas tidur yang buruk. Temuan dari penelitian yang dilakukan selaras dengan temuan penelitian lain yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan diantara tingkat stres terhadap kualitas tidur pada remaja.⁽⁴⁵⁾ Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian lain yang menemukan hubungan yang signifikan antara stres dan penurunan kualitas tidur⁽⁴⁶⁾. Fenomena ini dapat dijelaskan oleh kenyataan bahwa remaja sering mengalami berbagai stresor dalam bentuk fisik, sosial, emosi, dan masalah keluarga.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian karakteristik kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 1 Sukawati menunjukkan bahwa mayoritas dari mereka mengalami kualitas tidur yang buruk, yaitu sebesar 59,5%. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa faktor-faktor seperti jenis kelamin, lingkungan keluarga, jumlah sahabat, dan tingkat stres memiliki hubungan yang signifikan terhadap kualitas tidur, dengan nilai P kurang dari 0,05.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti dengan tulus mengungkapkan rasa terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan

bantuan penyusunan artikel ini. Peneliti juga menyadari bahwa ada keterbatasan dalam pembuatan artikel ini. Harapan besar penulis adalah mendapatkan saran dan kritik yang membangun. Terakhir, semoga artikel ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang berkepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ohayo M, , Hirshkowitz M, Wickwire EM Avidan A, Albert SM, Daly FJ, et al. National Sleep Foundation sleep quality recommendation: first reports Sleep Health [Internet]. 2017;3(1):6–19. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.sleh.2016.11.06>
2. K. Pavlovas M, Latreile V. Sleep Disorders. *American Journal of Medicine* [Internet]. 2019;132(3):292–9. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2018.09.021>
3. Grandner MA, , Patel NP, Martin JL, Gehrman PR, Jackson NJ Pien G, et al. Age and sleep disturbance among Americans men and women: Data from the US Behavioral Risk Factor Surveillance System. *Sleep*. 2012;35(3):390–406.
4. Liu B, , Zhang J, Gao F, Sun N, Zhou H, Li L, et al. Sleep quality of student from elementary school to university: A cross-sectional study. *Nat Sci Sleep*. 2020;12:850–64.
5. Baso MC, , Sekeon SAS Langi FLFG. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA 9 Manado. *Kesahatan mas*. 2019;7(5):6–10.
6. Green S, Rynsaardt J Grant AM,. 13 Evidences - Based Life Coaching for Seniors Student: Building Hardiness and Hopes. Vol. 2. 2020. 24–32 p.
7. Center for Disease Control and Prevention. CDC. 2017 [cited 2022 Jan 2]. p. 1 CDC - Data and Statistics - Sleep and Sleep Disorders. Available from: http://www.cdc.gov/sleep/data_statistics.html
8. Sastroasmoro S, Ismael S. Dasar Dasar Metodologi Penelitian Klinik 5th ed. Jakarta: Sagung Sheto; 2014. 96–97 .
9. Cleveland Clinic. 2023. 2023 [cited 2023 Jan 17]. Adolescent Development. Available from: <http://my.clevelandclinic.org/health/article/>
10. Bonnie RJ, Backes EP. The promises of adolescence: realizing opportunities for all youth. Washington (DC): National Academies of Sciences; 2019.
11. Christie D, Viners R. ABC of adolescence Adolescents development. 2005.
12. Shofiya MN, Chamid MS. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Tingkat Stress Siswa Saat Pembelajaran, Daring Menggunakan Metode Regresi Logistic Ordinal. *Journal Sains dan Seni*. 2022;11(23–28).
13. Afifah Yusufika N, Tri Utami G, Zulfitri R, Studi Keperawatan Fakultas Keperawatan P. Masalah Psikososial: Stress Pada Siswa Sekolah Asrama (Boarding Schools): Literatures Reviews. *JOM FKp* 2022;9(1):247–57.
14. Krisnaveni G, Nagabharana TK, Joseph S, Rizwana A, Krishna M, Barkers M, et al. What stresses adolescent A qualitative study on perception of stress, stressors and coping mechanism among urban adolescent in India. *Welcome Open Resc*. 2021;6.
15. Katz DA, Lyons CC, Peckin MK. Adolescent stress reactivities: Examining physiological, psychological and peers relationship measures with a group stress protocol in a school setting. *J Adolesc*. 2019 Jul 1;74:45–62.
16. Pinnalosa L, Silvana M, Sapariah A. Perbandingan Kualitas Tidur Siswa?i Kelas XI SMA Negeri Dengan Kualitas Tidur Siswa/Siswi Kelas XI SMA Swasta. *JKS*. 2018;3(2).
17. Lengkong PT, Kuhon F, Wariki W. Kualitas hidup dengan kualitas tidur remaja SMAN Katolik Rex Mundi

- Manado di masa pandemi COVID-19. *Kedokteran Komu Tropiks*. 2022;1(10):371–6.
18. Chen H, Xin F, Wang L, Chen Y, Liang G. Associations between sleep durations, sleep qualities, and weight status in Chinese children and adolescents. *BMC Public Health*. 2022 Dec 1;22(1).
 19. Vezzina-Im LA, Beaulieu D, Turcotes S, Rousels-Ouelet J, Labé V, Bouchard D. Association between Recreational Screens Time and Sleep Qualities among Adolescent during the Third Wave of the COVID-19 Pandemic in Canada. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Aug 1;19(15).
 20. Dandliker L, Citerio P, Brunnecke I, Lochmater F, Buchman M, Grutter J. Educational Concern, Health Concern and Mental Health During Early COVID-19 School Closure: The Role of Perceived Support by Teachers, Family, and Friend. *Front Psychol*. 2022 Jan 25;12.
 21. Galland BC, Taylor RW, de Wilde Smith C. Sleeps and prebedtime activity in New Zealand adolescent: difference by ethnicity. *Sleep Health*. 2020 Feb 1;6(1):20–31.
 22. Hale L, Guan S. Screen time and sleep among school-aged children and adolescent: A systematic literature review. Vol. 21, *Sleep Medicine Review*. W.B. Saunders Ltd; 2015. page. 51–8.
 23. Şimşek Y, Tekguls N. Sleep Quality in Adolescent in Relations to Age and Sleep-related Habits and Environmental Factor. *The Journal of Pediatrics Research*. 2019 Dec 1;6(4):307–13.
 24. Kim M, Kim TW, Um YH, Seo HJ, Jeong JH, Kim SM, et al. Association Between Ages and Sleeps Qualities :Finding From a Community Health Survey. *Sleep Med Res*. 2021;12(2):155–60.
 25. Baso M, Sekeonn SAS, Langi FLFG, Kesehatan, Univ M, Ratulangi S. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA 9 Manado. *Journal KESMAS*. 2018;7(5).
 26. Pacheco D, Callender E. Sleep Foundation. 2022 [cited 2022 Dec 30]. *Women & Sleep*. Available from: <https://www.sleepfoundation.org/women-sleep>
 27. Li SH, WernerSeidler A, Graham BM. Gender different in adolescent sleep disturbance and treatment response to smartphone app-delivered cognitive behavioral therapies for insomnia: Exploratory studies. *JMIR Form Res*. 2021 Mar 1;5(3).
 28. Tang, Kelly BC, Liao Y, Xie L, Qi C, Xiang YT, et al. Gender and Regional Differences in Sleep Quality and Insomnia: A General Population-based Study in Hunan Province of China. *Sci Rep*. 2017 Mar 6;07.
 29. Khotimah K, Jumaini, Agrina,. Hubungan Motivasi Pada Remaja Masuk Pesantren Dengan Kemampuan Adaptasi. *Journal Ners Indonesi*. 2020;10(2).
 30. John Arboleda DD. The Quality of Sleep And Psychological Well-Being Of Seniors High School Student Psychologists And Educators: A Multidisciplinary Journal The Quality of Sleep and Psychological Well-Being of Senior High School Student. *Psych Educ*. 2022;1(1).
 31. Qin L, Luo B, Chen S, Chen Y. The Effects of Learning Burnout on Sleep Quality in Primary School Students: The Mediating Role of Mental Health. *Health-care (Switzerland)*. 2022 Oct 1;10(10).
 32. Yayasan BPK Penabur. Badan Pendidikan Kristen Penabur. 2019 [cited 2022 Dec 31]. *IPA VS IPS Mana Yang Lebih Baik*. Available from: [http://bppenabur.org.id/jakarta/sma-6-penabur/berita/ipa-vs-ips-manayang-lebihbaik#:~:text=IPA%](http://bppenabur.org.id/jakarta/sma-6-penabur/berita/ipa-vs-ips-manayang-lebihbaik#:~:text=IPA%20)

- 20mempunyai%20latar%
20belakang%20ilmu,mempelajari%
20tentang%20sosial%20dan%
20kemasyarakatan.
33. Tarbawi J, Jurnal :, Pendidikan I, Sujadi E, Hayati IR,. Perbedaan Keterampilan Belajar Diantara Siswa Ipa serta Ips. *Journal Ilmu Pendidikan*. 2018;14(01):1–10.
34. Sonda IMP, Wariki WM v, Kuhon F v. Gambaran kualitas tidur serta indek prestasi siswa kelas XII SMAN 1 Manado pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Kedokteran Komunitas serta Tropik*: 2021;9(2).
35. Diah W, Putri AW. Prevalensi Stress Psikososial Serta Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Siswa-Siswi Kelas Xii Studi Pendidikan Ipa Serta Ips Sman 6 Denpasar [Internet]. Denpasar; 2014 [cite 2023 Feb 13]. Available from: <http://ojsunud.ac/index.ph/eum/article/view/1194>
36. Ailshires JA, Burgard SA. Family Relationship and Troubled Sleep amongs U.S. Aduls: Examining the Influences of Contacts Frequencies and Relationships Quality. *J Health Soci Behavi*. 2012 Jun;53(2):246–62.
37. Dukcapil Gunung Kidul. Dukcapil Gunung Kidul. 2020 [cited 2022 Dec 31]. Profil Keluarga di Kabupaten Gunung kidul. Available from: <http://dukcapilgunungkidulkabu.go.id/2020/004/07/profilkeluargadi-kabupaten-gunungkidul/>
38. Xian X, Bai A, Zhang Y, Zhai X, Hu H, Zhang J, et al. Asociations between Family Support, Stres, and Sleep Qualities among College Student durings the COVID-19 Online Learning Period. *Int J Environ Res Public Health*. 2023 Jan 1;20(1).
39. Kent RG, Uchino BN, Cribbets MR, Bowens K, Smith TW. Socials Relationship and Sleep Qualities. *Annal of Behavioral Medicine*. 2015 May 15;49(6):912–7.
40. Staffords M, Bendayans R, Tymozuk U, Kuh D. Socials supports from the closest person and sleep qualities in later life: Evidence from a Bri-tish birth cohort study. *J Psychosoms Res*. 2017 Jul 1;98:1–9.
41. Mundt MP, Zaklhetskaia LI. That’s what friend are for: Adolescents peerssocial status, health-relatedsqality of life and healthcare costs. *Appl Health Econs Healths Policy*. 2014;12(2):190–201.
42. Amati V, Megiolaro S, Rivelini G, Zacarin S. Social relation and life satisfactions: the role of friend. *Genus*. 2018 Dec 1;74(1).
43. Chu B, Marwaha K, Sanvictorres T, Ayer D. StatPearl. 2022 [cited 2023 Jan 18]. *Physiology, Stress Reaction*. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/book/NBK541220/?reports=clasic>
44. Hans KS, Kim L, Shim I. Stress and Sleep Disorders. *Exp Neurobiols*. 2012 Dec 30;21(4):140–50.
45. Alotaibi A, Alousaimi F, Alhajlan A, bin Abdulraman K. The relathionship between sleep qualitis, stres, and academics performance among medical studens. *J Family Comunity Med*. 2020 Jan 1;27(1):22–8.
46. Safhi M, Alaif R, Alamudi N, Alamudi M, Algamdi W, Albishri S, et al. The asociations of stres with sleep qualities among medical student at King Abdulazi University. *J Family Med Prim Care*. 2020;9(3):1660.