

HUBUNGAN GAYA HIDUP SEDENTARI DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMAN 78 JAKARTA

Tanti Fitria

Abstrak

Remaja berada pada fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan fisik dan psikologis yang intens sehingga berpengaruh terhadap kebiasaan hidup dan kondisi tidur sehari-hari. Kemajuan teknologi serta tekanan akademik yang meningkat mendorong tingginya perilaku sedentari pada kelompok usia ini yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis dan kualitas tidur. Penelitian ini menganalisis keterkaitan gaya hidup sedentari dan kesejahteraan psikologis dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 78 Jakarta menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei analitik *cross sectional*. Sampel berjumlah 299 remaja yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire*, *Psychological Well-Being Scale*, dan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara gaya hidup sedentari dan kualitas tidur ($p = 0,023$; $r = 0,131$) dengan arah searah dan kekuatan lemah. Selain itu, terdapat hubungan signifikan antara kesejahteraan psikologis dan kualitas tidur ($p = 0,029$; $r = -0,126$) dengan arah berlawanan dan kekuatan lemah. Temuan ini menegaskan perlunya upaya pengurangan perilaku sedentari, penguatan kesejahteraan psikologis, serta penerapan kebiasaan tidur sehat melalui peran remaja, keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan untuk meningkatkan kualitas tidur remaja.

Kata kunci: Gaya Hidup Sedentari, Kesejahteraan Psikologis, Kualitas Tidur, Remaja.

THE ASSOCIATION BETWEEN SEDENTARY LIFESTYLE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING WITH SLEEP QUALITY AMONG ADOLESCENTS AT SMAN 78 JAKARTA

Tanti Fitria

Abstract

Adolescence is a developmental stage characterized by substantial physical and psychological changes that influence daily lifestyle behaviors and sleep conditions. Rapid technological advancement and increasing academic demands have contributed to higher levels of sedentary behavior among adolescents, which may adversely affect psychological well-being and sleep quality. This study aimed to examine the association between sedentary lifestyle and psychological well-being with sleep quality among adolescents at SMAN 78 Jakarta using a quantitative approach with an analytic cross-sectional survey design. The sample consisted of 299 adolescents selected through total sampling. Data were collected using the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire, the Psychological Well-Being Scale, and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and were analyzed using Spearman's correlation test. The results indicated a significant association between sedentary lifestyle and sleep quality ($p = 0.023$; $r = 0.131$), demonstrating a weak positive correlation. In addition, a significant association was found between psychological well-being and sleep quality ($p = 0.029$; $r = -0.126$), indicating a weak negative correlation. These findings highlight the need for interventions aimed at reducing sedentary behavior, strengthening psychological well-being, and promoting healthy sleep habits through the involvement of adolescents, families, schools, and healthcare professionals to improve adolescents' sleep quality.

Keywords: Sedentary Lifestyle, Psychological Well-Being, Sleep Quality, Adolescents.