

ABSTRAK

Hubungan Stress Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Yang Tinggal Di Pondok Pesantren IMBS Miftahul Ulum Pekajangan Pekalongan

Rafidah Sari¹, Aisyah Dzil Kamalah^{2*}

Latar Belakang: Remaja mempunyai masalah psikologis yang dapat mengganggu mental dan rentan dialami oleh remaja diantaranya gangguan emosi, gangguan kecemasan, depresi dan stress. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stress akademik dengan kualitas tidur pada remaja yang tinggal di pondok pesantren.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel yaitu remaja di Pondok IMBS Miftahul Ulum Pekajangan Pekalongan, teknik pengambilan sampel dengan *stratified random sampling* berjumlah 147. Penelitian ini menggunakan dua instrumen kuesioner yaitu kuesioner stress akademik HASS/COL (*Hassles Assessment Scale for Student in College*) dan kuesioner kualitas tidur (KKT).

Hasil: Dari hasil penelitian berdasarkan jenis kelamin paling banyak adalah perempuan 118 (80,3%), usia 13 tahun 44 (29,9%), lama tinggal dipondok terbanyak yaitu 2 tahun 44 (29,9%). Stress akademik pada remaja berada dalam kategori stres sedang 90 (60,2%). Dan kualitas tidur remaja mengalami kualitas tidur cukup 108 (73,5%). Hasil penelitian tidak terdapat hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada remaja, dibuktikan dengan nilai p value 0,091 atau nilai p value > 0,05.

Simpulan: Tidak terdapat hubungan stres akademik dengan kualitas tidur yang berarti terdapat pengaruh lain yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja yang tinggal di pondok pesantren.

Kata Kunci: Remaja, Stress Akademik, Kualitas Tidur

Daftar pustaka: 39 (2013-2023)