

ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR SISWA DI SMAN 1 UBUD

Ni Luh Aderianingsih ¹, Ni Nyoman Sukra Andini ², Ni Kadek Yuni Lestari ³

Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami oleh remaja dan dapat memengaruhi kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk pada siswa berpotensi menurunkan konsentrasi belajar, prestasi akademik, serta kesehatan fisik dan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur siswa kelas XI di SMAN 1 Ubud. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional dan metode *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI SMAN 1 Ubud sebanyak 383 siswa, dengan jumlah sampel 196 responden yang dipilih menggunakan teknik *random sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) untuk mengukur tingkat kecemasan dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Rank Spearman dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar 172 siswa berada pada tingkat kecemasan normal dan memiliki 161 siswa kualitas tidur yang baik. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur siswa kelas XI di SMAN 1 Ubud ($p < 0,05$). Kesimpulan penelitian ini adalah semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami siswa, maka semakin buruk kualitas tidurnya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam perencanaan intervensi keperawatan komunitas dan program kesehatan sekolah untuk meningkatkan kesehatan mental dan kualitas tidur siswa.

Kata kunci: kecemasan, kualitas tidur, remaja, siswa SMA