

Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Siswa Kelas XII dalam Persiapan Ujian Seleksi Masuk Perguruan Tinggi Negeri = The Relationship between Academic Stress Level and Sleep Quality of Grade XII Students in Preparation for the State University Entrance Selection Exam

Ahmad Basofi Mujahidin, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920573268&lokasi=lokal>

Abstrak

Stres akademik dan kualitas tidur adalah dua faktor yang krusial yang dapat mempengaruhi performa siswa, terutama bagi mereka yang sedang mempersiapkan ujian seleksi masuk Perguruan Tinggi Negeri (PTN). Tuntutan akademik yang tinggi seperti mengikuti bimbingan belajar dan banyak tugas, serta ekspektasi tinggi dari orang tua dan lingkungan pemicu utama stres, dimana mengakibatkan berkurangnya jam tidur dan buruknya kualitas tidur pada siswa sehingga berdampak pada kesehatan fisik dan mental. Penelitian ini bertujuan untuk memastikan adanya hubungan tingkat stres akademik dengan kualitas tidur siswa kelas XII dalam persiapan ujian seleksi masuk PTN. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional, yang dilakukan terhadap 252 siswa di SMAN1 Kota Tangerang. Instrumen pada penelitian ini menggunakan Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) untuk mengetahui tingkat stres akademik dan Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI) untuk mengetahui kualitas tidur. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa 75% responden mengalami tingkat stres akademik sedang, sedangkan sebanyak 73% responden mengalami kualitas tidur yang buruk. Uji chi-square menunjukkan nilai $p = 0,01$ ($p < \alpha$; $\alpha = 0,05$), menandakan terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres akademik dengan kualitas tidur siswa kelas XII dalam persiapan ujian seleksi masuk PTN. Sekolah perlu memberikan perhatian terhadap kesehatan mental dengan program manajemen stres, pentingnya manajemen waktu dalam belajar dan kebiasaan tidur yang sehat (sleep hygiene). Peneliti selanjutnya dapat menambahkan responden yang berbeda yaitu SMA Negeri maupun SMA Swasta agar terlihat gambaran kejadian secara keseluruhan dalam suatu populasi.

.....Academic stress and sleep quality are two crucial factors that can affect student performance, especially for those who are preparing for the State University entrance selection exam (PTN). High academic demands such as tutoring and many assignments, as well as high expectations from parents and the environment are the main triggers of stress, which results in reduced sleep hours and poor sleep quality in students, thus impacting physical and mental health. This study aims to ensure the relationship between academic stress levels and sleep quality of grade XII students in preparation for the PTN entrance selection exam. This study used a cross-sectional design, which was carried out on 252 students at SMAN1 Tangerang City. The instrument in this study uses the Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) to determine the level of academic stress and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to determine the quality of sleep. The results of the univariate analysis showed that 75% of respondents experienced moderate levels of academic stress, while as many as 73% of respondents experienced poor sleep quality. The chi square test showed a value of $p = 0.01$ ($p < \alpha$; $\alpha = 0.05$), indicating that there is a significant relationship between the level of academic stress and the quality of sleep of grade XII students in preparation for the PTN entrance selection exam. Schools need to pay attention to mental health with stress management programs, the importance of time management in learning and healthy sleep hygiene. The researcher can then add different

respondents, namely public high schools and private high schools to see the overall picture of events in a population.