****

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR**

**PADA SISWA SMA N 1 SURUH SAAT PEMBELAJARAN**

**ONLINE**

# ARTIKEL

Oleh :

Luthfi Oktafiani

010117A052

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

**2021**

**LEMBAR PENGESAHAN**

Artikel Berjudul :

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR**

**PADA SISWA** **SMA N 1 SURUH SAAT PEMBELAJARAN**

**ONLINE**

Disusun oleh :

Luthfi Oktafiani

010117A052

Telah disetujui dan disahkan oleh pembimbing utama Skripsi

Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

Ungaran, 18 Agustus 2021

Pembimbing Utama

Ns. Suwanti, S,Kep., MNS.

NIDN: 0618127701

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA SMA N 1 SURUH SAAT PEMBELAJARAN ONLINE

Luthfi Oktafiani1, Suwanti2

Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan

Universitas Ngudi Waluyo

Email : fia786156@gmail.com

**ABSTRAK**

**Latar Belakang** : Pada masa pandemi, pembelajaran dilakukan secara online. Pembelajaran online pada siswa SMA cenderung dengan pengawasan dan bimbingan minimal dari orang tuanya, hal ini dapat menyebabkan stress tersendiri. Dengan adanya stress pada siswa dapat mengakibatkan adanya gangguan atau kualitas pada tidurnya.

**Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada siswa SMA N 1 SURUH Saat Pembelajaran Online.

**Metode :** Desain penelitian yang digunakan yaitu deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi siswa SMA N 1 Suruh berjumlah 417. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 81 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *DASS* untuk mengukur tingkat stress dan *PSQI* untuk mengukur kualitas tidur. Pengujian secara statistik dilakukan dengan uji *Spearman Rank.*

**Hasil :** Hasil penelitian didapatkan siswa memiliki tingkat stres normal yaitu 59 responden (72,8%) dan kualitas tidur buruk pada siswa sebanyak 52 responden (64,2%). Dari hasil bivariat menunjukkan p-value sebesar 0,010 (α=0,05), sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kualitas tidur pada siswa SMA N 1 suruh Saat Pembelajaran Online.

**Saran :** Sebagai siswa harus tetap pandai menjaga waktu dan kestabilan kebutuhan tubuh untuk menjaga kebugaran tubuh untuk melakukan aktivitas disiang hari. Maka walaupun pembelajaran tidak dilakukan rutin seperti biasanya, siswa harus tetap patuh untuk beristirahat sesuai jadwal tidur malam.

**Kata Kunci** : Tingkat Stres, Kualitas Tidur, Siswa.

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVEL AND SLEEP QUALITY OF STUDENTS IN SMA N 1 SURUH WHEN LEARNING ONLINE

**ABSTRACT**

In the pandemic period, the teachings were carried out online. An online study of a cendenning hight school student with supervision and minimum guidance from his or her parents can cause stress in a student’s way that leads to disorders or quality of sleep. This study aims to determine the relationship between stress levels and sleep quality in SMA N 1 SURUH students during online learning.The research design used is descriptive correlational with a cross sectional approach. The population in this study is 417 students in the SMA N 1 Suruh. The sample in this study amounted to 81 respondents. Data collection used the DASS questionnaire to measure stress levels and the PSQI to measure sleep quality. The statistical test was carried out by using the spearman rank test.The results showed that students had a normal stress level, namely 59 respondents (72.8%) and 52 respondents (64.2%) had poor sleep quality. From the bivariate results, it shows a p-value of 0.010 (α = 0.05), so it can be concluded that there is a significant relationship between stress levels and sleep quality in SMA N 1 students who are instructed to do online learning. Suggestion as students, they must be good at maintaining the time amd stability of the body’ needs to maintain body fitness to carry out activities during the day. So even though learning is not carried out routinely as usual, students must remain obedient to rest according to the night's sleep schedule.

**Keywords:** Stress Level, Sleep Quality, Students.

**LATAR BELAKANG**

Kualitas tidur didefinisikan sebagai suatu situasi di mana tidur seseorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun. Tidur adalah salah satu aktivitas terpenting manusia. Tidur sendiri dapat di artikan sebagai suatu situasi yang ditandai dengan tingkat kesadaran yang mulai menurun. Namun, aktivitas hati tetap memainkan peran yang luar biasa dalam mengatur berbagai fungsi fisiologis maupun spiritual manusia (Nashori & Wulandari, 2017) Pentingnya kualitas tidur yang baik dapat membuat kondisi seseorang merasa jauh lebih segar kembali ketika bangun dari tidur (Nafi’a et al., 2020).

Dampak yang di alami jika tidur tidak terpenuhi maka akan berdampak negatif bagi aktivitas, banyak risiko bagi orang yang kekurangan tidur, seperti obesitas, diabetes dan penyakit jantung. Serta dapat menyebabkan gangguan mental dan kurangnya daya kosentrasi. Apabila orang kebanyakan tidur juga akan menyebabkan beberapa penyakit datang. Dalam tidur saat kelebihan ataupun kekurangan tidur tidak mendukung pertumbuhan produktifitas tubuh (Reefani, 2014). Maka remaja yang kurang tidur dapat menyebabkan depresi, tidak fokus dan punya nilai sekolah buruk (Omeoo, 2016).

Pembelajaran online dapat mempengaruhi kualitas tidur. Dari kualitas tidur faktor yang mempengaruhi adalah ganngguan psikologis (stress). Kualitas tidur ditentukan oleh bagaimana seseorang mempersiapkan pola tidurnya pada malam hari seperti kedalaman tidur, kemampuan tidur, dan kemudahan untuk tertidur tanpa bantuan medis. Kualitas tidur yang baik dapat memberikan perasaan tenang di pagi hari, perasaan energik, dan tidak mengeluh gangguan tidur (Arnis, 2018).

Berdasakan Survei yang di lakukan oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) pada tanggal 13 – 21 April 2020 di 20 provinsi dan 54 kabupaten/kota di Indonesia dengan hasil stress dengan pembelajaran jarak jauh atau belajar dirumah terbukti. Penyebab stress yang terjadi pada siswa tersebut dibuktikan dengan 79,9 persen mengatakan proses pembelajaran jarak jauh tanpa interaksi. Hanya memberikan tugas dan menagih tugas, tanpa interaksi belajar seperti tanya jawab langsung atau siswa dengan guru. Ada yang mengunakan zoom meeting (20.2%), video call (7,6%). Hanya 5,2% yang interaksi lewat telefon. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur salah satunya adalah stress. Gangguan psikologis seperti stress, cemas dan tekanan emosi lain dapat menyebabkan seseorang susah untuk tidur nyenyak. Gangguan pola tidur disertai dengan mimpi – mimpi yang menegangkan menurut (Reefani, 2014). Menurut (Hawari, 2011) gangguan pola tidur (insomnia), misalnya sukar untuk mulai masuk tidur, atau terbangun di tengah malam dan sukar tidur kembali atau bangun terlalu pagi atau dini hari dan tidak dapat kembali tidur.

Menurut teori (Sherwood, 2011), stres terjadi peningkatan hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol yang mempengaruhi susunan saraf pusat sehingga menimbulkan keadaan terjaga dan meningkatkan kewaspadaan pada sistem saraf pusat. Hal ini dapat mempengaruhi kualitas tidur individu. Selain itu perubahan hormon tersebut juga mempengaruhi siklus tidur Non Rapid Eye Movement (NREM) dan Rapid Eye Movement (REM) sehingga dapat membuat orang sering terbangun pada malam hari dan bermimpi buruk.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Aina, 2017) siswa dengan stress sedang dan berat memiliki kualitas tidur yang buruk (79%) hasilnya ada hubungan signifikan tingkat stress dengan kualitas tidur. Berbeda dengan penelitian yang di lakukan (Tarlemba et al., 2018) bahwa ada hubungan yang signifikan tingkat stress dengan gangguan kualitas tidur dan terdapat hubungan kecanduan smartphone dengan gangguan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 9 Binsus Manado. Penelitian (Pangestika et al., 2018) gambaran stress pada remaja SMP Darul Hijrah Puteri dengan rata – rata sebesar 54,83 dan kualitas tidur dengan nilai rata – rata sebesar 8,26 dengan hasil menyatakan atau hubungan yang signifikan stress dengan kualitas tidur pada remaja SMP Darul Hijrah Puteri dengan nilai p-value 0,342 (r=0,078).

**METODELOGI**

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Waktu penelitian tanggal 24 Febuari – 3 Maret 2021 di SMA Negeri 1 Suruh Kecamatan Suruh Kabupaten Semarang. Populasi penelitian ini berjumlah 417 siswa yang terdiri dari tiga kelas yaitu kelas X, XI, dan XII. Teknik sampling yang digunakan yaitu *Proportionate random sampling* yang berjumlah 81 siswa.

**HASIL**

Tabel 4. 1 Gambaran Umum Objek Penelitian

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | Frequency | Percent |
| Jenis kelamin | Laki-laki | 31 | 38.3% |
| Perempuan | 50 | 61.7% |
| Total | 81 | 100.0% |
| Kelas | X | 33 | 40.7% |
| XI | 26 | 32.1% |
| XII | 22 | 27.2% |
| Total | 81 | 100.0% |

Dari tabel 4.1 menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 50 siswa (61,7%) sedangkan laki – laki sebanyak 31 siswa (38%). Sedangkan untuk gambaran umum responden dilihat dari kelas responden, terdapat 33 responden (40,7%) duduk di bangku kelas X SMA, 26 responden (32,1%) duduk di bangku kelas XI SMA, dan terdapat 22 responden (27,2%) duduk di bangku kelas XII SMA.

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pada Siswa SMAN 1 Suruh Pembelajaran Online

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | Frequency | Percent |
|  | Normal | 59 | 72.8% |
| Stres Ringan | 7 | 8.6% |
| Stres sedang | 10 | 12.3% |
| Stres berat | 5 | 6.2% |
| Stress sangat berat | 0 | 0,0 % |
| Total | 81 | 100.0% |

Dari tabel 4.2 dapat dilihat bahwa dari 81 responden dalam penelitian ini didapatkan sebanyak 59 responden (72,8%) mengalami stress dengan tingkatan yang normal, 10 responden (12,3%) mengalami stress dengan tingkatan yang sedang, 7 responden (8,6%) mengalami stress dengan tingkatan ringan, sedangkan terdapat sebanyak 5 responden (6,2%) yang mengalami stress dengan tingkatan berat.

Tabel 4.3 Distribusi Tingkat Stres Berdasarkan Kelas Siswa SMA N 1 Suruh

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | Tingkat Stress | | | | | | | |
| **Normal** | | **Ringan** | | **Sedang** | | **Berat** | |
| **f** | **%** | **f** | **%** | **f** | **%** | **f** | **%** |
| Kelas | **Kelas X** | 22 | 37.3 | 3 | 42.9 | 6 | 60 | 2 | 40 |
| **Kelas XI** | 18 | 30.5 | 3 | 42.9 | 2 | 20 | 3 | 60 |
| **Kelas XII** | 19 | 32.2 | 1 | 14.3 | 2 | 20 | 0 | 0 |
| Total | | 59 | 100 | 7 | 100 | 10 | 100 | 5 | 100 |

Dari tabel 4.3 bahwa dari penelitian yang telah dilakukan pada 81 responden terdapat 22 responden (37,3%) yang yang duduk di kelas X mengalami stress dengan tingkatan normal, pada siswa yang duduk di kelas XI terdapat 18 responden (30,5%) yang mengalami stress dengan tingkatan normal, sedangkan terdapat 19 responden (32,2%) yang duduk di kelas XII mengalami stress dengan tingkatan normal.

Tabel 4. 4 Distribusi afarekuendi Kualitas Tidur Pada Siswa SMA N 1 Suruh Saat Pembelajaran Online

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | Frequency | Percent |
| Kualitas Tidur | Baik | 29 | 35.8% |
| Buruk | 52 | 64.2% |
| Total | 81 | 100.0% |

Dari tabel 4.4 dapat dilihat bahwa dari penelitian yang telah dilakukan pada 81 responden, terdapat 52 responden (64,2%) yang memiliki kualitas tidur yang buruk sedangkan sebanyak 29 responden (35,8%) memiliki kualitas tidur yang sudah baik.

Tabel 4.5 Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMA N 1 Suruh Saat Pembelajaran Online

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | Kualitas Tidur | | | | Total | | Sig. |
| **Baik** | | **Buruk** | |
| **f** | **%** | **f** | **%** | **f** | **%** |
| Tingkat Stres | **Normal** | 26 | 44.1% | 33 | 55.9% | 59 | 100% | 0.010 |
| **Stres Ringan** | 1 | 14.3% | 6 | 85.7% | 7 | 100% |
| **Stres Sedang** | 2 | 20% | 8 | 80% | 10 | 100% |
| **Stres Berat** | 0 | 0% | 5 | 100% | 5 | 100% |
| Total | | 29 | 35.8% | 52 | 64.2% | 81 | 100% |

Dari tabel 4.5. dapat dilihat hasil penelitian yang disilangan antara tingkat stress yang dialami siswa SMA N 1 Suruh dengan kualitas tidur siswa SMA N 1 Suruh , didapatkan terdapat sebanyak 26 responden (44,1%) mengalami stress dengan tingkatan normal serta memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan terdapat sebanyak 33 responden (55,9%) mengalami stress dengan tingkatan normal namun memiliki kualitas tidur yang buruk. Selain itu tabel tersebut juga menunjukkan hasil bahwa ada 5 responden yang mengalami stress berat dan mengalami kualitas tidur buruk (100%)

Dari hasil uji *Spearman Rank* didapatkan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0.010 yang mana <0.05 serta didapatkan nilai korelasi sebesar 0.286. sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan dengan korelasi rendah antara tingkat stress dengan kualitas tidur pada siswa SMA N 1 Suruh saat pembelajaran online.

**PEMBAHASAN**

Dari tabel 4.2. dapat dilihat bahwa dari 81 dalam penelitian ini didapatkan sebanyak 59 responden (72,8%) mengalami stress dengan tingkatan yang normal. Sebanyak 7 responden (8,6%) mengalami stress dengan tingkatan ringan sudah lamanya pembelajaran daring dilakukan jadi siswa sudah mulai terbiasa dengan stress sehingga stressnya ringan yang hampir sama dengan stres dengan tingkatan normal. Didapatkan sebanyak 10 responden (12,3%) mengalami stress dengan tingkatan yang sedang. Sebanyak 5 responden (6,2%) yang mengalami stress dengan tingkatan berat yang hampir sama dengan tingkat stress sedang.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Wahyuni (2018) yang mendapatkan hasil terdapat sebanyak 16 responden (34,8%) mengalami stress ringan serta terdapat 38 responden (82,6%) yang memiliki kualitas tidur yang buruk.

Menurut asumi dari peneliti penyebab stress berat karena mekanisme koping atau reaksi individu dalam menghadapi tekanan. Mekanisme koping bertujuan untuk mengatasi situasi dan tuntunan yang di rasa menekan, menantang membebani dan melebihi sumber daya (resources) yang dimiliki (Maryam, 2017). Mekanisme koping yang dilakukan di pengaruhi oleh sumber daya koping yang bersifat subjektif. Salah satu sumber daya koping adalah mencari informasi untuk mengontrol situasi dan mengurangi perasaan takut terhadap masalah yang muncul.

Hasil penelitian ini hampir sama dengan hasil penelitian sebelumnya yang di lakukan oleh (Rachmah & Rahmawati, 2019) menunjukan hubungan bermakna antara pengetahuan stress dengan mekanisme koping yang di gunakan remaja di SMPN 222 Jakarta dengan p-value = 0,015.

Mayoritas stress normal, ringan, sedang dan berat diperoleh jenis kelamin perempuan sebanyak 50 (61.7%), 32 responden stress normal, 4 responden stress ringan, 9 responden stress sedang dan 5 responden stress berat. Jenis kelamin laki laki sebanyak respoden laki – laki 31 (38.3%) stress normal 27 responden, 3 responden stress ringan dan 1 responden stress sedang.

Pada perempuan, sistem HPA *(Hypothalamic Pituitary Adrenal)* Axis akan mensekresikan ACTH *(Adrenocorticotropic Hormone)* lebih banyak atau lebih sensitif dari laki-laki yang akan mengakibatkan kortisol lebih mudah untuk dihasilkan yang berdampak pada timbulnya stres psikologis (Verma et al., 2011).

Hasil penelitian terdahulu di lakukan oleh (Pardamean & Lazuardi, 2019) menunjukkan bahwa jenis kelamin berhubungan dengan stres psikologis pada siswa-siswi kelas XI jurusan IPA di SMA X Tangerang (p-value 0,002).

Terdapat hasil temuan unik yaitu stress berat dengan kualitas tidur buruk, stress sedang tapi kualitas tidur buruk, stress sedang kualitas tidur baik, stress ringan tapi kualitas tidur baik , stress ringan tapi kualitas tidur buruk, stress normal kualitas tidur buruk dan stress normal kualitas tidur baik.

Tahap perkembangan pada remaja dapat terganggu apabila remaja mengalami stres yang berkepanjangan, stres berkepanjangan menyebabkan terjadinya krisis pendewasaan (Sutejo, 2017). Stres yang berkepanjangan bisa terjadi karena gangguan keseimbangan dan kombinasi faktor yang lain, yaitu: biologis, psikologis dan sosial. Gaya hidup yang dipilih remaja, persahabatan yang dibangun dan coping skill yang dimiliki remaja dapat mempengaruhi stres (Priyoto, 2014). Stres ini muncul karena tidak adanya keseimbangan antara tuntunan dan sumber daya yang dimiliki remaja, semakin tinggi kesenjangan yang terjadi, semakin tinggi tingkat stres yang dialami remaja (Yosep & Sutini, 2014).

Dari tabel 4.3 bahwa dari penelitian yang telah dilakukan pada 81 responden terdapat 22 responden (37,3%) yang yang duduk di kelas X mengalami stress dengan tingkatan normal, hal ini sering terjadi dikarenakan adanya tuntutan pelajaran yang relatif masih rendah dibandingkan dengan kelas XI dan XII sehingga dengan adanya tuntutan pelajaran yang rendah maka akan mengakibatkan dampak yang rendah atau bahkan tidak berdampak pada siswa yang mana akan mengakibatkan adanya stress dengan tingkatan yang normal.

Pada siswa yang duduk di kelas XI terdapat 18 responden (30,5%) yang mengalami stress dengan tingkatan normal. Pada kelas XI lebih sedikit yang mengalami stress dengan tingkatan normal dibandingkan dengan siswa yang duduk di kelas X. Hal itu dapat diakibatkan karena di kelas XI sudah mulai menekankan pelajaran dengan tingkatan yang lebih terutama pada tuntutan belajar maupun tugas – tugas yang diberikan kepada siswa, sehingga pada kelas XI siswa mengalami stress yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelas X.

Sedangkan 19 responden (32,2%) yang duduk di kelas XII mengalami stress dengan tingkatan normal. Hal ini dapat terjadi karena adanya beberapa faktor yaitu diantaranya kesiapan siswa dalam menghadapi ujian dan pelajaran yang diberikan, serta adanya kematangan usia yang lebih dibandingkan dengan kelas X dan XII.

Dari tabel 4.4 dapat dilihat bahwa dari penelitian yang telah dilakukan pada 81 siswa terdapat 52 responden (64,2%) yang memiliki kualitas tidur yang buruk. Pada penelitian ini terdapat sebanyak 29 responden (35,8%) memiliki kualitas tidur yang sudah baik.

Kualitas tidur buruk penyebab di temukan dalam kuesioner yaitu penyebabnya tugas yang belum selesai, bermain game, pada intinnya mengakses handphone penyebab kualitas tidur buruk.

Omega T (2017), menyatakan pemakaian smartphone dalam waktu lama ini menyebabkan mereka memerlukan sekitar 60 menit lebih lama untuk tertidur dari pada waktu biasanya. Dengan demikian, para remaja ini akan cenderung tidur terlambat dari biasanya. Kecanggihan dan kemudahan yang disediakan smartphone saat ini menyebabkan banyak orang terperangkap untuk selalu beraktifitas menggunakan smartphone dalam Hidayat 2014)

Hasil penelitian ini hampir sama dengan penelitian (Rosmawati et al., 2019) di SMK Soeparman Wonomulyo menunujukkan bahwa jenis *gadget* tidak mempengaruhi kualitas tidur dengan nilai p=0,048, jenis aplikasi tidak mempengaruhi kualitas tidur dengan nilai p=0,487 dan yang mempengaruhi pada penelitian ini adalah lama penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur yaitu nilai p=0,038< 0,05 yang berarti berhubungan. Penelitian (Jarmi & Rahayuningsih, 2017) 56 responden dengan penggunaan *gadget* pada kategori tinggi memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 35 orang (62,5%). Hasil uji statistik diketahui bahwa p-*value* (0,000) < dari α (0,05). Dapat disimpulkan bahwa 𝐻0 ditolak, artinya ada hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja

Dari tabel 4.5 hasil penelitian yang telah dilakukan Hasil uji *Spearman Rank* didapatkan nilai p=0,010 < α=0,05 serta didapatkan nilai correlation sebesar 0.286. sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada siswa SMA N 1 Suruh saat pembelajaran online. Hal tersebut sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Wahyuni (2018) yang didapatkan nilai p-value sebesar 0,001 yang memiliki arti bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stress dengan kualitas tidur.

Sebanyak 26 responden (44.1%) mengalami stress normal dan memiliki kualitas tidur baik.Serta 5 responden (100%) mengalami stres dengan tingkatan berat dan memiliki kualitas tidur yang buruk. Terdapat 33 responden (55.9%) mengalami stres dengan tingkatan normal namun memiliki kualitas tidur yang buruk. 6 responden (85,7%) yang mengalami stres dengan tingkatan berat namun memiliki kualitas tidur yang baik.

Hal tersebut sesuai dengan teori yang ada yaitu ketika semakin rendah tingkat stres yang dialami oleh seseorang maka juga akan semakin baik pula kualitas tidur seseorang tersebut. Karena pada stress terjadi peningkatan hormone epineprin, norepineprin, dan kortisol yang mempengaruhi susunan saraf pusat dan menimbulkan keadaan terjaga dan mengakibatkan kewaspadaan sistem saraf pusat. Hal ini juga mempengaruhi kualitas tidur individu, selain itu perubahan hormon tersebut juga mempengaruhi siklus tidur *Non Rapid Eye Movementt* (NREM) dan *Rapid Eye Movement* (REM) sehingga membuat seesorang sering terbangun pada malam hari dan bermimpi buruk (Sherwood, 2011).

Tingkat stress normal namun kualitas tidur buruk pada siswa karena disebabkan, diantaranya main game, insomnia, kepikiran tugas yang belum diselesaikan, mengerjakan tugas sekolah, belajar untuk mempersiapkan SBMPTN, suara motor, tidak puas dengan hasil ulangan atau tugas, lapar, menonton film atau drama korea, tidur siang terlalu lama, inilah mengapa banyak responden yang mengalami kualitas tidur buruk. Menurut (Kemenkes RI, 2018) kualitas tidur yang baik ialah memiliki durasi tidur yang cukup sekitar 7 – 8 jam setiap hari, tidak sering terbangun saat tidur, dan dapat tidur dengan mudah setelah 30 menit berbaring.

Menurut (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019) stress menjadi penyebab dari masalah gangguan tidur yang sering tidak disadari oleh individu itu sendiri. Seseorang yang terlalu keras dalam berpikir yang mengakibatkan ketegangan sehingga ia akan kesulitan untuk tidur dengan cepat. Pernyataan ini dapat diperkuat dengan teori yang diberikan oleh (Mayoral, 2016) bahwa stress berpengaruh pada mimpi buruk. Pada saat orang mengalami stress akan terjadi peningkatan pada hormone epineprin, norepineprin, dan kortisol yang mempengaruhi seluruh susunan saraf pada tubuh manusia dan membuat kita tetap terjaga. Peningkatan pada perubahan hormon tersebut juga mempengaruhi siklus tidur yang menjadi penyebab mengapa seseorang sering terbagun dimalam hari.

Didapatkan informasi penyebab – penyebab kualitas tidur buruk dengan tugas yang memperlukan handphone untuk mengaksesnya penyebab kualitas tidur buruk tugas yang diberikan sebanyak 18 responden, bermain gadget 5 responden sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh (Keswara et al., 2019) terdapat hubungan perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur. Penyebab lain kualitas tidur buruk dengan bermain game sebanyak 7 responden penelitian ini oleh (Nofianti, 2018) terdapat hubungan intensitas bermain game online dengan kualitas tidur.

Menurut (Mutoharoh, 2010) terdapat mekanisme koping antara laki – laki dengan perempuan terdapat perbedaan. Anak laki – laki sering menunjukkan perilaku – perilaku yang kita anggap sulit yaitu gembira berlebihan dan kadang – kadang melakukan kegiatan fisik yang agresif, menentang, menolak otoritas. Perempuan diberi penghargaan atas sensitivitas, kelembutan, dan perasaan kasih.

**KESIMPULAN**

1. Tingkat stress pada siswa SMA N 1 Suruh saat pembelajaran online sebagian besar pada tingkat stress normal yaitu sebanyak 59 responden (72,8%).
2. Kualitas tidur pada siswa SMA N 1 Suruh saat pembelajaran online sebagian besar yaitu kualitas tidur buruk sebanyak 52 responden (64,2%).
3. Terdapat hubungan dengan korelasi rendan antara tingkat stress dengan kualitas tidur pada siswa SMA N 1 Suruh saat pembelajaran online dilihat dari nilai sig. (2-tailed) yang didapatkan yaitu 0,010 < α=0,05 serta nilai correlation sebesar 0,286

**SARAN**

Bagi Instansi SMA N 1 Suruh. Kepada kepala sekolah diharapkan dapat memberikan arahan kepada guru agar memberikan waktu pengumpulan tugas yang tidak mendadak dan bagi guru BK dapat memberikan arahan kepada siswa agar tidak terlalu santai walaupun pembelajaran tidak di lakukan secara langsung atau tatap muka. Sekolah dapat memberikan tugas yang tidak terlalu banyak atau harus memberikan batasan waktu pengumpulan tugas yang cukup untuk anak sehingga dapat mengurangi beban dan tingkat stress pada siswa yang diakibatkan dengan adanya tugas dan dateline pengumpulan.

Bagi Siswa SMA N 1 Suruh sebagai siswa harus tetap pandai mengatur waktu dan kestabilan kebutuhan tubuh untuk menjaga kebugaran tubuh untuk melakukan aktivitas disiang hari. Maka walaupun pembelajaran tidak dilakukan rutin seperti biasanyaa, siswa harus tetap patuh untuk beristirahat sesuai jadwal tidur malam. Menjaga atau mengontrol stress otomatis kualitas tidur tidak terganggu, penanggan untuk mengatasi stress pembelajaran online dengan cara membuat jadwal kegiatan secara terstruktur, memperbaiki mindset yang berhubungan dengan pembelajaran online,

Bagi Peneliti Lain dapat meneliti penelitian sejenis dengan lebih mengontrol faktor – faktor lain yang dapat mempengaruhi mempengaruhi tingkat stres yaitu adanya mekanisme koping, tingkat kedewasaan serta kematangan pola pikir responden serta faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang seperti siklus sirkandian seseorang yang berbeda – beda.

**DAFTAR PUSTAKA**

Aina, W. (2017). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas XII Di SMAN 10 Padang*.

Arnis, A. (2018). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Uji Kompetensi DIII Keperawatan Poltekes Kemenkes Jakarta*  I. *Quality Jurnal Komunitas*, *9*.

Harsono, F. H. (2020). *Survei KPAI : Belajar di Rumah Selama COVID-19 Bikin Anak Stres dan Lelah*. Liputan 6. https://www.liputan6.com/health/read/4251622/survei-kpai-belajar-di-rumah-selama-covid-19-bikin-anak-stres-dan-lelah

Hawari, D. (2011). *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Hidayat, R. (2020). *Stres, Burnout, Jenuh : Problem Siswa Belajar Daring Selama COVID-19*.

Jarmi, A., & Rahayuningsih, S. I. (2017). *Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja* .

Kemenkes RI. (2018). *Kebutuhan Tidur Sesuai Usia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). *Peilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja.* Holistik Jurnal Kesehatan, 13(3), 233–239.

Maryam, S. (2017). *Strategi Coping : Teori Dan Sumberdayanya*. Jurnal Konseling Andi Matappa, 1(2), 101–107.

Mayoral. (2016). *Konsep Dasar Keperawatan*. EGC.

Mutoharoh, I. (2010). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan mekanisme koping klien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialysis di Rumah Sakit Umum Pusat (RSUP) Fatmawati tahun 2009*. Program Studi Ilmu Keperawatan, UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta.

Nafi’a, F. I., Tsalatsatul, E., & Sari, I. P. (2020). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Remaja Di Pondok Pesantresn Manba’ul Hikam Putata Tanggulangin Sidoarjo*. Well Being, 5(1), 1–10.

Nashori, F., & Wulandari, E. D. (2017). *Psikologi Tidur : Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*  (1st ed.). Universitas Islam Indonesia. https://dspace.uii.ac.id/handle/123456789/6312

Nofianti. (2018). *Hubungan Intensitas Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Akhir*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis, 12(2).

Omeoo. (2016). *Memetik Manfaat Tidur*. Kemenkes RI. http://www.p2ptm.kemkes.go.id/artikel-sehat/memetik-manfaat-tidur

Pangestika, G., Lestari, D. R., & Setyowati, A. (2018). *Stres dengan kualitas tidur pada remaja*. Dunia Keperawatan, 6(2), 107–115.

Pardamean, E., & Lazuardi, M. J. (2019). *Hubungan Jenis Kelamin Dengan Stres Psikologis Pada Siswa-Siswi Kelas XI jurusan IPA Di SMA X Tangerang.* Nursing Current, 7.

Priyoto. (20114). *Konsep Manajemen Stres*. Nuha Medika.

Rachmah, E., & Rahmawati, T. (2019). *Hubungan Pengetahuan Stress Dengan Mekanisme Koping Remaja*. Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan, 10(2), 595–608. https://doi.org/10.33859/dksm.v10i2.517

Ratnaningtyas, T., & Fitriani, D. (2019). *Hubungan Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*.

Ratnasari, C. D. (2016). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Komunitas Game Online Mahasiswa Teknik Elektro Universitas Diponegoro* .

Reefani, N. K. (2014). *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasullah Saw* (M. S. Aminah & I. Hanifah (eds.)). PT Elex Media Komputindo. https://books.google.co.id/books?id=cN1MDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=ebook+tidur&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwi8\_6WY77jsAhX78HMBHdTzC2QQ6AEwBnoECAkQAg#v=onepage&q&f=true

Sherwood, L. (2011). *Fisiologi Manusia Edisi 2. EGC*

Yosep, I., & Sutini, T.(2014). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa dan Advance Mental Health Nursing*. PT Refika Aditama