



Hubungan Dukungan Keluarga, Kualitas Tidur, Stres Akademik dengan Gangguan Kecemasan pada Siswa SMAN 1 Sumbawa Besar

Dema Ratu Zulfiah^{1*}, Aena Mardiah², Yolly Dahlia³, Ronanarasafa⁴

¹⁻⁴Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Al-Azhar, Indonesia

Email: demaratu08@gmail.com¹, aena.mardiah@unizar.ac.id², yollydahlia77@gmail.com³, narasafarona@gmail.com⁴

*Penulis Korespondensi : demaratu08@gmail.com

Abstract. Anxiety disorders are common mental health problems among adolescents, particularly high school students who face academic demands, social pressure, and emotional changes. Family support, sleep quality, and academic stress are considered factors related to students' anxiety levels. This study aimed to examine the relationship between family support, sleep quality, academic stress, and anxiety disorders among students of SMAN 1 Sumbawa Besar. An analytical study with a cross-sectional design was conducted involving 114 students selected through stratified random sampling. Data were collected using the Perceived Social Support–Family (PSS-Fa), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Educational Stress Scale for Adolescence (ESSA), and Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42). Bivariate analysis was performed using the chi-square test, while multivariate analysis employed binary logistic regression. Bivariate results indicated significant associations between family support, sleep quality, academic stress, and anxiety disorders ($p < 0.05$). However, multivariate analysis revealed that only family support and sleep quality were significantly associated with anxiety disorders, while academic stress was not significant after controlling for other variables. These findings suggest that anxiety prevention efforts should prioritize strengthening family support and improving sleep quality, alongside academic stress management within the school environment.

Keywords: Adolescents; Anxiety Disorder; Academic Stress; Family Support; Sleep Quality.

Abstrak. Gangguan kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang umum dialami remaja, khususnya siswa sekolah menengah yang menghadapi tuntutan akademik, tekanan sosial, dan perubahan emosional. Dukungan keluarga, kualitas tidur, dan stres akademik diduga berperan dalam tingkat kecemasan siswa. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan dukungan keluarga, kualitas tidur, dan stres akademik dengan gangguan kecemasan pada siswa SMAN 1 Sumbawa Besar. Penelitian menggunakan desain analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel sebanyak 114 siswa dipilih melalui teknik *stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Perceived Social Support–Family (PSS-Fa), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Educational Stress Scale for Adolescence (ESSA), dan Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42). Analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* dan analisis multivariat menggunakan regresi logistik biner. Hasil analisis bivariat menunjukkan hubungan signifikan antara dukungan keluarga, kualitas tidur, dan stres akademik dengan gangguan kecemasan ($p < 0,05$). Namun, analisis multivariat menunjukkan bahwa hanya dukungan keluarga dan kualitas tidur yang berhubungan signifikan dengan gangguan kecemasan. Stres akademik tidak menunjukkan hubungan signifikan setelah dikontrol bersama variabel lain. Oleh karena itu, pencegahan gangguan kecemasan pada siswa perlu difokuskan pada penguatan dukungan keluarga dan peningkatan kualitas tidur, disertai pengelolaan stres akademik di sekolah.

Kata Kunci: Dukungan Keluarga; Gangguan Kecemasan; Kualitas Tidur; Remaja; Stres Akademik.

1. LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan fase transisi krusial dari masa anak-anak menuju dewasa pada rentang usia 10–19 tahun yang ditandai dengan perubahan signifikan pada aspek fisik, psikologis, dan sosial. Sebagai kelompok yang mencakup sekitar 16,47% dari total penduduk Indonesia, remaja sangat rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, terutama gangguan kesehatan mental yang kini menjadi perhatian global. Organisasi Kesehatan Dunia (*World*

Health Organization / WHO) mencatat bahwa separuh dari gangguan mental dimulai sejak usia 14 tahun, namun sering kali tidak terdeteksi karena sifatnya yang tidak tampak secara fisik. Di antara berbagai masalah mental yang ada, gangguan kecemasan menjadi yang paling dominan, memengaruhi jutaan orang di seluruh dunia dengan prevalensi di Indonesia mencapai 11,6%. Gangguan kecemasan yang tidak tertangani dengan baik pada siswa sekolah menengah dapat menghambat performa belajar, menurunkan kualitas hidup, serta berdampak buruk pada kesehatan fisik dan stabilitas emosional jangka panjang.

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengidentifikasi berbagai faktor yang berkontribusi terhadap tingkat kecemasan siswa. Dukungan keluarga, yang mencakup aspek emosional, instrumental, dan informatif, diyakini menjadi benteng utama dalam memberikan rasa aman bagi siswa. Selain itu, kualitas tidur yang baik sangat diperlukan untuk meregulasi emosi dan menjaga konsentrasi belajar, sementara stres akademik yang bersumber dari tingginya tuntutan prestasi sering kali menjadi pemicu utama kecemasan. Namun demikian, terdapat ketidakkonsistenan temuan (*research gap*) dalam literatur yang ada. Penelitian oleh Wardani dan Afifah (2022) serta Monifa dkk. (2022) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara dukungan keluarga dan kualitas tidur terhadap kecemasan. Sebaliknya, penelitian oleh Lahumade dkk. (2022) dan Julianti (2024) menemukan hasil yang bertolak belakang, di mana kedua variabel tersebut tidak memiliki pengaruh signifikan. Lebih lanjut, Wang dkk. (2025) memberikan perspektif berbeda bahwa stres akademik tidak berdiri sendiri, melainkan memerlukan mediator tertentu untuk memicu kecemasan.

Ketidakkonsistenan hasil penelitian tersebut menunjukkan perlunya kajian lebih mendalam, terutama pada konteks lingkungan pendidikan yang spesifik. SMAN 1 Sumbawa Besar merepresentasikan institusi pendidikan unggulan yang telah menerapkan pendekatan *student-centered learning*. Meskipun pendekatan ini bertujuan meningkatkan kemandirian siswa, tuntutan untuk aktif dan bertanggung jawab secara mandiri dalam proses pembelajaran berpotensi menjadi sumber stres akademik baru. Selain itu, karakteristik siswa di Sumbawa Besar yang hidup dalam budaya Samawa dengan pola asuh tradisional-otoritatif menciptakan dinamika yang unik; di satu sisi memberikan dukungan sosial yang kuat, namun di sisi lain berpotensi menimbulkan tekanan psikologis melalui ekspektasi keluarga yang tinggi.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dukungan keluarga, kualitas tidur, dan stres akademik dengan gangguan kecemasan pada siswa SMAN 1 Sumbawa Besar. Secara khusus, penelitian ini mengidentifikasi distribusi frekuensi masing-masing variabel serta menguji kekuatan hubungan antarvariabel. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi siswa dalam pengelolaan kesehatan

mental, serta menjadi landasan bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam merancang program intervensi psikologis yang lebih efektif dan tepat sasaran di lingkungan sekolah.

2. KAJIAN TEORITIS

Gangguan kecemasan merupakan salah satu gangguan kesehatan mental yang ditandai dengan perasaan takut, khawatir, dan tegang secara berlebihan serta berlangsung secara persisten sehingga dapat mengganggu fungsi individu dalam kehidupan sehari-hari. Pada remaja, gangguan kecemasan sering muncul seiring dengan perubahan perkembangan, tuntutan akademik, serta tekanan sosial yang meningkat. *World Health Organization (WHO)* menyebutkan bahwa gangguan kecemasan merupakan gangguan emosional yang paling umum dialami oleh kelompok usia remaja dan berpotensi berdampak negatif terhadap prestasi akademik, kualitas hidup, serta kesehatan fisik dan psikologis apabila tidak ditangani secara optimal (WHO, 2023; WHO, 2025b).

Salah satu faktor yang berperan penting dalam memengaruhi gangguan kecemasan pada remaja adalah dukungan keluarga. Dukungan keluarga didefinisikan sebagai bentuk bantuan yang diberikan oleh anggota keluarga, baik secara emosional, instrumental, informatif, maupun penghargaan, yang dapat meningkatkan rasa aman dan kepercayaan diri individu (Pham et al., 2024). Berdasarkan teori *social support*, individu yang memperoleh dukungan keluarga yang memadai cenderung memiliki kemampuan koping yang lebih baik dalam menghadapi stres dan tekanan hidup. Penelitian Wardani dan Afifah (2022) menunjukkan bahwa siswa yang mendapatkan dukungan keluarga yang baik memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Namun, hasil berbeda ditemukan oleh Lahumade et al. (2022) yang menyatakan bahwa dukungan keluarga tidak memiliki hubungan signifikan dengan kecemasan, sehingga menunjukkan adanya perbedaan temuan yang perlu dikaji lebih lanjut.

Selain dukungan keluarga, kualitas tidur juga merupakan faktor penting yang berhubungan dengan kesehatan mental remaja. Tingkat kepuasan individu terhadap tidurnya tercermin dari kualitas tidur yang dimiliki. Kualitas tidur dapat dinilai melalui beberapa indikator, antara lain lama waktu tidur, kesulitan untuk memulai tidur, waktu terbangun, efisiensi tidur, serta adanya gangguan selama tidur (Citasari et al., 2025). Tidur yang tidak berkualitas dapat mengganggu regulasi emosi, konsentrasi, dan fungsi kognitif siswa, sehingga meningkatkan risiko gangguan kecemasan (A & Citrawati, 2022). Penelitian Monifa et al. (2022) menemukan bahwa kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan meningkatnya kecemasan pada siswa SMA. Namun, penelitian Julianti (2024) melaporkan tidak adanya

hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan kecemasan, yang kembali menunjukkan adanya ketidakkonsistenan hasil penelitian sebelumnya.

Faktor lain yang turut berkontribusi terhadap gangguan kecemasan adalah stres akademik. Stres akademik merupakan tekanan psikologis yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dengan kemampuan individu untuk memenuhinya, seperti beban tugas yang tinggi, tuntutan prestasi, serta kondisi lingkungan belajar (Sriwahyuningsih & Barseli, 2024). Stres akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat memicu perasaan cemas, takut akan kegagalan, dan gangguan emosional lainnya. Penelitian Zahrani (2024) menunjukkan bahwa stres akademik berhubungan dengan kecemasan pada siswa. Namun, Wang et al. (2025) menyatakan bahwa hubungan tersebut tidak bersifat langsung, melainkan dipengaruhi oleh mediator seperti kualitas tidur, rasa kesepian, dan aktivitas fisik.

Berdasarkan teori dan temuan penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa gangguan kecemasan pada siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, terutama dukungan keluarga, kualitas tidur, dan stres akademik. Adanya perbedaan hasil penelitian sebelumnya menunjukkan perlunya kajian lebih lanjut dalam konteks lingkungan dan budaya yang spesifik. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memberikan landasan empiris mengenai hubungan dukungan keluarga, kualitas tidur, dan stres akademik dengan gangguan kecemasan pada siswa SMAN 1 Sumbawa Besar.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan desain *cross-sectional*, yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dukungan keluarga, kualitas tidur, dan stres akademik dengan gangguan kecemasan pada siswa dalam satu waktu pengamatan. Penelitian dilaksanakan di SMAN 1 Sumbawa Besar pada bulan Oktober hingga November 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X, XI, dan XII SMAN 1 Sumbawa Besar yang berjumlah 1.001 siswa. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *stratified random sampling*, dengan tujuan memastikan keterwakilan responden secara proporsional dari setiap tingkat kelas. Penentuan besar sampel minimal menggunakan rumus Lemeshow, diperoleh jumlah sampel sebanyak 103 responden. Untuk mengantisipasi kemungkinan *drop out*, jumlah sampel ditambah sebesar 10%, sehingga total subjek penelitian menjadi 114 siswa.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner terstandar yang telah tervalidasi. Tingkat kecemasan diukur menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS-42)* pada subskala kecemasan, yang dirancang untuk menilai tingkat kecemasan individu berdasarkan gejala psikologis dan fisiologis. Dukungan keluarga diukur menggunakan *Perceived Social Support from Family (PSS-Fa)*, yang menilai persepsi individu terhadap dukungan emosional dan sosial yang diberikan oleh keluarga. Kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, yang mengevaluasi kualitas dan pola tidur responden selama satu bulan terakhir. Sementara itu, stres akademik diukur menggunakan *Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)*, yang menilai tingkat stres siswa terkait tuntutan akademik, tekanan belajar, kekhawatiran terhadap nilai, dan beban tugas sekolah.

Seluruh instrumen penelitian telah melalui uji validitas dan reliabilitas, dengan hasil menunjukkan bahwa kuesioner tersebut valid dan reliabel untuk digunakan pada populasi remaja sekolah menengah.

Data yang telah terkumpul diolah dan dianalisis secara statistik menggunakan perangkat lunak *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)*. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden serta distribusi masing-masing variabel penelitian. Analisis bivariat dilakukan untuk menguji hubungan antara dukungan keluarga, kualitas tidur, dan stres akademik dengan gangguan kecemasan menggunakan uji *Chi-Square*. Apabila syarat uji *Chi-Square* tidak terpenuhi, maka digunakan uji alternatif *Fisher's Exact*. Tingkat signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini adalah $p < 0,05$.

Dalam model penelitian ini, dukungan keluarga, kualitas tidur, dan stres akademik diposisikan sebagai variabel independen, sedangkan gangguan kecemasan sebagai variabel dependen. Ketiga variabel independen tersebut diasumsikan memiliki pengaruh langsung terhadap munculnya gangguan kecemasan pada siswa.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Sumbawa Besar yang berlokasi di Kelurahan Bugis, Kecamatan Sumbawa, Kabupaten Sumbawa. Proses pengumpulan data dilakukan pada bulan Oktober hingga November 2025. Data diperoleh dari 114 siswa kelas X, XI, dan XII yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Seluruh responden mengisi kuesioner secara lengkap sehingga seluruh data dapat dianalisis lebih lanjut. Analisis data meliputi analisis univariat, bivariat, dan multivariat untuk menguji hubungan antara dukungan keluarga, kualitas tidur, dan stres akademik dengan gangguan kecemasan pada siswa.

Hasil Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan distribusi karakteristik variabel penelitian yang meliputi dukungan keluarga, kualitas tidur, stres akademik, dan gangguan kecemasan.

Distribusi Dukungan Keluarga

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga pada Siswa SMAN 1 Sumbawa Besar.

Variabel	Jumlah (n)	Frekuensi
		Persentase (%)
Dukungan Keluarga		
Kurang	23	20,2
Cukup	42	36,8
Baik	49	43,0
Total	114	100

Berdasarkan hasil analisis univariat yang disajikan pada tabel 1, sebagian besar siswa berada pada kategori dukungan keluarga baik. Namun demikian, masih ditemukan sejumlah siswa yang melaporkan dukungan keluarga kurang, terutama pada aspek dukungan emosional dan informatif. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun lingkungan keluarga secara umum mendukung, tidak semua siswa merasakan kualitas dukungan yang optimal.

Distribusi Kualitas Tidur

Tabel 2. Distribusi Kualitas Tidur pada Siswa SMAN 1 Sumbawa Besar.

Variabel	Jumlah (n)	Frekuensi
		Persentase (%)
Kualitas Tidur		
Baik	70	61,4
Buruk	44	38,6
Total	114	100

Hasil analisis kualitas tidur yang disajikan pada Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kualitas tidur kurang baik. Hal ini ditandai dengan durasi tidur tidak mencukupi, kesulitan memulai tidur, serta gangguan tidur pada malam hari. Temuan ini sejalan dengan fenomena meningkatnya penggunaan gawai dan tuntutan akademik siswa sekolah menengah.

Distribusi Stres Akademik

Tabel 3. Distribusi Akademik pada Siswa SMAN 1 Sumbawa Besar.

Variabel	Jumlah (n)	Frekuensi
		Persentase (%)
Stres Akademik		
Tinggi	22	19,3
Sedang	76	66,7
Rendah	16	14,0
Total	114	100

Distribusi stres akademik yang ditampilkan pada Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas siswa mengalami stres akademik pada tingkat sedang hingga tinggi. Tingginya tuntutan tugas, tekanan untuk mencapai prestasi, serta sistem pembelajaran *student-centered learning* menjadi faktor yang berkontribusi terhadap kondisi tersebut.

Distribusi Gangguan Kecemasan

Tabel 4. Distribusi Gangguan Kecemasan pada Siswa SMAN 1 Sumbawa Besar.

Variabel	Jumlah (n)	Frekuensi	
		Persentase (%)	
Gangguan Kecemasan			
Sangat berat	22	19,3	
Berat	28	24,6	
Sedang	27	23,7	
Ringan	11	9,6	
Tidak ada kecemasan	26	22,8	
Total	144	100	

Berdasarkan Tabel 4, sebagian besar siswa mengalami gangguan kecemasan pada tingkat ringan hingga sedang, meskipun terdapat pula siswa yang berada pada kategori kecemasan berat. Temuan ini menunjukkan bahwa gangguan kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang nyata dan perlu mendapatkan perhatian serius di lingkungan sekolah.

Hasil Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara masing-masing variabel independen gangguan kecemasan menggunakan uji *chi-square*.

Hubungan Dukungan Keluarga dengan Gangguan Kecemasan

Tabel 5. Analisis Bivariat Dukungan Keluarga dengan Gangguan Kecemasan.

Dukungan keluarga	Sangat Berat		Berat		Sedang		Ringan		Tidak Ada Kecemasan		P-Total Value	PR	95% CI	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%				
Kurang	10	43,5	9	39,1	1	4,3	2	8,7	14,3	23	100			
Cukup	6	14,3	12	28,6	12	28,6	6	14,3	6	14,3	42	100	0,000	1,457-1,148-
Baik	6	12,2	7	14,3	14	28,6	3	6,1	19	38,8	49	100		1,850
Total	22	19,3	28	24,6	27	23,7	11	9,6	26	22,8	114	100		

Hasil uji *chi-square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan gangguan kecemasan pada siswa ($p = 0,000$). Siswa dengan dukungan keluarga kurang cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan siswa yang memperoleh dukungan keluarga baik. Temuan ini mendukung teori *social support* yang menyatakan bahwa dukungan keluarga berperan sebagai faktor protektif terhadap gangguan kesehatan mental.

Hubungan Kualitas Tidur dengan Gangguan Kecemasan

Tabel 6. Analisis Bivariat Kualitas Tidur dengan Gangguan Kecemasan.

Kualitas Tidur	Sangat Berat		Berat		Sedang		Ringan		Tidak Ada Kecemasan		P-Total Value	PR	95% CI
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%			
Buruk	21	30	17	24,3	6	8,6	9	12,9	70	100			
Baik	1	2,3	11	25	10	22,7	5	11,4	17	38,6	44	100	0,001 1,105-1,826
Total	22	19,3	28	24,6	27	23,7	11	9,6	26	22,8	114	100	

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada, terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan gangguan kecemasan ($p = 0,001$). Siswa dengan kualitas tidur buruk lebih berisiko mengalami kecemasan dibandingkan siswa dengan kualitas tidur baik. Hal ini menunjukkan bahwa gangguan tidur dapat memengaruhi regulasi emosi dan stabilitas psikologis siswa.

Hubungan Stres Akademik dengan Gangguan Kecemasan

Tabel 7. Analisis Bivariat Stres Akademik dengan Gangguan Kecemasan.

Stres Akademik	Sangat Berat		Berat		Sedang		Ringan		Tidak Ada		Total	P-value	PR	95% CI
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%				
Stres Tinggi	8	36,4	9	40,9	3	13,6	1	4,5	1	4,5	22 (100)			
Stres Sedang	14	18,4	14	18,4	23	30,3	9	11,8	16	21,1	76 (100)	0,002	1,889	1,076–3,317
Stres Rendah	0	0,0	5	31,3	2	16,3	1	6,3	8	56,3	16 (100)			
Total	22	19,3	28	24,6	27	23,7	11	9,6	26	22,8	114 (100)			

Hasil uji *chi-square* menunjukkan adanya hubungan signifikan antara stres akademik dengan gangguan kecemasan ($p = 0,002$). Siswa yang mengalami stres akademik tinggi cenderung menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan siswa dengan stres akademik rendah.

Hasil Analisis Multivariat

Analisis multivariat menggunakan regresi logistik biner dilakukan untuk mengetahui variabel yang paling berhubungan dengan gangguan kecemasan setelah dikontrol secara simultan.

Tabel 8. Analisis Multivariat.

Variabel		Model 1	Model 2
Dukungan Keluarga	PR	4,924	6,413
	95% CI	1,628-14,900	2,239-18,371
	p-value	0,005	0,001
Kualitas Tidur	PR	4,937	5,314
	95% CI	1,744-13,980	1,915-14,751
	p-value	0,003	0,001
Stres Akademik	PR	2,869	-
	95% CI	0,822-10,010-	-
	p-value	0,098	-
Pseudo R²		0,316	0,287

Hasil analisis regresi logistik biner menunjukkan bahwa dukungan keluarga dan kualitas tidur merupakan faktor yang berhubungan signifikan dengan gangguan kecemasan pada siswa. Sementara itu, stres akademik tidak menunjukkan hubungan yang signifikan setelah dikontrol bersama variabel lain. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengaruh stres akademik terhadap kecemasan dapat dimediasi atau dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan keluarga dan kualitas tidur.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga dan kualitas tidur memiliki peran penting dalam memengaruhi gangguan kecemasan pada siswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian Wardani dan Afifah (2022) serta Monifa et al. (2022) yang menyatakan bahwa dukungan keluarga dan kualitas tidur berhubungan signifikan dengan kecemasan. Dukungan keluarga yang baik memberikan rasa aman, meningkatkan kepercayaan diri, serta membantu siswa mengelola tekanan akademik. Sebaliknya, kurangnya dukungan keluarga dapat meningkatkan kerentanan terhadap gangguan kecemasan.

Kualitas tidur yang buruk juga terbukti berhubungan dengan meningkatnya kecemasan. Hal ini mendukung teori regulasi emosi yang menyatakan bahwa tidur berperan penting dalam menjaga keseimbangan emosi dan fungsi kognitif. Gangguan tidur dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi, mudah cemas, dan menurunnya kemampuan konsentrasi. Sementara itu, stres akademik menunjukkan hubungan signifikan pada analisis bivariat, namun tidak pada analisis multivariat. Temuan ini sejalan dengan penelitian Wang et al. (2025) yang menyatakan bahwa stres akademik tidak selalu berhubungan langsung dengan kecemasan, melainkan dipengaruhi oleh faktor mediator seperti kualitas tidur dan dukungan sosial. Dalam konteks SMAN 1 Sumbawa Besar, sistem *student-centered learning* dan ekspektasi akademik yang tinggi dapat memicu stres, namun dampaknya terhadap kecemasan dapat diminimalkan apabila siswa memperoleh dukungan keluarga yang baik dan memiliki kualitas tidur yang memadai.

Secara teoritis, hasil penelitian ini memperkuat konsep bahwa gangguan kecemasan pada remaja bersifat multifaktorial dan dipengaruhi oleh interaksi faktor keluarga dan gaya hidup. Secara praktis, temuan ini menegaskan pentingnya peran keluarga dalam mendukung kesehatan mental siswa serta perlunya intervensi sekolah yang berfokus pada edukasi kualitas tidur dan manajemen stres akademik. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai dasar dalam merancang program pencegahan dan intervensi gangguan kecemasan yang lebih komprehensif dan kontekstual.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara dukungan keluarga, kualitas tidur, dan stres akademik dengan gangguan kecemasan pada siswa SMAN 1 Sumbawa Besar. Dukungan keluarga yang tinggi terbukti menjadi faktor protektif yang menurunkan risiko kecemasan, sementara kualitas tidur yang buruk dan stres akademik yang tinggi menjadi faktor risiko utama yang meningkatkan manifestasi gangguan kecemasan pada siswa. Temuan ini menegaskan bahwa kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah unggulan sangat dipengaruhi oleh sinergi antara stabilitas emosional di rumah, kecukupan istirahat secara fisiologis, dan kemampuan adaptasi terhadap beban kurikulum. Meskipun penelitian ini memberikan gambaran yang jelas mengenai faktor-faktor tersebut, generalisasi hasil perlu dilakukan dengan hati-hati mengingat lingkup penelitian yang terbatas pada satu institusi pendidikan dengan karakteristik budaya lokal yang spesifik.

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah perlunya penguatan peran guru Bimbingan Konseling (BK) dalam melakukan skrining kesehatan mental secara berkala dan menyediakan program manajemen stres yang aplikatif bagi siswa. Pihak sekolah diharapkan dapat menjalin komunikasi yang lebih intensif dengan orang tua mengenai pentingnya dukungan keluarga dan pengawasan pola tidur siswa di rumah. Bagi siswa, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri akan pentingnya regulasi waktu istirahat dan mencari bantuan profesional apabila merasakan gejala kecemasan yang mengganggu aktivitas akademik. Keterbatasan penelitian ini terletak pada penggunaan desain *cross-sectional* yang hanya menggambarkan kondisi dalam satu waktu tertentu serta bergantung pada pengisian kuesioner mandiri yang berisiko menimbulkan *subjective bias*. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode longitudinal atau kualitatif mendalam guna mengeksplorasi faktor-faktor lain seperti penggunaan gawai (*gadget*) atau variabel pola asuh spesifik yang mungkin turut memengaruhi tingkat kecemasan remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak SMAN 1 Sumbawa Besar yang telah memberikan izin dan bantuan fasilitas selama proses pengumpulan data penelitian. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada dosen pembimbing dan dewan penguji di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Mataram atas arahan, kritik, dan saran yang membangun dalam penyempurnaan naskah ini. Artikel ini merupakan bagian dari hasil penelitian skripsi penulis yang disusun untuk memperoleh derajat Sarjana Kedokteran. Penulis juga mengapresiasi seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi secara jujur dalam penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Ali, A. P., & Citrawati, M. (2022). Hubungan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran. *Journal of Medical and Health*, 1(2).
- Citasari, B. I., Dahlia, Y., Ronanarasafa, & Wijayanti, L. W. R. (2025). Hubungan tingkat stres dan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada siswa SMAN 2 Mataram. *Indonesian Journal of Health Research Innovation*, 2(3), 161-169. <https://journal.ymci.my.id/index.php/ijhri/index>
- Gusdiansyah, E., & Welly, W. (2022). Efektivitas terapi hipnotis 5 jari dalam penurunan tingkat kecemasan akibat hipertensi. *Jurnal Warta Pengabdian Andalas*, 29(3), 285-290. <https://doi.org/10.25077/jwa.29.3.285-290.2022>
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). Metode penelitian kualitatif dan kuantitatif. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Julianti. (2024). Hubungan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan di FK-KMK Universitas Gadjah Mada. Skripsi, Universitas Gadjah Mada.
- Khan, M. M. A., & Khan, M. N. (2020). Effects of psychosocial and socio-environmental factors on anxiety disorder among adolescents in Bangladesh. *Brain and Behavior*, 10(12), 1-10. <https://doi.org/10.1002/brb3.1899>
- Lahumade, S. V. M., Binilang, B. B., & Wuwung, O. C. (2022). Pengaruh dukungan sosial keluarga, efikasi diri dan kecerdasan spiritual terhadap kecemasan mahasiswa semester VIII IAKN Manado. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 491-497.
- McAusland, L., Burton, C. L., Bagnell, A., et al. (2024). The genetic architecture of youth anxiety: A study protocol. *BMC Psychiatry*, 24(1), 1-14. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05583-9>
- Monifa, S., Herlinawati, S., & Arifandi, F. (2022). Hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada pelajar kelas XI SMA Kharisma Bangsa dan tinjauannya menurut pandangan Islam. *Junior Medical Journal*, 1(2), 213-222. <https://doi.org/10.33476/jmj.v1i2.2902>

- Pham, T. V., et al. (2024). Family support and mental health outcomes among adolescents: A systematic review. *Journal of Adolescent Health*.
- Setyawan, F. E. B. (2022). *Metodologi penelitian kesehatan*. Sidoarjo: Zifatama Jawa.
- Sriwahyuningsih, V., & Barseli, M. (2024). Analisis stres akademik siswa di sekolah menengah atas. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*.
- Sukartini. (2022). *Kualitas tidur dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada. <https://doi.org/10.32897/jsikap.v6i2.1307>
- Wahdi, A. E., et al. (2023). Adolescent mental health in Indonesia: Results from the Indonesia national adolescent mental health survey (I-NAMHS). *Journal of Adolescent Health*. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.11.143>
- Wang, L., et al. (2025). The mediating role of sleep quality and physical activity in the relationship between academic stress and anxiety. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Wardani, F. D., & Afifah, N. (2022). Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan pada siswa SMA dalam menghadapi ujian. *Jurnal Psikologi Kesehatan*.
- World Health Organization (WHO). (2023). *Anxiety disorders: Key facts*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization (WHO). (2024). *Mental health of adolescents*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization (WHO). (2025b). *Global health estimates: Life expectancy and leading causes of death and disability*. Geneva: World Health Organization.
- Zahrani. (2024). Tekanan akademik dan kesehatan mental siswa di sekolah unggulan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*.