

HUBUNGAN STRES AKADEMIK DAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMAN 5 KOTA DEPOK

Helen Marcellina

Abstrak

Tekanan akademik yang tinggi seperti banyaknya tugas, persiapan ujian, dan tuntutan pencapaian prestasi dapat meningkatkan stres pada remaja dan berdampak langsung pada pola tidur mereka. Pada masa remaja, tidur memiliki peran penting dalam proses belajar, fungsi kognitif, kesehatan emosional, serta perkembangan fisik. Namun, *sleep hygiene* yang buruk seperti penggunaan gawai berlebihan dan jadwal tidur tidak teratur semakin memperburuk kualitas tidur, sehingga berpotensi menurunkan performa akademik serta kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara stres akademik dan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 5 Kota Depok. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional dan pendekatan *cross-sectional*. Sampel terdiri dari 267 siswa kelas X dan XI yang diperoleh melalui teknik *stratified random sampling*. Instrumen pengukuran meliputi ESSA, SHI, dan PSQI, dengan uji statistik *Spearman Rank*. Hasil menunjukkan adanya hubungan signifikan antara stres akademik dan kualitas tidur ($p = 0.002$; $r = 0.192$), serta antara *sleep hygiene* dan kualitas tidur ($p = 0.017$; $r = 0.147$), dengan arah korelasi positif yang mengindikasikan semakin tinggi stres akademik dan semakin buruk *sleep hygiene*, maka kualitas tidur semakin menurun. Temuan ini menegaskan pentingnya upaya pengelolaan stres serta penerapan *sleep hygiene* yang baik pada remaja, dengan dukungan edukasi dan pemantauan dari perawat komunitas dan pihak sekolah guna menjaga kualitas tidur dan kesehatan mental remaja.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Remaja, *Sleep Hygiene*, Stres Akademik

THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS AND SLEEP HYGIENE WITH SLEEP QUALITY IN ADOLESCENTS AT SMAN 5 KOTA DEPOK

Helen Marcellina

Abstract

High academic pressures such as numerous assignments, exam preparation, and the demands of achieving academic achievement can increase stress in adolescents and directly impact their sleep patterns. During adolescence, sleep plays a crucial role in learning, cognitive function, emotional health, and physical development. However, poor sleep hygiene, such as excessive use of gadgets and irregular sleep schedules, further worsens sleep quality, potentially reducing academic performance and mental health. This study aims to analyze the relationship between academic stress and sleep hygiene with sleep quality in adolescents at SMAN 5 Kota Depok. The method used was quantitative with a descriptive correlational design and a cross-sectional approach. The sample consisted of 267 students in grades 10 and 11 obtained through stratified random sampling. The measurement instruments included ESSA, SHI, and PSQI, with the Spearman Rank statistical test. The results showed a significant relationship between academic stress and sleep quality ($p = 0.002$; $r = 0.192$), as well as between sleep hygiene and sleep quality ($p = 0.017$; $r = 0.147$), with a positive correlation indicating that higher academic stress and poorer sleep hygiene lead to lower sleep quality. These findings emphasize the importance of stress management efforts and the implementation of good sleep hygiene in adolescents, with educational support and monitoring from community nurses and school administrators to maintain sleep quality and mental health in adolescents.

Keywords : *Academic Stress, Adolescents, Sleep Hygiene, Sleep Quality*