

Abstrak

Stres merupakan faktor psikologis yang sering dialami oleh individu, termasuk pada kelompok usia remaja madya. Remaja madya, yang berada dalam rentang usia 15-18 tahun, sering kali mengalami berbagai tekanan, baik dari lingkungan sekolah, keluarga, maupun pergaulan, yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental mereka. Salah satu aspek kesehatan yang dapat terganggu akibat stres adalah kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk pada remaja dapat berdampak negatif pada kemampuan kognitif, emosional, serta kesehatan fisik mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres terhadap kualitas tidur pada usia remaja madya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan teknik *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 105 masyarakat kota Sukabumi yang berusia remaja madya. Prevalensi gangguan tidur secara global berkisar antara 5-15%, tingginya prevalensi gangguan tidur di kalangan remaja tentu berkontribusi terhadap berbagai masalah yang dihadapi dalam kehidupan mereka. Pada penelitian ini, alat ukur yang digunakan yaitu Kessler Psychological Distress Scale (K10). K10 terdiri dari 10 item pertanyaan yang mengevaluasi frekuensi gejala psikologis seperti rasa gugup, gelisah, dan putus asa dalam empat minggu terakhir. Serta skala PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) yang dibuat oleh (Buysse & Kupfer, 1988) dengan aspek yang membentuk berupa kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat, dan disfungsi di siang hari. Hasil uji binomial menunjukkan bahwa distribusi kategori PSQI dan stres yang mengindikasikan bahwa dalam sampel ini, proporsi orang dengan kualitas tidur rendah dan tinggi, serta stres rendah dan tinggi, hampir seimbang. Sebagian besar subjek dengan PSQI rendah juga memiliki stres yang rendah, sedangkan subjek dengan PSQI tinggi cenderung memiliki stres yang tinggi. Secara keseluruhan, responden dengan kualitas tidur yang rendah cenderung memiliki tingkat stres yang tinggi, dan sebaliknya. Hasil uji Chi-Square menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kategori PSQI dan stres ($p < 0.05$). Ini berarti bahwa kualitas tidur yang diukur oleh PSQI berpengaruh secara signifikan dengan tingkat stres pada sampel ini. Secara keseluruhan, Responden dengan kualitas tidur yang rendah cenderung memiliki tingkat stres yang tinggi, dan sebaliknya.

Kata Kunci : Stres, Kualitas Tidur, Remaja Madya.

Abstract

Stress is a psychological factor that is often experienced by individuals, including in the middle adolescent age group. Middle adolescents, who are in the age range of 15-18 years, often experience various pressures, both from the school environment, family, and social circles, which can affect their physical and mental health. One aspect of health that can be disrupted by stress is sleep quality. Poor sleep quality in adolescents can have a negative impact on their cognitive, emotional, and physical health abilities. This study aims to determine the effect of stress on sleep quality in middle adolescents. The method used in this study is quantitative with a purposive sampling technique. The sample in this study was 105 Sukabumi city residents who were middle adolescents. The prevalence of sleep disorders globally ranges from 5-15%, the high prevalence of sleep disorders among adolescents certainly contributes to various problems faced in their lives. In this study, the measuring instrument used was the Kessler Psychological Distress Scale (K10). K10 consists of 10 question items that evaluate the frequency of psychological symptoms such as nervousness, anxiety, and hopelessness in the last four weeks. And the PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) scale created by (Buysse & Kupfer, 1988) with aspects that form subjective sleep quality, sleep latency, sleep duration, sleep efficiency, sleep disturbances, medication use, and daytime dysfunction. The results of the binomial test showed that the distribution of PSQI and stress categories indicated that in this sample, the proportion of people with low and high sleep quality, as well as low and high stress, was almost balanced. Most subjects with low PSQI also had low stress, while subjects with high PSQI tended to have high stress. Overall, respondents with low sleep quality tended to have high stress levels, and vice versa. The results of the Chi-Square test showed that there was a significant influence between the PSQI and stress categories ($p < 0.05$). This means that sleep quality as measured by PSQI has a significant effect on stress levels in this sample. Overall, respondents with low sleep quality tended to have high stress levels, and vice versa.

Keywords : *Stres, Sleep Quality, Middle Teenagers*