

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian terhadap 267 responden untuk melihat “Hubungan Stres Akademik dan *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMAN 5 Kota Depok”, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Gambaran karakteristik pada 267 responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas berada pada usia 16 tahun dan merupakan siswa kelas X dengan jumlah 150 responden. Responden perempuan mendominasi dengan total 139 siswa. Pendidikan terakhir ibu paling banyak adalah lulusan SMA/SMK sebanyak 131 orang, sedangkan pekerjaan orang tua terbanyak adalah karyawan swasta yaitu 121 orang.
- b. Mayoritas siswa kelas X dan XI di SMAN 5 Kota Depok menunjukkan kategori stres akademik tinggi sebanyak 135 siswa dan 132 siswa berada pada kategori stres akademik rendah.
- c. Mayoritas siswa kelas X dan XI di SMAN 5 Kota Depok menunjukkan kategori *sleep hygiene* buruk sebanyak 144 siswa dan 123 siswa berada pada kategori *sleep hygiene* baik.
- d. Mayoritas siswa kelas X dan XI di SMAN 5 Kota Depok menunjukkan kategori kualitas tidur buruk sebanyak 251 siswa dan 16 siswa berada pada kategori kualitas tidur baik.
- e. Adanya hubungan yang signifikan antara stres akademik dan kualitas tidur remaja di SMAN 5 Kota Depok, dengan tingkat korelasi yang tergolong sangat lemah serta menunjukkan arah hubungan positif, yang berarti semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami siswa, maka semakin tinggi pula skor kualitas tidurnya, yang berarti kualitas tidur siswa semakin buruk.
- f. Adanya hubungan yang signifikan antara *sleep hygiene* dan kualitas tidur remaja di SMAN 5 Kota Depok, dengan tingkat korelasi yang tergolong sangat lemah serta menunjukkan arah hubungan positif, yang berarti

semakin tinggi skor *sleep hygiene* maka semakin tinggi pula skor kualitas tidur, yang berarti kualitas tidur siswa semakin menurun.

V.2 Saran

a. Bagi Remaja

Remaja diharapkan lebih mampu mengenali tanda-tanda stres akademik pada diri sendiri dan menerapkan strategi *coping* yang adaptif, seperti manajemen waktu belajar, teknik relaksasi, serta melakukan aktivitas fisik ringan untuk membantu mengurangi ketegangan. Remaja juga disarankan untuk menerapkan *sleep hygiene* yang baik, seperti menjaga konsistensi jam tidur dan bangun, membatasi penggunaan gawai dan paparan cahaya biru sebelum tidur, menghindari konsumsi kafein pada malam hari, serta menciptakan lingkungan tidur yang nyaman dan minim gangguan. Dengan upaya tersebut, diharapkan kualitas tidur menjadi lebih optimal sehingga mampu menunjang kesehatan fisik, fungsi kognitif, dan performa akademik sehari-hari.

b. Bagi Keluarga

Peneliti menyarankan keluarga dapat memberikan dukungan untuk membantu remaja mengendalikan tekanan akademik sekaligus mempertahankan pola istirahat yang sehat. Dukungan tersebut dapat diwujudkan melalui komunikasi yang terbuka dan responsif terhadap keluhan anak mengenai tekanan belajar, serta pendampingan dalam mengatur jadwal harian yang seimbang antara waktu belajar, istirahat, dan rekreasi. Orang tua juga diharapkan menciptakan lingkungan rumah yang kondusif untuk tidur, seperti mengurangi kebisingan pada malam hari dan memastikan kondisi kamar tetap nyaman. Pengawasan terhadap penggunaan gawai sebelum tidur menjadi hal penting, mengingat paparan cahaya biru dapat mengganggu ritme sirkadian siswa. Dengan memberikan edukasi serta contoh perilaku tidur yang baik, orang tua dapat membantu membentuk rutinitas tidur yang teratur sehingga kualitas tidur remaja meningkat dan mereka lebih mampu menghadapi tuntutan akademik setiap hari.

c. Bagi Sekolah

Sekolah disarankan dapat memberikan dukungan dalam upaya menurunkan stres akademik dan meningkatkan kualitas tidur siswa. Hal ini dapat dilakukan dengan menyesuaikan beban akademik agar tidak berlebihan, termasuk mengatur jadwal tugas dan evaluasi secara proporsional sehingga siswa tetap memiliki waktu istirahat yang cukup. Sekolah juga diharapkan menyediakan layanan pendampingan seperti konseling dan edukasi mengenai manajemen stres serta penerapan *sleep hygiene* yang baik, sehingga siswa dapat mengelola tekanan belajar secara lebih adaptif. Dengan menciptakan lingkungan belajar yang suportif dan lebih berorientasi pada kesejahteraan siswa, peran sekolah diharapkan dapat membantu menekan stres akademik serta meningkatkan kualitas tidur remaja secara menyeluruh.

d. Bagi Perawat Komunitas

Perawat komunitas disarankan untuk berperan aktif dalam pencegahan stres akademik dan gangguan tidur pada remaja melalui kegiatan sosialisasi dan edukasi mengenai teknik manajemen stres serta penerapan *sleep hygiene* yang sehat di lingkungan sekolah. Kegiatan sosialisasi ini dapat dilakukan melalui kolaborasi dengan guru sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif kesehatan remaja. Selain itu, perawat komunitas juga disarankan melakukan pemantauan sederhana terhadap siswa yang menunjukkan tanda-tanda stres akademik atau kualitas tidur yang buruk, serta memberikan rujukan ke layanan kesehatan apabila diperlukan. Kolaborasi antara perawat komunitas dan guru dalam mengenali siswa yang mengalami tekanan akademik berlebihan, menyesuaikan dukungan pembelajaran, serta memantau perubahan perilaku siswa selama proses belajar diharapkan dapat meningkatkan efektivitas upaya menjaga kualitas tidur dan kesehatan mental remaja secara berkelanjutan.

e. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian berikutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal agar dapat melihat perubahan stres akademik, *sleep hygiene*,

dan kualitas tidur dalam jangka waktu tertentu. Populasi penelitian sebaiknya diperluas, termasuk melibatkan siswa kelas XII serta sekolah lain untuk meningkatkan generalisasi hasil. Selain instrumen kuesioner, disarankan menambahkan metode pengumpulan data lain seperti wawancara mendalam atau observasi langsung agar mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif. Peneliti selanjutnya juga perlu mempertimbangkan variabel lain seperti dukungan sosial, kesehatan mental, aktivitas fisik, serta durasi *screen time* yang dapat turut memengaruhi kualitas tidur remaja.