

Hubungan Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup pada Remaja SMK

Lindawati Lindawati^{1*}, Wigyo Susanto², Dwi Heppy Rochmawati³

¹⁻³ Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Indonesia

Email: lindabna8@gmail.com *

Abstract, To maintain one's physical, mental, and emotional balance, sleep is a necessary but not sufficient condition. Adolescents' quality of life is profoundly affected by the effects of poor sleep on both their physical and mental health. This research aims to discover how the quality of sleep affects the overall well-being of teenagers enrolled in vocational institutions. The study used a cross-sectional design and was conducted in Banjarnegara's SMK Ma'arif NU 01 Al-Mubarak. The information used in this study came from a survey that was sent out to people. Using the complete sample approach, this research surveyed 90 participating individuals. Data analysis makes use of both bivariate and univariate tests; the latter makes use of the Spearman correlation test in particular. A total of 56 respondents (or 62.2% of the total) reported sleep quality, according to the results of the univariate analysis on the topic of best sleep quality. At the top of the list is quality of life, as 45.6% of the total, or 41 people, said it makes a big difference. According to the presentation, 33 out of the 90 respondents were 16 years old. around 36.7%. With 60 female replies (66.7% of the total), the bulk of the respondents are bezieen. A p-value of 0.000, which is less than 0.005, indicates a significant association between sleep quality and sleep quality, according to the findings of the bivariate analysis using the Spearman rank correlation test. A good night's sleep is strongly correlated with a high quality of life.

Keywords: Adolescents , Sleep Quality, SMK , Quality of life,

Abstrak, Tidur sangat penting bagi kesehatan dan kesejahteraan manusia dalam berbagai tingkatan, termasuk fisiologis, psikologis, dan emosional. Kualitas tidur yang tidak memadai berdampak besar pada kesehatan fisik dan, lebih jauh lagi, kualitas hidup selama masa remaja. Mencari tahu seberapa baik remaja di sekolah menengah kejuruan tidur dapat memberikan gambaran tentang kebahagiaan dan kesejahteraan mereka secara umum adalah kekuatan pendorong untuk penelitian ini. Dengan pendekatan cross-sectional, penelitian ini dilakukan di SMK Ma'arif NU 01 Al-Mubarak Banjarnegara. Kuesioner yang didistribusikan secara langsung digunakan untuk mengumpulkan data yang digunakan dalam penelitian ini. Pendekatan total sampling digunakan untuk memilih 90 peserta untuk penelitian ini. Data dianalisis dengan menggunakan uji bivariat dan univariat; uji korelasi Spearman digunakan dalam analisis bivariat. Hasil analisis univariat kualitas tidur terbanyak adalah kualitas tidur baik sebanyak 56 responden dengan presentase (62,2%). Kualitas hidup terbanyak adalah kualitas hidup baik sebanyak 41 responden (45,6%). Dari keseluruhan sampel, 33 orang (atau 36,7% dari total) berusia 16 tahun atau lebih muda. 60 orang, atau 66,7% dari total keseluruhan, mengisi survei, dan sebagian besar dari mereka adalah wanita. Dengan nilai p-value sebesar 0,000, yang kurang dari 0,005, hasil analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan kualitas hidup. Tidur yang nyenyak berkorelasi kuat dengan kualitas hidup yang tinggi.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Kualitas Hidup, Remaja, SMK

1. PENDAHULUAN

Untuk menjaga keseimbangan mental, emosional, dan fisiologis, tidur adalah suatu keharusan bagi semua individu. Kualitas tidur yang baik tidak hanya berkontribusi pada proses pemulihan tubuh, tetapi juga meningkatkan fungsi kognitif serta mendukung kesejahteraan secara keseluruhan. (Anastasia suci sukmawati, 2023)

Remaja membutuhkan tidur yang cukup dan berkualitas untuk mendukung semua hal yang mereka lakukan setiap hari saat mereka melewati masa-masa penting dalam perkembangan fisik, mental, dan sosial yang cepat. Sayangnya, beberapa faktor seperti tekanan akademik,

penggunaan media sosial yang berlarut malam, dan perubahan hormonal sering kali menyebabkan gangguan tidur di kalangan mereka. (Ramadita et al., 2023)

Gangguan tidur pada remaja dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik mereka, seperti menyebabkan rasa lelah yang berkepanjangan, menurunkan sistem kekebalan tubuh, serta menyebabkan gangguan metabolisme. Dari aspek psikologis, kurang tidur dapat memicu stres, kecemasan, dan penurunan konsentrasi, yang pada akhirnya dapat mengganggu prestasi akademik dan hubungan sosial remaja. Selain itu, banyak aspek kehidupan, termasuk aspek fisik, mental, sosial, dan lingkungan, sangat dipengaruhi oleh kualitas tidur yang buruk. (Isywara Kusuma et al., 2024)

Waktu tidur yang cukup memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan. Di sisi lain, kualitas tidur yang buruk dapat merugikan tubuh kita. Masalah tidur mempengaruhi antara 15,3% hingga 39,2% populasi dunia. Diperkirakan 63% remaja Indonesia memiliki kualitas tidur yang buruk, dengan banyak yang melaporkan kurang dari 7 jam tidur setiap malam. Kurangnya gejala kurang tidur atau masalah terkait tidur lainnya yang terlihat jelas merupakan indikasi dari tidur yang berkualitas tinggi. Tidur yang berkualitas adalah salah satu faktor utama dalam meningkatkan kesehatan, membantu pemulihan fungsi tubuh, serta Ketika kita mempertahankan ketajaman mental sepanjang hari, kita lebih mampu menyelesaikan berbagai hal. Dengan kualitas tidur yang optimal, kualitas hidup kita pun akan meningkat. (Khoirul et al., 2020)

Kualitas hidup didefinisikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sebagai perspektif individu tentang keadaan hidup mereka, yang dipengaruhi oleh latar belakang budaya dan keyakinan pribadi. Definisi ini mencakup tujuan, harapan, standar, serta perhatian yang dimiliki seseorang. Pada tahap remaja, kualitas hidup sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka dalam mengelola kesehatan fisik, menghadapi tekanan psikologis, dan menjalin hubungan sosial yang baik. Memiliki tidur yang berkualitas akan meningkatkan energi, suasana hati, serta kemampuan untuk berfungsi secara optimal di berbagai aspek kehidupan. (Kawitri et al., 2020)

Remaja sering kali memiliki harapan hidup yang lebih pendek dibandingkan dengan anak-anak yang lebih muda. Hal ini disebabkan oleh berbagai tekanan yang mereka hadapi, seperti tekanan profesional, emosional, dan sosial, yang dapat berdampak pada kualitas hidup mereka. Konsekuensi dari rendahnya kualitas hidup ini dapat berupa depresi, kecemasan, ketakutan, serta perilaku agresif. Seseorang yang menikmati kehidupan yang baik biasanya terlihat dari meningkatnya rasa percaya diri, kebahagiaan, rasa syukur, dan semangat dalam menghadapi masa depan. Kondisi hidup yang baik atau buruk akan memengaruhi keseluruhan hidup

seseorang. Dampak dari kualitas hidup yang rendah dapat berupa penolakan, kecemasan yang mendalam, ketakutan, serta masalah psikologis jangka panjang yang bisa menghilangkan semangat untuk meraih masa depan. Sebaliknya, individu dengan kualitas hidup yang baik cenderung merasa lebih percaya diri, lebih bahagia, lebih bersyukur, dan lebih bersemangat menyongsong masa depan. (Puspita Sari et al., 2022)

Setiap individu memiliki kualitas hidup yang bervariasi, yang sangat dipengaruhi oleh cara mereka menyikapi berbagai masalah yang muncul. Kualitas hidup akan meningkat ketika seseorang menghadapi kesulitan dengan sikap positif. Sebaliknya, jika seseorang menghadapinya dengan sikap negatif, maka kualitas hidupnya pun akan terpengaruh secara negatif.. (Ramadita et al., 2023)

Untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang serta menjalani kehidupan yang baik dan sejahtera, penting bagi kita untuk mempelajari perilaku yang mendukung kesehatan, salah satunya adalah dengan memastikan tidur yang cukup. (Faidah et al., 2024)

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 21 September 2024 di SMK Ma'arif NU 01 Al-Mubarak Banjarnegara, ditemukan bahwa 7 dari 10 remaja mengalami kualitas hidup yang kurang baik akibat tidur yang tidak berkualitas. Mengingat kondisi ini, peneliti memilih judul “Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup pada Remaja SMK”. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi adanya hubungan antara kualitas tidur dan kualitas hidup remaja.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah studi kuantitatif yang menerapkan pendekatan cross sectional. Penelitian dilaksanakan di SMK Ma'arif NU 01 Al-Mubarak Banjarnegara dengan melibatkan 90 responden. Penulis menggunakan seluruh pendekatan pengambilan sampel untuk melakukan operasi sampel. Dengan menggunakan uji korelasi Spearman untuk penilaian, analisis data menggunakan teknik bivariat dan univariat.

3. HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden didominasi oleh kelompok usia 16 tahun, yang berjumlah 33 responden atau sekitar (36,7%) dari total responden. Sebanyak 60 orang, atau 66,7% dari sampel, adalah perempuan, yang merupakan bagian yang signifikan dari tanggapan.

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik responden (n=90)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Presentase
Jenis kelamin	Laki-laki	30	33,3%
	Perempuan	60	66,7%
Usia	14	1	1,1%
	15	13	14,4%
	16	33	36,7%
	17	16	17,8%
	18	26	28,9%
	19	1	1,1%
Total		90	100%

Kualitas Tidur

Kualitas tidur responden terbanyak yakni kualitas tidur baik sebanyak 56 responden (62,2%).

Table 2 distribusi frekuensi berdasarkan kualitas tidur remaja SMK (n=90)

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	56	62,2%
Buruk	34	37,8%
Total	90	100%

Kualitas Hidup

Kualitas hidup terbanyak yakni kualitas hidup baik sebanyak 41 responden (45,6%).

Tabel 3 distribusi frekuensi berdasarkan kualitas hidup remaja SMK (n=90)

Kualitas Hidup	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	41	45,6%
Sedang	26	28,9%
Buruk	23	25,6%
Total	90	100%

Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kualitas Hidup Pada Remaja SMK

Nilai p-value sebesar 0,000 dihasilkan oleh temuan uji statistik yang menggunakan korelasi Spearman. Nilai p-value kurang dari 0,05, yang berarti bahwa hipotesis alternatif

dapat diterima daripada hipotesis nol. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dan kualitas hidup.

		Kualitas Hidup				P	r
		Baik	Sedang	Buruk	Total		
Kualitas Tidur	Baik	37	18	1	56	0,000	0,674
	Buruk	4	8	22	34		
	Total	41	26	23	90		

Pembahasan

Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kualitas Hidup Pada Remaja SMK

Hasil penelitian menunjukkan bahwa di antara para remaja di SMK Ma'arif NU 01 Al-Mubarak Banjarnegara, terdapat korelasi yang signifikan antara kualitas tidur dan kebahagiaan mereka secara umum. Koefisien korelasi sebesar 0,674 dan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) merupakan hasil analisis bivariat yang dilakukan dengan menggunakan uji korelasi Spearman. Hasil nilai keeratan hubungan dengan kategori kuat dan hasil analisis korelasi nya bernilai positif, maka variabel tersebut menunjukkan searah. Hasilnya, jelas bahwa tidur yang cukup dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang secara signifikan. Sisi lainnya adalah kesehatan fisik, kesehatan emosional, hubungan sosial, dan faktor lingkungan remaja dapat terpengaruh ketika mereka tidak cukup tidur.

Sebagian besar individu, tepatnya 62,2%, melaporkan memiliki tidur yang berkualitas tinggi, menurut hasil penelitian. Kualitas tidur yang baik umumnya membuat responden merasa lebih segar dan berenergi, sehingga mampu beraktivitas fisik secara optimal. Gangguan tidur yang dialami beberapa responden berdampak negatif pada kualitas hidup mereka, memicu kelelahan, penurunan konsentrasi, dan masalah kesehatan lainnya. (Rahma, 2022)

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden 41 responden (45,6%) memiliki kualitas hidup yang baik. Kualitas hidup adalah konsep multidimensi yang kaya dan mencakup berbagai aspek kesejahteraan individu. Teks tersebut sudah cukup baik, namun dapat diperhalus menjadi: Ini tidak hanya memperhatikan kesehatan fisik, tetapi juga mencakup dimensi emosional, sosial, dan spiritual yang saling terhubung. Atau, untuk lebih singkat dan lugas: Ini meliputi kesehatan fisik, emosional, sosial, dan spiritual yang saling

berkaitan. Kualitas hidup, secara sederhana, adalah seberapa puas seseorang dengan kehidupannya, mendapatkan makna dari aktivitas sehari-hari, dan menjalani hidup yang seimbang dan bermakna. (Najam Fush shilat et al., 2024)

Menurut penelitian, kualitas tidur memiliki dampak yang besar terhadap kualitas hidup remaja secara keseluruhan. Menurut survei, sebagian besar responden melaporkan kualitas tidur yang baik dan kepuasan hidup secara keseluruhan. Kualitas tidur yang baik berbanding lurus dengan kualitas hidup yang lebih baik. Perhatian terhadap pola tidur remaja sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. (Rulling et al., 2022)

Kualitas tidur yang baik merupakan salah satu fondasi utama bagi kesehatan fisik dan mental seseorang. Tidur bukan hanya sekadar waktu untuk beristirahat, melainkan juga proses penting yang mempengaruhi hampir setiap aspek kehidupan. Penelitian telah menunjukkan hubungan yang kuat antara kualitas tidur dan kualitas hidup secara keseluruhan. Tidur yang berkualitas dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap kesejahteraan secara menyeluruh. (Syahidin et al., 2024)

Hasil penelitian serupa juga ditemukan oleh Killgore (2010), yang menunjukkan bahwa individu dengan gangguan tidur cenderung mengalami kesulitan berkonsentrasi, penurunan daya ingat, dan masalah dalam pengambilan keputusan. Kondisi ini berdampak pada produktivitas mereka di sekolah dan tempat kerja, serta berpotensi mengganggu interaksi sosial dan hubungan interpersonal. Sebaliknya, mereka yang tidur nyenyak cenderung lebih merasa puas dengan hidup. Mereka merasa lebih percaya diri menghadapi tantangan sehari-hari dan memiliki energi berlebih untuk aktif dalam kegiatan sosial dan rekreasi. (Mhamad Yusfar Syaifuro & Prirahayu, 2021)

Penelitian ini relevan dengan penelitian Dudo et al. (2022) menunjukkan korelasi positif antara pola tidur yang teratur dan berkualitas dengan pandangan hidup yang optimis. Ini meningkatkan rasa syukur dan kebahagiaan. (Baiq Hardianti & Ahmad Munjirin, 2024)

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil Penelitian ini meneliti karakteristik responden dan menemukan bahwa 33 di antaranya, atau 36,7%, berusia 16 tahun. Sebagian besar responden adalah perempuan, yang terdiri dari 60 orang, yang mencakup 66,7% dari kelompok tersebut. Sebagian besar peserta melaporkan kualitas tidur yang sangat baik, dengan 56 orang yang mencakup 62,2% dari total peserta. Sebagian besar (41 responden, 45,6%) menyatakan kualitas hidup yang tinggi.

Penelitian ini menunjukkan hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan kualitas hidup secara keseluruhan pada remaja, dengan nilai p-value sebesar 0,00 ($<0,005$) dan koefisien korelasi sebesar 0,674. Hal ini menyiratkan adanya hubungan yang kuat antara variabel independen, kualitas tidur, dan variabel dependen, kualitas hidup.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut.

1. Institusi Pendidikan

Penelitian ini bermaksud untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman dalam konteks pendidikan sekaligus bertindak sebagai referensi yang berharga untuk penelitian di masa depan tentang hubungan antara kualitas tidur dan kualitas hidup siswa secara keseluruhan.

2. Siswa/Pelajar

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman dan pengetahuan siswa di sekolah.

3. Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti di masa depan yang ingin mengeksplorasi lebih jauh ke dalam kompleksitas kualitas tidur mahasiswa, disarankan agar mereka melakukan observasi terhadap pola tidur para siswa serta menganalisis pengaruhnya terhadap kualitas tidur yang mereka peroleh.

Ucapan Terima Kasih

Penulis berterima kasih kepada Universitas Islam Sultan Agung Semarang, para pengajar yang terhormat dari Fakultas Keperawatan Unissula, dosen pembimbing yang berkomitmen, dan semua responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anastasia suci sukmawati, isrofah, ni luh putu suardini yudhawati, suryati, i kadek agus dwija putra, siti juwariyah. (2023). *BUKU AJAR PEMENUHAN KEBUTUHAN DASAR MANUSIA* (putu intan Daryaswanti, Ed.). Sonpedia .
- Baiq Hardianti, & Ahmad Munjirin. (2024). Pengaruh positive thinking dalam meningkatkan self acceptance pada siswa. *Psychological Journal: Science and Practice*, 4(1), 227–230. <https://doi.org/10.22219/pjsp.v4i1.33010>
- Faidah, A. N., Sugianti, T., Firzatullah, M. D., Fauzan, M. H., Ramadhan, M. R., Aflah, M. F. N., & Alfarazy, M. R. (2024). Sosialisasi Kesehatan Jiwa Raga untuk Peningkatan Kualitas Hidup dan Produktivitas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS)*, 2(2), 276–288. <https://doi.org/10.54832/judimas.v2i2.288>

- Isywar Kusuma, N., Studi, P. S., Teknologi dan Kesehatan Tri Tunas Nasional, I., & Selatan, S. (2024). *Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia The Relationship Between Nutritional Status and Physical Activity with Quality of Life of The Elderly*. 3(1). <https://journal.tritunas.ac.id/index.php/JoPHIN>
- Kawitri, A. Z., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2020). Peran Self-Compassion terhadap Dimensi-dimensi Kualitas Hidup Kesehatan pada Remaja Panti Asuhan. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 01–18. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i1.4406>
- Khoirul, W., 1*, R., Dyah, Y., & Santik, P. (2020). 649 HIGEIA 4 (Special 3) (2020) HIGEIA JOURNAL OF PUBLIC HEALTH RESEARCH AND DEVELOPMENT Determinan Kualitas Tidur pada Santri di Pondok Pesantren Info Artikel. <https://doi.org/10.15294/higeia.v4iSpecial%203/41257>
- Mhamad Yusfar Syaifuro, K., & Priarahayu, O. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Healthy Journal*, 10(2), 99–108. <https://doi.org/10.55222/healthyjournal.v10i2.1083>
- Najam Fush shilat, Feri Andreansyah, & Luthvia Aziza Firdaus. (2024). Kemiskinan Dalam Islam : Faktor Penyebab Dan Solusinya. *Jurnal Bisnis, Ekonomi Syariah, Dan Pajak*, 1(2), 162–174. <https://doi.org/10.61132/jbep.v1i2.167>
- Puspita Sari, A., Nurul Aulia, F., Psikologi, F., Psikologi, J., & Muhammadiyah Hamka Jl, U. (2022). DAMPAK DAN FAKTOR PENYEBAB PERNIKAHAN DINI DI INDONESIA. In *12 Tahun* (Vol. 3). <http://jurnal.anfa.co.id>
- Rahma, S. (2022). Aktivitas Fisik Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa. *Journal of Public Health Education*, 2(1), 269–276. <https://doi.org/10.53801/jphe.v2i1.106>
- Ramadita, A. M., Harsanti, I., & Harmoni, A. (2023a). PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 2(4), 212–222. <https://doi.org/10.35760/arjwa.2023.v2i4.9620>
- Ramadita, A. M., Harsanti, I., & Harmoni, A. (2023b). PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 2(4), 212–222. <https://doi.org/10.35760/arjwa.2023.v2i4.9620>
- Rulling, H., Sari, A., Kharisma Fitriani, R., Arini, S. Y., Sulistyowati, M., Epidemiologi, D., Kependudukan, B., Promosi, D., Fakultas, K., Masyarakat, K., Airlangga, U., Keselamatan, D., & Kerja, K. (2022). *PREVENTIF: JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT Hubungan Kualitas Tidur Dengan Psychological Distress Pada Mahasiswa Universitas X*. 13, 291–301. <http://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/preventif>
- Syahidin, D., Asyrani, Z. T., Syahidan, K. A., & Herdianto, R. (2024). Kualitas Tidur dan Kesehatan Mental: Kajian Pustaka Sistematis di Lingkungan Pondok Pesantren. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.17977/um065v4i12024p1-10>