

Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Remaja dalam Persiapan Melanjutkan Pendidikan Tinggi: Studi *Cross-Sectional* di MAN 1 Kota Bogor

Niken Andalasari¹, Friska¹, Ulfiah¹

¹ Akademi Keperawatan Al-Ikhlas Cisarua

Article Info	Abstrak
Article History:	Latar Belakang: Masa persiapan melanjutkan pendidikan tinggi dapat menjadi periode yang penuh tuntutan bagi remaja, terutama berkaitan dengan pencapaian akademik, persaingan seleksi, dan pemilihan perguruan tinggi. Kondisi tersebut dapat meningkatkan stres dan berpotensi berkaitan dengan kualitas tidur. Namun, hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada siswa sekolah menengah yang sedang mempersiapkan pendidikan tinggi perlu dikaji lebih lanjut. Tujuan: Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada remaja kelas XI dalam persiapan melanjutkan pendidikan tinggi di MAN 1 Kota Bogor. Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> . Populasi penelitian terdiri atas 359 siswa kelas XI MAN 1 Kota Bogor. Sebanyak 189 responden dipilih menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> . Data dikumpulkan menggunakan dua instrumen, yaitu kuesioner tingkat stres yang dikembangkan oleh peneliti dan <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden, tingkat stres, dan kualitas tidur, serta secara bivariat menggunakan uji <i>Likelihood Ratio</i> untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur. Hasil: Sebagian besar responden berusia 17 tahun (73,0%) dan berjenis kelamin perempuan (54,0%). Sebanyak 111 responden (58,7%) tidak mengikuti bimbingan belajar. Tingkat stres responden didominasi kategori sedang, yaitu 129 siswa (68,3%), sedangkan kualitas tidur sebagian besar berada dalam kategori buruk, yaitu 161 siswa (85,2%). Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur ($p < 0,001$). Kesimpulan: Tingkat stres berhubungan secara signifikan dengan kualitas tidur pada remaja kelas XI MAN 1 Kota Bogor dalam persiapan melanjutkan pendidikan tinggi. Temuan ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap pengelolaan stres dan kualitas tidur pada siswa selama periode persiapan pendidikan lanjutan.

Corresponding author : Ulfiah
Email : fia.ulfiah73@gmail.com

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh berbagai perubahan psikologis, sosial, dan akademik. Pada tahap ini, remaja mulai mengembangkan kemampuan berpikir yang lebih abstrak dan logis serta membangun kemandirian dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan (Muntyas et al., 2020). Salah satu tuntutan yang semakin menonjol pada siswa sekolah menengah atas adalah tuntutan akademik dan persiapan untuk menentukan pilihan pendidikan setelah menyelesaikan sekolah. Proses tersebut dapat menjadi sumber tekanan, terutama ketika siswa harus mempertahankan

prestasi akademik sekaligus mempersiapkan diri menghadapi seleksi perguruan tinggi.

Stres dapat dipahami sebagai kondisi yang muncul ketika tuntutan yang dihadapi individu dipersepsikan tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya. Pada remaja, lingkungan pendidikan merupakan salah satu sumber stres yang penting, antara lain melalui beban tugas, ujian, tuntutan pencapaian akademik, dan persaingan dalam lingkungan belajar (Fardal et al., 2025). Tekanan akademik juga dapat muncul akibat beban kerja yang berlebihan, kecemasan menghadapi ujian, serta persaingan untuk mencapai prestasi tertentu (Putriani,

2025). Pada fase akhir pendidikan sekolah menengah, tekanan tersebut dapat semakin kompleks karena siswa tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga mulai menentukan pilihan karier dan pendidikan lanjutan (Uryadi, 2026).

Besarnya masalah stres pada kelompok pelajar dan remaja telah dilaporkan dalam berbagai penelitian. Almojali et al. (2017) melaporkan tingginya prevalensi stres pada mahasiswa dan adanya keterkaitan antara stres dengan kualitas tidur. Di Indonesia, data Kementerian Kesehatan tahun 2023 menunjukkan prevalensi stres sebesar 38,91%, sedangkan Riskesdas 2018 melaporkan bahwa 9,8% atau sekitar 77.728 remaja mengalami gangguan mental emosional (Tania et al., 2024). Pada tingkat regional, Ayuningrum (2026) melaporkan bahwa prevalensi stres di Jawa Barat mencapai 34,7%. Sementara itu, penelitian Nurlaeli et al. (2024) menunjukkan adanya masalah kesehatan psikologis pada remaja di Kota Bogor, dengan prevalensi gangguan mental emosional yang dilaporkan sebesar 28,1%.

Stres pada remaja menjadi penting untuk diperhatikan karena dapat berkaitan dengan berbagai aspek fungsi sehari-hari, termasuk tidur. Remaja dengan tingkat stres yang lebih tinggi cenderung mengalami gangguan tidur, seperti kesulitan memulai tidur, terbangun pada malam hari, dan penurunan kualitas tidur (Hidayati & Harsono, 2021). Kualitas tidur merupakan persepsi atau tingkat kepuasan individu terhadap pengalaman tidurnya yang mencakup berbagai aspek tidur (Pangestika et al., 2023). Gangguan kualitas tidur juga merupakan masalah yang cukup banyak ditemukan pada populasi remaja dan dewasa muda. Schmickler et al. (2023) melaporkan bahwa masalah kualitas tidur merupakan persoalan yang cukup luas pada populasi yang diteliti, sedangkan Juwita et al. (2023) melaporkan tingginya prevalensi gangguan tidur di Indonesia.

Kualitas tidur memiliki arti penting bagi remaja karena tidur yang memadai mendukung fungsi kognitif, konsentrasi, aktivitas belajar, dan kesejahteraan psikologis. Sebaliknya,

gangguan tidur dapat mengurangi kesiapan individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Hubungan antara stres dan kualitas tidur menjadi semakin relevan pada siswa sekolah menengah yang sedang menghadapi tuntutan akademik dan mempersiapkan diri untuk melanjutkan pendidikan tinggi. Tekanan untuk menentukan perguruan tinggi dan menghadapi proses seleksi dapat menjadi sumber kekhawatiran bagi siswa. Siswa SMA juga dapat mengalami kesulitan dalam menentukan perguruan tinggi yang akan dituju (Hertyana, 2019). Kondisi tersebut dapat memunculkan *overthinking*, kecemasan mengenai masa depan pendidikan, serta kekhawatiran terhadap persaingan seleksi yang pada akhirnya dapat berkaitan dengan pola belajar dan istirahat siswa (Tania et al., 2024).

Persiapan melanjutkan pendidikan tinggi juga tidak hanya berkaitan dengan pilihan institusi pendidikan, tetapi dapat mencakup tuntutan untuk mencapai prestasi akademik yang dianggap memadai. Harapan siswa dan keluarga terhadap keberhasilan pendidikan dapat menjadi salah satu sumber tekanan selama proses tersebut. Uryadi (2026) menunjukkan adanya ketertarikan siswa terhadap perguruan tinggi negeri yang dapat berkaitan dengan harapan terhadap kualitas pendidikan dan prospek masa depan. Dengan demikian, periode persiapan pendidikan tinggi merupakan konteks yang relevan untuk mengkaji kondisi psikologis dan pola tidur siswa sekolah menengah.

Meskipun hubungan antara stres dan kualitas tidur telah banyak dikaji pada kelompok remaja dan mahasiswa, kondisi tersebut perlu dipahami dalam konteks siswa sekolah menengah yang sedang mempersiapkan diri untuk melanjutkan pendidikan tinggi. Kelompok siswa kelas XI merupakan kelompok yang berada pada tahap penting dalam mempersiapkan pilihan pendidikan lanjutan, sementara pada saat yang sama masih harus memenuhi berbagai tuntutan akademik di sekolah. Oleh karena itu, identifikasi tingkat stres dan kualitas tidur pada kelompok ini penting sebagai dasar untuk memahami kondisi siswa dan kebutuhan

dukungan yang dapat diberikan oleh lingkungan pendidikan.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 siswa/siswi MAN 1 Kota Bogor menunjukkan adanya indikasi masalah stres dan kualitas tidur dalam konteks persiapan melanjutkan pendidikan tinggi. Sebanyak 4 siswa menyatakan sering mengalami stres karena memikirkan persaingan masuk perguruan tinggi, 5 siswa sering memikirkan perguruan tinggi yang akan dituju, dan 5 siswa melaporkan rata-rata waktu tidur sekitar 5–6 jam. Selain itu, 5 siswa menyatakan bahwa kualitas tidurnya terganggu dan 7 siswa menyatakan bahwa stres akibat proses seleksi perguruan tinggi dapat memengaruhi kualitas tidur mereka. Temuan awal tersebut menunjukkan perlunya pengkajian lebih lanjut mengenai hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada siswa di lingkungan tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada remaja kelas XI MAN 1 Kota Bogor dalam persiapan melanjutkan pendidikan tinggi.

METODE

Desain dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan *cross-sectional*. Desain ini digunakan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada remaja dalam persiapan melanjutkan pendidikan tinggi. Pengukuran variabel independen dan dependen dilakukan pada satu periode pengumpulan data. Penelitian dilaksanakan di MAN 1 Kota Bogor, Jawa Barat, pada Februari–Juni 2026.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI MAN 1 Kota Bogor yang berjumlah 359 siswa. Kelas XI dipilih karena siswa pada jenjang tersebut berada pada fase persiapan melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi, sedangkan siswa kelas X masih berada pada tahap awal jenjang pendidikan dan kelas XII telah memasuki tahap akhir pendidikan.

Berdasarkan perhitungan terhadap populasi 359 siswa dengan tingkat kesalahan 5%, diperoleh kebutuhan sampel sebanyak 189 responden.

Kriteria inklusi meliputi siswa kelas XI MAN 1 Kota Bogor yang bersedia berpartisipasi sebagai responden. Kriteria eksklusi meliputi siswa yang tidak hadir saat pengumpulan data, sedang sakit, sedang mengonsumsi obat tidur atau obat psikiatri, memiliki gangguan tidur berat, sedang mengalami sakit akut, bekerja pada malam hari atau memiliki aktivitas ekstrem, serta pengguna gadget secara berlebihan.

Variabel Penelitian

Variabel independen dalam penelitian ini adalah tingkat stres, sedangkan variabel dependen adalah kualitas tidur. Data karakteristik responden yang dikumpulkan meliputi usia, jenis kelamin, perguruan tinggi yang dituju, dan keikutsertaan dalam bimbingan belajar. Tingkat stres dikategorikan menjadi stres ringan, sedang, dan berat berdasarkan skor kuesioner. Kualitas tidur dikategorikan menjadi baik dan buruk berdasarkan skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

Instrumen Penelitian

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner karakteristik responden, kuesioner tingkat stres, dan PSQI. Kuesioner tingkat stres dikembangkan oleh peneliti berdasarkan tinjauan teori dan terdiri atas 12 item dengan pernyataan positif dan negatif. Instrumen menggunakan skala Likert empat tingkat. Pada pernyataan negatif, skor diberikan dari 1 untuk “sangat setuju” hingga 4 untuk “sangat tidak setuju”, sedangkan pada pernyataan positif skor diberikan secara terbalik. Berdasarkan skor total, tingkat stres dikategorikan menjadi ringan (13–25), sedang (26–38), dan berat (39–52).

Uji validitas kuesioner tingkat stres dilakukan pada 43 siswa SMAN 2 Bogor. Dari 20 item yang diuji, 13 item dinyatakan valid berdasarkan nilai *r*-hitung 0,303–0,610 dengan *r*-tabel 0,301. Uji reliabilitas menghasilkan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,668, yang menunjukkan konsistensi internal instrumen berdasarkan kriteria yang digunakan peneliti.

Kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), yang terdiri atas tujuh komponen, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi pada siang hari. Setiap komponen diberi skor 0–3 dan menghasilkan skor global PSQI. Berdasarkan kriteria yang digunakan dalam penelitian ini, skor <5 dikategorikan sebagai kualitas tidur baik, sedangkan skor >5 dikategorikan sebagai kualitas tidur buruk.

Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data diawali dengan memperoleh izin penelitian dan menentukan responden berdasarkan populasi serta kriteria yang telah ditetapkan. Calon responden diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian. Responden yang bersedia berpartisipasi memberikan *informed consent* sebelum mengisi kuesioner. Kuesioner diberikan dalam bentuk *Google Forms*. Setelah pengisian selesai, data dipindahkan ke Microsoft Excel untuk proses pengkodean dan selanjutnya dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS.

Analisis Data

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase karakteristik responden, tingkat stres, serta kualitas tidur. Analisis bivariat digunakan untuk menguji hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur. Uji yang direncanakan adalah *Chi-square*. Apabila asumsi *Chi-square* tidak terpenuhi, khususnya apabila proporsi *expected frequency* <5 melebihi 20%, digunakan *Likelihood Ratio* sebagai alternatif. Tingkat kemaknaan statistik ditetapkan pada $\alpha = 0,05$. Hubungan dinyatakan signifikan apabila nilai $p < 0,05$.

Pengolahan Data dan Etika Penelitian

Pengolahan data meliputi tahap *editing*, *coding*, *processing*, tabulasi, dan *cleaning*. Data yang telah diperiksa dan dikodekan kemudian dimasukkan ke dalam perangkat lunak statistik untuk dianalisis. Penelitian memperhatikan prinsip etika penelitian yang meliputi penghormatan terhadap martabat dan

hak responden, privasi dan kerahasiaan, keadilan (*justice*), serta kemanfaatan (*beneficence*). Responden diberikan informasi mengenai penelitian dan berpartisipasi secara sukarela melalui *informed consent*. Identitas responden dijaga kerahasiaannya dan tidak digunakan secara terbuka dalam pelaporan hasil penelitian.

HASIL

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 189 siswa kelas XI MAN 1 Kota Bogor. Karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, perguruan tinggi yang dituju, dan keikutsertaan dalam bimbingan belajar. Distribusi karakteristik responden disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik	n	%
Usia		
16 tahun	51	27
17 tahun	138	73
Jenis kelamin		
Laki-laki	87	46
Perempuan	102	54
Keikutsertaan bimbingan belajar		
Mengikuti	78	41,3
Tidak mengikuti	111	58,7

Mayoritas responden berusia 17 tahun sebanyak 138 siswa (73,0%), sedangkan responden berusia 16 tahun berjumlah 51 siswa (27,0%). Berdasarkan jenis kelamin, responden perempuan lebih banyak, yaitu 102 siswa (54,0%), dibandingkan laki-laki sebanyak 87 siswa (46,0%). Sebagian besar responden tidak mengikuti bimbingan belajar, yaitu 111 siswa (58,7%), sedangkan 78 siswa (41,3%) mengikuti bimbingan belajar.

Perguruan Tinggi yang Dituju

Distribusi perguruan tinggi yang menjadi tujuan responden menunjukkan bahwa IPB merupakan pilihan yang paling banyak dipilih, yaitu 41 siswa (21,7%), diikuti UI sebanyak 32 siswa (16,9%) dan UNPAD sebanyak 23 siswa (12,2%).

Tabel 2. Distribusi perguruan tinggi yang dituju

Perguruan tinggi	n	%
IPB	41	21,7
UI	32	16,9
UNPAD	23	12,2
ITB	17	9
UNJ	11	5,8
UIN	11	5,8
UGM	9	4,8
UNDIP	8	4,2
STAN	7	3,7
UNBRAW	7	3,7
UNS	5	2,6
UNAIR	4	2,1
UPI	4	2,1
UNESA	3	1,6
Poltekkes Bandung	3	1,6
UNIMED	2	1,1
UNHAN	1	0,5
UPN Yogyakarta	1	0,5
Total	189	100

Tingkat Stres

Distribusi tingkat stres responden menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami stres dalam kategori sedang. Sebanyak 129 siswa (68,3%) berada dalam kategori stres sedang, 50 siswa (26,5%) mengalami stres berat, dan 10 siswa (5,3%) mengalami stres ringan.

Tabel 3. Distribusi tingkat stres responden

Tingkat stres	n	%
Ringan	10	5,3
Sedang	129	68,3
Berat	50	26,5
Total	189	100

Dengan demikian, kategori stres sedang merupakan kategori yang paling dominan pada responden penelitian.

Kualitas Tidur

Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur dalam kategori buruk. Dari 189 responden, sebanyak 161 siswa (85,2%) memiliki kualitas tidur buruk, sedangkan 28 siswa (14,8%) memiliki kualitas tidur baik.

Tabel 4. Distribusi kualitas tidur responden

Kualitas tidur	n	%
Baik	28	14,8
Buruk	161	85,2
Total	189	100

Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada remaja kelas XI MAN 1 Kota Bogor dalam persiapan melanjutkan pendidikan tinggi. Hasil analisis disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada remaja kelas XI MAN 1 Kota Bogor

Tingkat stres	Kualitas tidur baik n (%)	Kualitas tidur buruk n (%)	Total n (%)
Stres ringan	8 (4,2)	2 (1,1)	10 (5,3)
Stres sedang	17 (9,0)	112 (59,3)	129 (68,3)
Stres berat	3 (1,6)	47 (24,9)	50 (26,5)
Total	28 (14,8)	161 (85,2)	189 (100,0)
Likelihood Ratio	$p < 0,001$		

Berdasarkan Tabel 5, sebagian besar responden dengan tingkat stres sedang memiliki kualitas tidur buruk, yaitu 112 dari 129 responden (59,3%). Pada kelompok stres berat, sebanyak 47 dari 50 responden (24,9%) memiliki kualitas tidur buruk. Sementara itu, pada kelompok stres ringan, 2 dari 10 responden (1,1%) memiliki kualitas tidur buruk.

Hasil uji *Chi-square* menunjukkan bahwa terdapat satu sel dengan *expected count* < 5 , dengan nilai *expected count* minimum sebesar 1,48. Dengan demikian, asumsi uji *Chi-square* tidak terpenuhi sehingga analisis dilanjutkan menggunakan uji alternatif *Likelihood Ratio*. Hasil uji *Likelihood Ratio* menunjukkan nilai $p < 0,001$. Dengan tingkat

kemaknaan $\alpha = 0,05$, hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat stres dan kualitas tidur pada remaja kelas XI MAN 1 Kota Bogor dalam persiapan melanjutkan pendidikan tinggi.

PEMBAHASAN

Tingkat Stres pada Remaja dalam Persiapan Melanjutkan Pendidikan Tinggi

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres responden didominasi oleh kategori sedang, yaitu 129 siswa (68,3%), diikuti kategori stres berat sebanyak 50 siswa (26,5%) dan stres ringan sebanyak 10 siswa (5,3%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas XI MAN 1 Kota Bogor mengalami tingkat stres yang berada pada kategori sedang selama periode persiapan melanjutkan pendidikan tinggi.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Mujahidin et al. (2025) yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami stres akademik pada tingkat sedang ketika mempersiapkan diri menghadapi seleksi masuk perguruan tinggi. Kondisi tersebut dapat berkaitan dengan berbagai tuntutan yang dihadapi siswa, termasuk persiapan akademik, persaingan seleksi, serta kekhawatiran terhadap hasil yang akan diperoleh. Wibowo (2023) juga menunjukkan bahwa stres akademik pada siswa sekolah menengah dapat berkaitan dengan tuntutan pembelajaran, beban tugas, pencapaian prestasi, serta proses menentukan pilihan pendidikan lanjutan.

Pada fase sekolah menengah atas, persiapan memasuki perguruan tinggi dapat menjadi sumber tekanan tambahan karena siswa perlu mempertahankan prestasi akademik sekaligus menentukan pilihan pendidikan yang sesuai dengan harapan pribadi maupun keluarga. Uryadi (2026) menunjukkan bahwa proses menentukan jenjang karier setelah lulus sekolah dapat menjadi salah satu konteks yang berkaitan dengan stres pada siswa SMA. Selain itu, Purwito (2025) menjelaskan bahwa siswa sekolah menengah tingkat akhir menghadapi berbagai tekanan akademik yang memerlukan

strategi koping untuk mengelolanya.

Meskipun demikian, hasil penelitian ini tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa persiapan masuk perguruan tinggi merupakan penyebab langsung stres pada responden. Penelitian ini tidak mengukur secara khusus kontribusi masing-masing sumber stres, seperti beban tugas, ujian, tekanan keluarga, persaingan seleksi, atau ketidakpastian pilihan perguruan tinggi. Oleh karena itu, tingkat stres sedang yang ditemukan lebih tepat dipahami sebagai gambaran kondisi psikologis responden pada saat penelitian dilakukan.

Kualitas Tidur pada Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk, yaitu 161 siswa (85,2%), sedangkan hanya 28 siswa (14,8%) yang memiliki kualitas tidur baik. Tingginya proporsi kualitas tidur buruk menunjukkan bahwa gangguan kualitas tidur merupakan kondisi yang cukup menonjol pada kelompok siswa yang diteliti.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Nur et al. (2022) yang menunjukkan bahwa kualitas tidur buruk merupakan masalah yang banyak ditemukan pada kelompok remaja. Penelitian Pangestika et al. (2023) juga menunjukkan adanya keterkaitan antara stres dengan kualitas tidur pada remaja. Selain itu, Schmickler et al. (2023) melaporkan bahwa kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor dan merupakan aspek penting dalam kesehatan serta kesejahteraan mahasiswa dan dewasa muda.

Tingginya proporsi kualitas tidur buruk dalam penelitian ini perlu dipahami dalam konteks karakteristik responden yang sedang menjalani pendidikan sekolah menengah dan mempersiapkan pendidikan tinggi. Beban akademik, persiapan seleksi, penggunaan waktu belajar, serta kekhawatiran mengenai pilihan perguruan tinggi dapat menjadi bagian dari pengalaman yang berpotensi berkaitan dengan pola tidur siswa. Tania et al. (2024) menunjukkan adanya masalah stres pada remaja sekolah menengah, sedangkan Hikmah

et al. (2024) melaporkan adanya hubungan antara stres dan kualitas tidur pada kelompok remaja.

Namun, kualitas tidur tidak hanya ditentukan oleh stres. Faktor lain seperti penggunaan gawai, kebiasaan tidur, lingkungan tidur, aktivitas harian, kondisi kesehatan, dan beban akademik juga dapat berperan. Penelitian ini tidak mengukur seluruh faktor tersebut sehingga kontribusinya terhadap kualitas tidur responden belum dapat ditentukan.

Karakteristik Usia dan Jenis Kelamin

Sebagian besar responden dalam penelitian ini berusia 17 tahun (73,0%) dan berjenis kelamin perempuan (54,0%). Dominasi usia 17 tahun dapat menggambarkan karakteristik siswa kelas XI yang berada pada fase perkembangan remaja dan mulai menghadapi tuntutan yang semakin kompleks terkait pendidikan dan masa depan.

Gusti et al. (2023) melaporkan bahwa siswa berusia 17 tahun merupakan kelompok yang banyak mengalami stres dalam konteks pendidikan sekolah menengah. Zendrato et al. (2025) juga menunjukkan adanya hubungan antara stres dan kualitas tidur pada peserta didik SMA. Pada tahap perkembangan ini, kemampuan berpikir abstrak dan logis semakin berkembang, tetapi remaja masih menghadapi berbagai perubahan psikologis dan sosial yang dapat memengaruhi cara mereka merespons tekanan.

Proporsi responden perempuan yang sedikit lebih tinggi dalam penelitian ini juga perlu diperhatikan dalam interpretasi hasil. Aulia et al. (2026) melaporkan adanya hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur pada siswa, sedangkan Selian (2026) melaporkan pengalaman stres akademik pada perempuan dan dampaknya terhadap kualitas tidur. Perbedaan karakteristik psikologis dan biologis antara laki-laki dan perempuan dapat menjadi salah satu aspek yang perlu dipertimbangkan dalam penelitian mengenai stres dan tidur.

Akan tetapi, penelitian ini tidak

melakukan analisis hubungan atau perbedaan tingkat stres dan kualitas tidur berdasarkan jenis kelamin maupun usia. Oleh karena itu, dominasi responden perempuan dan kelompok usia 17 tahun tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa kedua karakteristik tersebut merupakan faktor yang menyebabkan stres atau kualitas tidur buruk.

Keikutsertaan dalam Bimbingan Belajar dan Persiapan Pendidikan Tinggi

Sebanyak 111 responden (58,7%) tidak mengikuti bimbingan belajar, sedangkan 78 responden (41,3%) mengikuti bimbingan belajar. Bimbingan belajar dapat menjadi salah satu sumber dukungan akademik bagi siswa dalam menghadapi tuntutan pembelajaran dan proses seleksi perguruan tinggi.

Sopiani et al. (2025) menunjukkan bahwa siswa yang tidak mengikuti bimbingan belajar cenderung mengandalkan pembelajaran mandiri dalam menghadapi tuntutan akademik. Sementara itu, Astuti & Edi (2024) menunjukkan adanya perbedaan *self-efficacy* siswa dalam menghadapi ujian berdasarkan keikutsertaan dalam bimbingan belajar. Temuan tersebut memberikan gambaran bahwa dukungan belajar terstruktur dapat menjadi salah satu aspek yang relevan dalam menghadapi tuntutan akademik.

Namun, penelitian ini tidak menganalisis hubungan antara keikutsertaan bimbingan belajar dengan tingkat stres atau kualitas tidur. Oleh karena itu, proporsi siswa yang tidak mengikuti bimbingan belajar hanya dapat dilaporkan sebagai karakteristik responden dan belum dapat digunakan untuk menyatakan bahwa tidak mengikuti bimbingan belajar meningkatkan stres atau menyebabkan kualitas tidur buruk.

Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa IPB merupakan perguruan tinggi yang paling banyak menjadi tujuan responden, yaitu 41 siswa (21,7%), diikuti UI sebanyak 32 siswa (16,9%) dan UNPAD sebanyak 23 siswa (12,2%). Uryadi (2026) menjelaskan bahwa pilihan terhadap perguruan tinggi negeri dapat berkaitan dengan harapan siswa dan keluarga terhadap kualitas pendidikan serta prospek

masa depan. Maisa (2021) juga menunjukkan bahwa tuntutan akademik dan harapan terhadap keberhasilan pendidikan dapat menjadi sumber stres. Dengan demikian, proses menentukan perguruan tinggi dapat menjadi konteks penting dalam memahami pengalaman akademik dan psikologis siswa, meskipun hubungan tersebut tidak diuji secara khusus dalam penelitian ini.

Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur

Temuan utama penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada remaja kelas XI MAN 1 Kota Bogor dalam persiapan melanjutkan pendidikan tinggi. Hasil uji *Likelihood Ratio* menunjukkan nilai $p < 0,001$. Secara deskriptif, kualitas tidur buruk ditemukan pada 20,0% responden dengan stres ringan, meningkat menjadi 86,8% pada responden dengan stres sedang, dan mencapai 94,0% pada responden dengan stres berat.

Pola tersebut menunjukkan bahwa proporsi kualitas tidur buruk lebih tinggi pada kelompok dengan tingkat stres yang lebih tinggi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Pangestika et al. (2023) yang menunjukkan adanya hubungan antara stres dan kualitas tidur pada remaja. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Nur et al. (2022), yang mengidentifikasi berbagai faktor yang berkaitan dengan kualitas tidur pada remaja, serta Zendrato et al. (2025) yang melaporkan hubungan antara stres dan kualitas tidur pada peserta didik SMA.

Penelitian Mujahidin et al. (2025) secara lebih spesifik menunjukkan bahwa siswa yang menghadapi persiapan seleksi masuk perguruan tinggi dapat mengalami stres akademik dan kualitas tidur yang buruk. Tekanan untuk memperoleh nilai yang baik, persaingan masuk perguruan tinggi, banyaknya materi yang harus dipelajari, serta kekhawatiran terhadap hasil seleksi dapat menjadi bagian dari pengalaman akademik siswa. Kondisi tersebut dapat berkaitan dengan berkurangnya waktu istirahat dan terganggunya pola tidur.

Secara teoritis, stres dapat berkaitan dengan perubahan respons psikologis dan fisiologis yang berpotensi mengganggu proses tidur. Ketika individu mengalami tekanan, peningkatan kewaspadaan dan kekhawatiran dapat membuat individu lebih sulit memulai atau mempertahankan tidur. Hidayati & Harsono (2021) menjelaskan bahwa stres dapat berkaitan dengan gangguan tidur, termasuk kesulitan memulai tidur dan terbangun pada malam hari. Dalam konteks remaja, kondisi tersebut menjadi penting karena tidur yang memadai dibutuhkan untuk mendukung aktivitas belajar, konsentrasi, dan kesejahteraan psikologis.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan Aulia et al. (2026), yang melaporkan hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur pada siswa. Semakin tinggi tekanan akademik yang dirasakan, semakin besar kemungkinan munculnya gangguan pada pola tidur. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa stres dan kualitas tidur merupakan dua aspek yang saling berkaitan pada kelompok usia sekolah.

Meskipun demikian, hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini tidak dapat diinterpretasikan sebagai hubungan sebab-akibat. Desain *cross-sectional* hanya mengukur tingkat stres dan kualitas tidur pada periode yang sama sehingga tidak dapat menentukan apakah stres yang lebih tinggi menyebabkan kualitas tidur buruk atau sebaliknya, apakah kualitas tidur yang buruk turut meningkatkan tingkat stres. Selain itu, kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini.

Implikasi Penelitian

Tingginya proporsi stres sedang hingga berat dan kualitas tidur buruk pada responden menunjukkan pentingnya perhatian terhadap kesehatan psikologis dan pola tidur siswa selama masa persiapan pendidikan tinggi. Sekolah dapat mempertimbangkan penguatan dukungan psikologis dan akademik bagi siswa, terutama melalui edukasi mengenai manajemen stres, kebiasaan tidur yang sehat, pengelolaan waktu belajar, dan strategi

menghadapi tekanan seleksi perguruan tinggi.

Pendekatan tersebut sebaiknya tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga mempertimbangkan keseimbangan antara kegiatan belajar, istirahat, dan kesejahteraan psikologis siswa. Temuan penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya untuk mengevaluasi intervensi yang ditujukan untuk menurunkan stres dan memperbaiki kualitas tidur pada siswa yang sedang mempersiapkan pendidikan tinggi.

Keterbatasan Interpretasi

Hasil penelitian perlu dipertimbangkan dalam konteks beberapa keterbatasan. Penelitian dilakukan pada satu sekolah dengan sampel siswa kelas XI sehingga generalisasi hasil ke populasi remaja sekolah menengah secara lebih luas perlu dilakukan secara hati-hati. Selain itu, desain *cross-sectional* tidak memungkinkan peneliti menentukan hubungan temporal atau kausal antara stres dan kualitas tidur. Pengukuran juga menggunakan kuesioner sehingga hasil yang diperoleh merepresentasikan kondisi berdasarkan respons subjektif peserta dan belum mencakup pengukuran objektif tidur.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas XI MAN 1 Kota Bogor mengalami stres dalam kategori sedang (68,3%) dan memiliki kualitas tidur dalam kategori buruk (85,2%). Analisis *Likelihood Ratio* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat stres dan kualitas tidur ($p < 0,001$). Secara deskriptif, proporsi kualitas tidur buruk lebih tinggi pada kelompok dengan tingkat stres yang lebih tinggi, yaitu 20,0% pada kelompok stres ringan, 86,8% pada kelompok stres sedang, dan 94,0% pada kelompok stres berat. Temuan ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap pengelolaan stres dan kualitas tidur pada remaja yang sedang mempersiapkan pendidikan tinggi. Namun, karena penelitian menggunakan desain *cross-*

sectional, hubungan yang ditemukan tidak dapat diinterpretasikan sebagai hubungan sebab-akibat.

REFERENSI

- Almojali, A. I., Almalki, S. A., Alothman, A. S., Masuadi, E. M., & Alaqeel, M. K. (2017). The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 7(3), 169–174. <https://doi.org/10.1016/j.jegh.2017.04.005>
- Ani, S., & Edi, M. G. (2025). Stres akademik pada siswa SMA/SMK: Analisis jam kosong, bimbingan belajar, dan strategi koping berdasarkan teori transaksional stres Lazarus (studi pada siswa SMK 3 Mataram). *Jurnal Pendidikan Sosial Keberagaman*, 12(1), 27–32.
- Astuti, R. P., & Purwanto, E. (2014). Perbedaan *self-efficacy* siswa dalam menghadapi ujian nasional di SMP Negeri 1 Boyolali ditinjau dari keikutsertaan bimbingan belajar. *Educational Psychology Journal*, 3(1), 19–25.
- Aulia, R., Wiratmo, P. A., & Nurhidayah, S. (2026). Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada siswa. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 5, 12–20.
- Ayuningrum, L. D. (2026). *Fenomena “silent struggle”: Banyak remaja alami stres, cemas, dan depresi tanpa disadari*. Alma Ata. <https://kebidanan.almaata.ac.id/fenomena-silent-struggle-banyak-remaja-alami-stres-cemas-dan-depresi-tanpa-disadari>
- Erna Kartinaningsih, E., Hidayah, U., & Halili, H. R. (2022). Pola asuh dialogis orang tua terhadap anak remaja dalam penggunaan gadget di Desa Patalan Kabupaten Probolinggo. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(1), 368–375. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i1.3697>
- Fardal, F. A., Bakhtiar, R., Purwatiningsih, S., Ramadhanny, C., & Nugroho, H. (2025). Hubungan stres akademik dengan motivasi belajar siswa Sekolah Menengah Atas Islam Terpadu Granada Samarinda. *Jurnal Medika Malahayati*, 9(1), 160–167. <https://doi.org/10.33024/jmm.v9i1.18738>
- Gusti, R. K., Saputera, M. D., & Chris, A. (2023). Gambaran stres secara umum pada siswa/i SMA di Jakarta. *Jurnal Muara Medika dan Psikologi Klinis*, 3(1). <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v3i1.24810>
- Hertyana, H. (2019). Sistem pendukung keputusan seleksi pemilihan perguruan tinggi menggunakan metode TOPSIS. *Jurnal Pilar Nusa Mandiri*, 15(1), 97–102.

- Hikmah, N., Nurbaya, S., & Yusnaeni, Y. (2024). Hubungan kualitas tidur terhadap stress pada remaja kelas XI di SMA Negeri 22 Gowa. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4(5), 43–47. <https://doi.org/10.35892/jimpk.v4i5.1634>
- Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2022). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30. <https://doi.org/10.21831/jim.v18i1.39339>
- Juwita, D., Nulhakim, L., & Purwanto, E. (2023). Hubungan kecemasan dengan insomnia pada pralansia dan lansia hipertensi di Posyandu Lansia Desa Tengkapak Kabupaten Bulungan. *Aspiration of Health Journal*, 1(2), 240–251. <https://doi.org/10.55681/aojh.v1i2.104>
- Lorenza, T. (2021). Pengaruh penggunaan model *inside outside circle* (IOC) terhadap peningkatan hasil belajar tematik terpadu kelas IV SDN Gugus V Kecamatan Sutura. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 7, 186–196.
- Maisa, A. (2021). Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir program alih jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438–444. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1345>
- Mujahidin, A. B., Putri, Y. S. E., Chandra, Y. A., & Panjaitan, R. U. (2025). Relationship between academic stress level and sleep quality of class XII students in preparation for state university entrance selection exams. *Cendekia Medika: Jurnal STIKes Al-Ma'arif Baturaja*, 10(2), 356–362. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v10i2.520>
- Muntyas, N. (2020). Gambaran faktor yang mempengaruhi kesiapan dalam menghadapi pubertas pada remaja. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 1(2), 159–165. <https://doi.org/10.30737/jumakes.v1i2.775>
- Nurlaeli, E., Rukiyah, N., & Purnamasari, E. R. W. (2024). Hubungan tingkat stres dengan kejadian timbulnya *acne vulgaris* pada siswi kelas XII di MAN 2 Kota Bogor tahun 2023. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan*, 2(1), 207–214. <https://doi.org/10.61132/corona.v2i1.299>
- Oktarina, Y., & Nurhusna, N. (2018). Pelatihan penanganan kegawatdaruratan henti jantung bagi kader dan masyarakat. *Jurnal Medic*, 2(1), 33–39. <https://doi.org/10.22437/medicaldedication.v2i1.5899>
- Pangestika, G., Lestari, D. R., & Setyowati, A. (2023). Stres dengan kualitas tidur pada remaja. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 6(2), 107–115. <https://jdk.ulm.ac.id/index.php/jdk/article/view/418>
- Purwito, R. (2025). Dinamika stres akademik dan strategi koping di kalangan siswa SMA tahun akhir. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(4), 16970–16980. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i4.51497>
- Putriani, L. (2025). Fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa rantau. 13(1).
- Racsanjani, A., & Selian, S. N. (2026). Pengalaman mahasiswa dalam menghadapi stres akademik dan dampaknya terhadap kualitas tidur. *Sujud: Jurnal Agama, Sosial dan Budaya*, 2(1), 829–837.
- Schmickler, J. M., Blaschke, S., Robbins, R., & Mess, F. (2023). Determinants of sleep quality: A cross-sectional study in university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2019. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032019>
- Sopiani, E., Edi, M. G., & Niari, R. S. (2025). Stres akademik pada siswa SMA/SMK: Analisis jam kosong, bimbingan belajar, dan strategi koping berdasarkan teori transaksional stres Lazarus (studi pada siswa SMK 3 Mataram). *Jurnal Pendidikan Sosial Keberagaman*, 12(1), 27–32.
- Muntyas, N. (2020). Gambaran faktor yang mempengaruhi kesiapan dalam menghadapi pubertas pada remaja. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 1(2).
- Tania, M., Irawan, E., Soewignjo, P., & Saputra, A. (2024). Gambaran tingkat stres pada remaja di SMAN 10 Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 12(2), 138–142. <https://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/1908>
- Uryadi, E. A. (2026). Tingkat stres pada siswa sekolah menengah atas kelas XII dalam memilih jenjang karir pasca lulus: Tinjauan sistematis literatur dan implikasi konseling. *Jurnal Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(1). <https://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/Ristekdik/article/view/23514>
- Wibowo, B. Y. (2023). Profil stres akademik pada siswa SMK Al-Insan kelas XII. *PRIMER: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(2), 72–79. <https://doi.org/10.55681/primer.v1i2.51>
- Zendrato, L. N., Adam, H., & Malonda, N. S. H. (2025). Hubungan antara stres dengan kualitas tidur pada peserta didik di SMA. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(8), 2305–2313. <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1393>