

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA AKSELERASI SMP NEGERI 1 SINGARAJA

Oleh

Ni Nyoman Sabna Kurunandani, NIM 2218011101

Program Studi Kedokteran

ABSTRAK

Program akselerasi merupakan salah satu bentuk pelayanan pendidikan dengan sistem percepatan belajar yang ditujukan bagi siswa dengan kecerdasan dan kemampuan luar biasa, sehingga memungkinkan siswa menyelesaikan pendidikan lebih awal dibandingkan dengan waktu yang telah ditetapkan. Namun demikian, tuntutan akademik yang tinggi dalam program akselerasi berpotensi menjadi sumber stres bagi siswa. Kondisi stres dapat memicu aktivasi respons fisiologis tubuh berupa fase *fight or flight*, yang ditandai dengan peningkatan detak jantung, tekanan darah, dan tingkat kewaspadaan. Respons tersebut menyebabkan tubuh berada dalam kondisi sulit berelaksasi, sehingga menghambat proses inisiasi dan mempertahankan tidur. Stres yang berlangsung dalam jangka waktu yang panjang dapat menurunkan kualitas tidur, yang selanjutnya berdampak pada penurunan fungsi kognitif, gangguan kestabilan emosional, serta peningkatan risiko gangguan kesehatan fisik dalam jangka panjang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada siswa akselerasi. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian diperoleh menggunakan metode *total sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 59 siswa akselerasi di SMP Negeri 1 Singaraja yang memenuhi kriteria penelitian, terdiri atas 21 siswa laki-laki dan 38 siswa perempuan. Tingkat stres diukur menggunakan kuesioner *Student-Life Stress Inventory* (SLSI), sedangkan kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis data dilakukan melalui analisis distribusi frekuensi dan persentase berdasarkan tingkat kelas, jenis kelamin, tingkat stres, dan kualitas tidur. Menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* dengan bantuan program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 26. Hasil analisis data menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r = -0,512$ dengan nilai signifikansi $p < 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara tingkat stres dan kualitas tidur pada siswa akselerasi, dengan kekuatan korelasi yang kuat dan arah hubungan negatif.

Kata Kunci: Tingkat Stres, Kualitas Tidur , Siswa Akselerasi

The acceleration program is a form of educational service that implements an accelerated learning system designed for students with exceptional intelligence and abilities, allowing them to complete their education earlier than the standard duration. However, the high academic demands of the acceleration program may serve as a potential source of stress for students. Stress can trigger the activation of the body's physiological response known as the fight-or-flight response, which is characterized by increased heart rate, elevated blood pressure, and heightened alertness. This condition places the body in a state that is difficult to relax, thereby interfering with the initiation and maintenance of sleep. Prolonged stress may lead to a decline in sleep quality, which subsequently affects cognitive function, emotional stability, and increases the risk of long-term physical health problems. This study aimed to analyze the relationship between stress levels and sleep quality among students enrolled in the acceleration program. The study employed an observational analytic design with a cross-sectional approach. The research sample was obtained using a total sampling method, resulting in a total of 59 acceleration program students at SMP Negeri 1 Singaraja who met the inclusion criteria, consisting of 21 male and 38 female students. Stress levels were measured using the Student-Life Stress Inventory (SLSI), while sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data analysis was conducted through frequency and percentage distribution analyses based on grade level, gender, stress level, and sleep quality. The relationship between variables was analyzed using Spearman's rank correlation test with the assistance of the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) version 26. The results showed a correlation coefficient of $r = -0.512$ with a significance value of $p < 0.05$. Therefore, it can be concluded that there is a statistically significant relationship between stress levels and sleep quality among acceleration program students, with a strong negative correlation.

Keywords: Stress Level, Sleep Quality, Accelerated Students