

HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN KEJADIAN INSOMNIA MENJELANG PENILAIAN SUMATIF AKHIR JENJANG PADA SISWA KELAS XII SMA NEGERI 1 KARANGREJA

Bernard Willy Wijaya¹, Yektiningtyastuti Yektiningtyastuti^{2*}, Rista
Islamarida³, Jennifa⁴

¹⁻²Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto
³⁻⁴STIKES Guna Bangsa Yogyakarta

Email Korespondensi: yektiningtyastuti@ump.ac.id

Disubmit: 16 November 2025

Diterima: 23 Desember 2025

Diterbitkan: 01 Januari 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v6i1.23498>

ABSTRACT

Education is an important aspect in improving human resources. Final Summative Assessment (PSAJ) is one of the important forms of evaluation that can cause academic stress for students, and if not handled seriously, will cause various negative impacts, one of which is insomnia. This study aims to determine the relationship between academic stress levels and the incidence of insomnia before PSAJ in grade XII students of SMA Negeri 1 Karangreja. The research design used is descriptive correlation with a cross-sectional approach. A sample of 193 students was taken using a proportional stratified random sampling technique. Data was gathered using a questionnaire. Data analysis used the Spearman Rank test. The results of the study on the relationship between academic stress levels and the incidence of insomnia, obtained a significance of $p\text{-value} = 0.000 (< 0.05)$. There was a significant relationship between academic stress levels and the incidence of insomnia before the Final Summative Assessment (PSAJ) in grade XII students of SMA Negeri 1 Karangreja.

Keywords: *Academic Stress Level, Insomnia, Student.*

ABSTRAK

Pendidikan menjadi aspek yang penting dalam meningkatkan sumber daya manusia. Penilaian Sumatif Akhir Jenjang atau PSAJ adalah salah satu bentuk evaluasi penting yang dapat menimbulkan stres akademik bagi siswa, dan apabila tidak ditangani dengan serius akan menimbulkan berbagai dampak negatif salah satunya insomnia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres akademik dengan kejadian insomnia menjelang PSAJ pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Karangreja. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel sebanyak 193 siswa yang diambil menggunakan teknik *proporsional stratified random sampling*. Pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan uji *Rank Spearman*. Hasil penelitian hubungan antara tingkat stres akademik dengan kejadian insomnia, diperoleh nilai signifikansi $p\text{-value} = 0,000 (p < 0,05)$. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dengan

kejadian insomnia menjelang Penilaian Sumatif Akhir Jenjang (PSAJ) pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Karangreja.

Kata Kunci: Insomnia, Siswa, Tingkat Stres Akademik.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu unsur penting dalam proses peningkatan sumber daya manusia suatu bangsa dan negara (Tambun et al., 2020). Dalam Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, khususnya Pasal 1 ayat (1) dan (2) yaitu ditegaskan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Di dalam pendidikan diterapkan kurikulum yang berfungsi untuk mencapai tujuan-tujuan yang diharapkan. Kurikulum mempunyai kedudukan yang sangat strategis dalam seluruh aspek kegiatan pendidikan (Amarta et al., 2024).

Salah satu hal yang terpenting dari kurikulum adalah evaluasi, yang digunakan untuk mengukur tingkat keberhasilan belajar dalam satuan pendidikan. Salah satu bentuk evaluasi sistem pendidikan yaitu Penilaian Sumatif Akhir Jenjang atau PSAJ. Kewajiban mengikuti PSAJ sebagai salah satu indikator penentu kelulusan siswa kelas XII dapat menjadi beban. Adanya ketidakseimbangan antara berbagai tuntutan akademis dengan daya aktual siswa untuk mengatasinya sering mengakibatkan siswa menjadi terbebani dan tertekan yang memengaruhi performa akademik dan kesejahteraan mentalnya

(Latifah et al., 2023). Hal ini dapat menyebabkan siswa menjadi stres.

Salah satu stres yang dialami siswa adalah stres akademik. Menurut Gunawan et al. (2021), stres akademik merupakan kondisi yang dialami siswa baik secara fisik maupun emosional. Banyaknya faktor penyebab stres di lingkungan akademik terkadang tidak diimbangi dengan kemampuan siswa untuk menanganinya sehingga akan berdampak buruk bagi siswa itu sendiri (Latifah et al., 2023).

Tingkat stres yang tinggi dan berlangsung dalam waktu yang lama tanpa ada jalan keluar bisa mengakibatkan berbagai macam penyakit seperti gangguan pencernaan, serangan jantung, tekanan darah tinggi, asma, gangguan kulit hingga insomnia atau gangguan tidur (Saswati & Maulani, 2020). Stres dapat menyebabkan kerja saraf yang berlebihan dan terlalu aktif, sehingga ketika seseorang mengalami stres tubuh akan meningkatkan produksi adrenalin. Adrenalin merupakan zat kimia yang diproduksi oleh otak untuk meningkatkan kewaspadaan yang membuat seseorang tetap terjaga, sehingga seseorang akan mengalami gangguan tidur atau insomnia (Andini et al., 2023).

Insomnia adalah ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan tidur yang baik secara kualitas maupun kuantitas (Andini et al., 2023). Insomnia seringkali terjadi pada siswa atau pada tahap akhir masa remaja. Menurut *Sleep Foundation* (2020), prevalensi insomnia di seluruh dunia mencapai 67% dari 1.508 orang dari Asia

Tenggara, dengan 23,8% di antaranya terjadi pada remaja. Berdasarkan data *International of sleep disorder*, persentase penyebab gangguan tidur diantaranya yaitu gelisah (5-15%), ketergantungan alkohol (10%), terlambat tidur (10%), perubahan jadwal (2-5%), penyakit (<1%) dan stress (65%) (Sibarani et al., 2023).

Tidur yang berkualitas dapat membantu memberikan keseimbangan secara psikis seperti penekanan stres, mental sehingga dapat mengendalikan emosional pribadi seseorang (Siallagan et al., 2023). Stres akademik yang dialami siswa dapat memengaruhi kebiasaan tidur mereka. Kemampuan untuk mengelola waktu tidur dengan baik, khususnya dalam menghadapi tuntutan akademik, dapat membantu menurunkan tingkat stres akademik dan meningkatkan hasil belajar (Aqvina & Putri, 2025).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andini et al. (2023) bahwa ada hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan kejadian insomnia pada mahasiswa keperawatan angkatan 2022 menjelang Ujian Akhir Semester. Temuan lain yang dilakukan oleh Amelia et al. (2022) bahwa terdapat hubungan antara stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019 yang sedang mengerjakan skripsi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 11 Desember 2023 dengan 10 siswa SMA Negeri 1 Karangreja, di dapatkan 9 dari 10 siswa mengalami stres akademik. Mereka mengakui bahwa tuntutan akademik seperti banyaknya tugas, kecemasan akan nilai yang jelek dan persiapan menjelang ujian menjadi tekanan berat bagi mereka. Selain itu kurangnya manajemen waktu

yang baik berakibat pada sulitnya mengatur waktu untuk belajar. Kecemasan yang diakibatkan dari stres akademik membuat mereka belajar terus menerus tanpa memperhatikan waktu. Hal ini dibuktikan oleh 6 dari 10 siswa mengalami gangguan tidur akibat stres akademik yang dialami. Mereka mengatakan banyaknya materi yang perlu dipelajari membuat pola tidurnya terganggu, bahkan tidak jarang membuat siswa mengubah pola tidurnya yang sebelumnya normal 6-8 jam sehari, menjadi 4-6 jam sehari dengan kesulitan tidur.

KAJIAN PUSTAKA

Stres akademik merupakan sebuah tuntutan akademik yang dialami mahasiswa yang menjadi tekanan atau beban yang tidak sesuai dengan lingkungan dan sumber daya yang dialami para siswa (Andini et al., 2023). Stres akademik adalah perasaan frustrasi, tekanan, ataupun kecemasan yang dirasakan oleh siswa akibat dari beban kerja yang tinggi dan tuntutan guru serta orang tua yang menuntut nilai dan prestasi yang tinggi dari siswanya (Ladapase & Sona, 2022).

Stres akademik dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal meliputi pola pikir negatif, rendahnya kepercayaan diri, serta keyakinan diri lemah, dapat menyebabkan siswa merasa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik yang ada, yang bisa berdampak negatif pada kinerja dan motivasi mereka (Fitriani et al., 2024). Adapun dari faktor eksternal, stres akademik dapat disebabkan oleh pelajaran yang lebih banyak, tekanan untuk berprestasi, dorongan status sosial, orang tua saling berlomba yang

dapat berdampak pada sisi emosional anak.

Bakri (2021) menyebutkan bahwa stres akademik memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Perilaku prokrastinasi yang muncul antara lain menunda tugas dengan melakukan kegiatan di luar prioritas, seperti berjalan-jalan dengan teman atau bermain *smartphone*. Ketika siswa mengalami stres akademik dan melakukan prokrastinasi, hal tersebut dapat memunculkan kecemasan berlebihan hingga depresi.

Menurut Tasalim dan Cahyani (2021) dampak lain yang ditimbulkan dari stres akademik dapat berupa penurunan status gizi, gejala gastrointestinal atau sakit perut, mual, asam lambung meningkat, muntah, diare, konstipasi, disfagia, dispepsia, penurunan prestasi belajar dan insomnia.

Insomnia adalah ketidakmampuan seseorang dalam memenuhi kebutuhan tidurnya, baik secara kualitas, maupun secara kuantitas (Andini et al., 2023). Insomnia merupakan gejala yang dialami oleh seseorang yang mengalami kesulitan kronis untuk tidur, sering terbangun dari tidur, dan tidur yang singkat. Penderitanya akan mengalami ngantuk yang berlebihan pada siang hari (Fernando & Hidayat, 2020). Insomnia dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya emosi, kebiasaan tidur, lingkungan, usia, jenis kelamin, episode insomnia sebelumnya, dan penyakit kronis (Tyas & Zulfikar, 2021).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres akademik dengan kejadian insomnia menjelang PSAJ pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Karangreja.

Adapun pertanyaan yang peneliti rumuskan pada penelitian ini adalah “Adakah hubungan antara

tingkat stress akademik dengan kejadian insomnia menjelang PSAJ pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Karangreja?”

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan menggunakan desain deskriptif korelasional, yaitu secara khusus penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan hubungan antara dua variabel, yakni hubungan yang melibatkan variabel independen serta variabel dependen, melalui pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XII SMA Negeri 1 Karangreja sebanyak 310 siswa. Sampel sebanyak 193 siswa diambil dengan teknik *proportional stratified random sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan April 2024 di SMA Negeri 1 Karangreja.

Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah tingkat stres akademik sebagai variabel independen, sedangkan variabel dependennya adalah kejadian insomnia. Instrumen pengumpul data menggunakan kuesioner yang dikelola melalui *Google Forms*. Kuesioner stres akademik pada siswa menggunakan kuesioner *Student Academic Stress Scale (SASS)* yang terdiri dari 27 buah pernyataan yang diukur dengan skala *likert*, sedangkan kuesioner insomnia menggunakan kuesioner yang peneliti adopsi dari Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta - *Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS)* yang terdiri dari 8 buah pernyataan dengan interpretasi skala yang berbeda tiap itemnya.

Perizinan penelitian telah dilakukan dengan persetujuan etik melalui komisi etik STIKES Guna Bangsa Yogyakarta dengan nomor 037/KEPK/IV/2024. Analisis data

terdiri atas analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis bivariat menggunakan uji *Rank Spearman*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (N=193)

Karakteristik Responden	Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis kelamin	Laki-laki	43	23,3
	Perempuan	150	77,7
Umur	17 tahun	90	46,6
	18 tahun	103	53,4
Uang saku	< Rp. 25.000	105	54,4
	Rp.25.000 - Rp. 50.000	88	45,6
	0	0	0
	>Rp.50.000	0	0
Gangguan psikiatri	Ya	0	0
	Tidak	193	100
Menjalani pengobatan	Ya	0	0
	Tidak	193	100
Riwayat merokok	Ya	0	0
	Tidak	193	100
Riwayat penyakit genetik	Ya	0	-
	Tidak	193	100
Total		193	100

Sumber: data primer, diolah tahun 2024

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa dari 193 responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 150 responden (77,7%), Berdasarkan umur responden terbagi menjadi 2 yaitu berumur 18 tahun sebanyak 103 responden (53,4%) dan 90 responden berumur 17 tahun (46,6%). Kemudian berdasarkan uang saku, mayoritas responden mendapat-kan uang saku < Rp.

25.000 yaitu sebanyak 105 responden (54,4%). Adapun dari 193 responden tidak sedang menjalani pengobatan dan juga tidak merokok. Kemudian dari 193 responden didapatkan tidak ada responden yang mengalami gangguan psikiatri atau gangguan mental dan tidak ada responden yang memiliki riwayat penyakit genetik.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Akademik(N=193)

Tingkat stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sangat Rendah	15	7,8
Rendah	38	19,7
Sedang	77	39,9
Tinggi	54	28
Sangat Tinggi	9	4,7
Total	193	100

Sumber: data primer, diolah tahun 2024

Berdasarkan tabel 2, dapat dilihat bahwa stres akademik dibagi menjadi 5 tingkatan yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi hingga sangat tinggi. Temuan dari

penelitian mengungkapkan bahwa mayoritas responden mengalami stres akademik pada tingkat sedang yaitu sebanyak 77 responden (38,3%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kejadian Insomnia (N=193)

Kejadian Insomnia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Insomnia	108	56
Tidak Insomnia	85	44
Total	193	100%

Sumber: data primer, diolah tahun 2024

Tabel 3, menunjukkan bahwa responden yang mengalami kejadian insomnia sebanyak 108 responden

atau 56% dan 85 responden lainnya atau 44% tidak mengalami insomnia.

Tabel 4. Tabulasi Silang Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kejadian Insomnia

Tingkat Stres Akademik	Kejadian Insomnia				Jumlah		p-value
	Insomnia		Tidak Insomnia		f	%	
	f	%	f	%			
Sangat Rendah	1	6,7	14	93,3	15	100	0,000
Rendah	11	28,9	27	71,1	38	100	
Sedang	36	46,8	41	53,2	77	100	
Tinggi	51	94,4	3	5,6	54	100	
Sangat Tinggi	9	100	0	0	9	100	
Jumlah	108	56	85	44	193	100	

Sumber: data primer, diolah tahun 2024

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa semua responden dengan tingkat stress akademik sangat tinggi mengalami kejadian insomnia (100%), sebaliknya hampir semua responden dengan tingkat stress sangat rendah tidak mengalami insomnia (93,3%).

Hasil uji *Spearman Rank*, menunjukkan bahwa nilai *p-value* 0,000 (<0,05), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dengan kejadian insomnia pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Karangreja.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas responden berusia 18 tahun. Usia ini termasuk dalam kategori remaja akhir yaitu berkisar 17-25 tahun. Menurut teori perkembangan psikososial Erik Erikson, tahap perkembangan remaja (usia 12-20 tahun) dikenal sebagai tahap identitas diri vs. kebingungan peran. Pada tahap masa remaja akhir, masa ini menjadi landasan untuk membuat kemandirian, memahami tanggung jawab, dan mengembangkan kemampuan untuk mengatasi tantangan kehidupan (Bulan & Indah, 2022). Menurut peneliti dukungan emosional dapat membantu remaja menghadapi berbagai tantangan seperti stres akademik dan tekanan emosional yang seringkali muncul selama masa remaja akhir (Pujianti et al., 2021).

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Fardal et al. (2025) yang menunjukkan bahwa terdapat stres yang dialami oleh remaja SMA Islam Terpadu Granada Samarinda. Hasil penelitian juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rosanti et al., 2022) yang menunjukkan bahwa adanya stres akademik yang dialami remaja pada siswa kelas VII SMP Negeri 18 Pontianak. Karakteristik selanjutnya dari responden berkaitan dengan gender. Mayoritas responden dalam penelitian diidentifikasi sebagai perempuan (77,7%).

Menurut peneliti, perempuan lebih berisiko untuk mengalami stres dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini dapat disebabkan karena perubahan kadar hormon estrogen pada perempuan, terutama pada menjelang menstruasi. Perubahan kadar hormon estrogen ini juga mengakibatkan perempuan lebih rentan untuk mengalami insomnia.

Menurut Abdillah et al. (2022), perempuan cenderung lebih mudah mengalami stres, masalah makan, gangguan tidur dan perasaan bersalah saat menghadapi tekanan. Hal ini berkaitan dengan tingginya kadar hormon estrogen pada perempuan, yang membuat mereka lebih rentan terhadap gangguan stres dibandingkan dengan laki-laki.

Hal ini juga sesuai dengan *American Institute of Stress* (2016) bahwa perempuan 2-3 kali lebih rentan terhadap stres dibandingkan laki-laki. Ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Clariska et al. (2020) bahwa tingkat stres lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki. Selain itu, perempuan juga lebih rentan mengalami insomnia akibat perubahan hormon selama menstruasi, yang dapat memengaruhi siklus yang mengatur jam tidur mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahma (2022) menunjukkan kejadian insomnia pada perempuan sebanyak 107 90,7%. lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki.

Tingkat Stres Akademik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa kelas XII mengalami stres kategori sedang. Potter and Perry (2005) menjelaskan bahwa stres dalam kategori sedang adalah jenis stres yang tidak dapat dihindari oleh individu. Dalam konteks ini, stres sedang dianggap sebagai bagian dari proses adaptasi dan perkembangan yang normal.

Menurut analisis peneliti, stres akademik pada siswa bisa dipengaruhi oleh berbagai aspek, termasuk aspek fisik, emosional, mental, dan perilaku. Ketika siswa menghadapi tanggung jawab atau tuntutan besar, seperti saat menjelang PSAJ, mereka sering merasa tertekan karena banyaknya

tuntutan akademik. Akibatnya, tekanan tersebut dapat menyebabkan stres pada diri mereka.

Hasil penelitian ini, sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ilhamsyah et al., (2023) bahwa mayoritas responden mengalami stres akademik sedang. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Septianingsih et al. (2024) bahwa mayoritas Mahasiswa Tingkat III Di Institut Teknologi Dan Kesehatan mengalami stres akademik tingkat sedang.

Kejadian Insomnia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa kelas XII mengalami insomnia (56%). Pada penelitian ini reaksi insomnia yang sering ditunjukkan oleh responden adalah sulit untuk memulai tidur dan merasa kurang puas dengan lama waktu tidur. Sedangkan pada siswa yang tidak mengalami insomnia, mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang baik, tidak mudah terbangun di malam hari dan mudah tertidur kembali.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gasril et al., (2024) didapatkan hasil bahwa mayoritas responden mengalami insomnia. Hal ini diperkuat dengan penelitian (Fernando & Hidayat, 2020) bahwa mayoritas responden mengalami insomnia.

Menurut analisis peneliti, siswa yang tidak mengalami insomnia disebabkan siswa cukup mengerti mengenai manfaat kualitas tidur yang baik agar tidak terjadi penurunan aktivitas, terutama manfaat untuk meningkatkan kinerja dalam menghadapi PSAJ.

Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kejadian Insomnia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan secara

signifikan antara tingkat stres akademik dengan kejadian insomnia menjelang penilaian sumatif akhir jenjang pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Karangreja.

Menurut analisis peneliti, ketika seseorang mengalami stres, cenderung akan melakukan aktivitas yang dapat menyebabkan gangguan tidur bahkan sampai insomnia. Sebagaimana disampaikan oleh Gasril et al., (2024) bahwa ketika seseorang mengalami stres, mereka cenderung melakukan aktivitas yang dapat menyebabkan gangguan tidur bahkan sampai insomnia. Stres juga dapat menghambat kerja kelenjar pada *hormone melatonin*, dimana *hormone melatonin* ini sangat diperlukan untuk tidur normal (Saswati & Maulani, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gasril et al. (2024), bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres akademik dengan kejadian insomnia. Didukung oleh penelitian lain yang dilakukan oleh Amelia et al. (2022) bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres akademik dengan kejadian insomnia. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami insomnia, meski data menunjukkan adanya stres akademik pada kategori sedang. Sehingga hasil penelitian menyimpulkan adanya hubungan tingkat stres akademik dengan kejadian insomnia.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif, yang berarti bahwa tingkat stres akademik dapat mempengaruhi kualitas tidur dengan cara yang kompleks. Wahyuni dan Irianti (2022) menjelaskan bahwa tidak semua yang mengalami stres akademik akan mengalami insomnia, karena adanya faktor lain yang dapat memicu timbulnya insomnia, seperti saat ini, di

mana remaja aktif dalam media sosial yang berdampak kurangnya waktu tidur. Hal ini dapat mengakibatkan remaja rentan mengalami insomnia.

Penurunan kualitas tidur pada siswa dengan stres sangat tinggi mengindikasikan bahwa stres menjadi faktor utama penyebab insomnia, interaksi antara stres dan kebiasaan hidup yang tidak sehat dapat memperburuk kualitas tidur mereka.

Stres akademik memiliki dampak yang signifikan terhadap tingkat insomnia di kalangan siswa. Faktor-faktor seperti beban akademik yang berat, kecemasan, manajemen waktu yang buruk, serta paparan *gadget* sebelum tidur berkontribusi dalam meningkatkan risiko gangguan tidur. Insomnia yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, mulai dari penurunan performa akademik hingga gangguan kesehatan mental (Syawalani et al., 2025).

Peneliti mengasumsikan bahwa dengan adanya tugas dan ujian akhir, yang dikenal dengan PSAJ, seringkali membuat siswa kesulitan dalam mengatur waktu mereka dengan efektif, yang pada gilirannya dapat menyebabkan stres akademik. Jika stres tidak dikelola dengan baik, hal ini dapat menghambat kemampuan siswa untuk belajar secara efektif, yang berpotensi menurunkan prestasi belajar mereka.

KESIMPULAN

Penelitian yang mengkaji keterkaitan antara tingkat stres akademik dengan kejadian insomnia pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Karangreja telah menghasilkan beberapa temuan penting. Dari segi demografi, mayoritas partisipan penelitian berada pada rentang usia

18 tahun sebanyak 103 responden atau 53,4%, dan didominasi oleh siswa perempuan yang mencapai 150 responden atau 77,7%. Pada tingkat stres akademik mayoritas responden berada pada tingkat stres tinggi yaitu sebanyak 51 responden atau 47,2%, sedangkan untuk kejadian insomnia diketahui bahwa 108 responden atau 56% mengalami insomnia.

Dari hasil analisis bivariat didapatkan hasil bahwa *p-value* 0,000 (< 0,005) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dengan kejadian insomnia menjelang Penilaian Sumatif Akhir Jenjang pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Karangreja.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, R., Wijaya, P. A. D., Mayang, A. D., & Shintiarafy, V. A. (2022). Stres Akademik Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring (Studi Deskriptif Kualitatif). *Prosiding Temilnas Ikatan Psikologi Sosial-HIMPSI*.
- Amarta, M., Lestari, A., Cahyani, I., & Mustafiyanti, M. (2024). Peranan Dan Fungsi Kurikulum Secara Umum Dan Khusus. *ALFIHRIS: Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 2(1), 82-89.
- Amelia, A., Poerwanto, E., & Arifandi, F. (2022). Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2019 yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi dan Tinjauannya Menurut Islam The Relationship Between Stress and Insomnia In Students Class Of 2019 Which are Wo. *Junior Medical Jurnal*, 1(4), 441-447.

- American Institute of Stress. (2016). *Effect of Stress. USA: American Institute of Stress.* <http://www.stress.org/slide/e%0Affects-of-stress>
- Andini, E. P., Rochmawati, D. H., & Susanto, W. (2023). Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa FIK Yang Akan Menjelang Ujian Akhir Semester. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 2(1), 272-282.
- Aqvina, D. R., & Putri, R. D. (2025). Manajemen Waktu Untuk Kurangi Stres Akademik Siswa MAN 2 Surakarta. *Jurnal Abdimas FKIP UTP*, 6(2), 1100-1104.
- Bakri, R. P. (2021). Pengaruh Stres Akademik dan Kecanduan Smartphone Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 578-593.
- Bulan, Y. E., & Indah, K. (2022). Pengaruh Lingkungan Sosial terhadap Perkembangan Mental Remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 99-115. <https://doi.org/10.21093/tj.v3i2.6481>
- Clariska, W., Yuliana, Y., & Kamariyah, K. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(2), 94-102. <https://doi.org/10.22437/jini.v1i2.13516>
- Fardal, F. A., Bakhtiar, R., Purwatiningsih, S., Ramadhanny, C., & Nugroho, H. (2025). Hubungan Stres Akademik Dengan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Atas Islam Terpadu Granada Samarinda. *Jurnal Medika Malahayati*, 9(1), 160-167.
- Fernando, R., & Hidayat, R. (2020). Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. *Jurnal NERS Research & Learning in Nursing Science*, 4(23), 83-89.
- Fitriani, A. S., Susanti, R. E., Ersya, M. R., Poeni, M. A. I., Afifah, S., & Nudhar, A. (2024). Penggunaan Exploratory Factor Analysis (EFA) sebagai Analisis Faktor-faktor Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal PAKAR Pendidikan*, 22(2), 198-212.
- Gasril, P., Devita, Y., & Fadli, N. (2024). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Awal. *MAHESA Malahayati Heal Student J*, 4(3), 847-855.
- Gunawan, G., Fun Fun, L., Riasnugrahaini, M., Azizah, E., Malinda, M., & Wardani, R. (2021). *Adaptasi Pembelajaran dengan Metode Hybrid Learning*. Zahir Publishing.
- Ilhamsyah, F., Margareta, I., Amanda, L. S., & Alrefi. (2023). Gambaran Umum Stress Akademik Mahasiswa Keguruan Di Palembang. *Jurnal Ilmiah KOPENDIK (Konseling Pendidikan)*, 2(2), 71-78.
- Ladapase, E. M., & Sona, A. (2022). Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Nusa NIPA Indonesia di Maumere. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 2(1), 24-29.
- Latifah, N., Harum, A., & Saman, A. (2023). Analisis Dan Penanganan Perilaku Stres Akademik Pada Siswa. *Jurnal*

- Ilmiah Bening: Belajar Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 51.
- Potter, P., & Perry, A. (2005). *Buku Ajar Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik* (4th ed.). Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Pujianti, R., Sumardi, S., & Mulyadi, S. (2021). Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun Selama Pembelajaran Jarak Jauh Di Raudhatul Athfal. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(2), 117-126.
- Rahma, S. (2022). Aktivitas Fisik Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa: Physical Activity is Associated with Sleep Quality in College Students. *Journal of Public Health Education*, 2(1), 13-20.
- Rosanti, Purwanti, & Wicaksono, L. (2022). Studi tentang stres akademik pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 18 Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 11(9), 1578-1583.
- Saswati, N., & Maulani. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Prodi Keperawatan Abstract: Correlation of Stress Levels With Insomnia Events in Nursing Student Products. *Malahayati Nursing Journal*, 2(2), 336-343. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/2456>
- Septianingsih, N. luh, Negara, I. M., & Wulansari, T. N. (2024). Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat III Di Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 8(2), 144-148.
- Siallagan, A., Ginting, A., & Margaret, T. (2023). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Negeri 2 Tahun 2022. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(4), 4912-4924.
- Sibarani, J. V., Widayati, R., & Mutiasari, D. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya. *Jurnal Riset Mahasiswa, Volume 1*,(1), 13-23.
- Syawalani, A. S., Sihura, S. S. G., & Rizal, A. (2025). Hubungan Stres Akademik, Kecemasan Dan Lingkungan Belajar Dengan Severitas Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Di Universitas Indonesia Maju Tahun 2024. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(5), 10686-10699.
- Tambun, S., Sirait, G., & Simamora, J. (2020). Analisis yuridis hak dan kewajiban warga negara atas pendidikan menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. *Visi Sosial Humaniora*, 1(1), 84-92.
- Tyas, S. A., & Zulfikar, M. (2021). Hubungan Tingkat Stress Dengan Tingkat Insomnia. *Jurnal Keperawatan Kontemporer*, 1(2), 75-82. <https://jurnal.ikbis.ac.id/JPKK/article/view/272>
- Wahyuni, R. S., & Irianti, B. (2022). Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja di SMA Kota Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 8(01), 117-123.