

Hubungan Pola Tidur Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja Di Indonesia

Miftah Saniatha¹, Fairuz Dzati Hulwani², Clara Ramadhani³, Alraditya Fahriel Absani Harahap⁴, Diaz Sunanta⁵

SMAS Unggulan Al-Azhar Medan

Corresponding Author: Miftah Saniatha, email: miftahsaniatha2008@gmail.com¹, fairuzfairuz0071@gmail.com², clararamah07@gmail.com³, fahrielalraditya5@gmail.com⁴, diazsembiring57@gmail.com⁵

Published: February, 2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola tidur terhadap kesehatan mental pada remaja di Indonesia. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, melibatkan 79 responden siswa SMA Al-Azhar Medan sebagai representasi remaja usia 15–18 tahun. Data dikumpulkan melalui kuesioner mengenai pola tidur dan kesehatan mental, kemudian dianalisis menggunakan uji deskriptif, uji normalitas Kolmogorov–Smirnov, dan uji korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor pola tidur berada pada kategori sedang, sedangkan kesehatan mental tergolong cukup stabil. Analisis korelasi menunjukkan nilai $r = 0,651$ dengan $\text{Sig.} = 0,000 (<0,05)$, yang berarti terdapat hubungan positif dan signifikan antara pola tidur dan kesehatan mental remaja. Hasil regresi linier sederhana menunjukkan bahwa pola tidur berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental (t hitung = 8,496; $\text{Sig.} = 0,000$) dengan kontribusi sebesar 42,4%. Temuan ini menegaskan bahwa pola tidur yang baik berperan penting dalam menjaga kesehatan mental remaja, sehingga pembiasaan tidur sehat perlu didorong oleh sekolah, orang tua, dan lingkungan sosial.

Kata Kunci: Pola Tidur, Kesehatan Mental, Remaja, Hubungan, Indonesia

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between sleep patterns and mental health among adolescents in Indonesia. This quantitative correlational study involved 79 high school students from SMA Al-Azhar Medan, representing adolescents aged 15–18 years. Data were collected using questionnaires on sleep patterns and mental health, and analyzed through descriptive statistics, Kolmogorov–Smirnov normality test, and Pearson Product Moment correlation. The results showed that the average sleep pattern score was at a moderate level, while mental health was relatively stable. The correlation analysis revealed $r = 0.651$ with $\text{Sig.} = 0.000 (<0.05)$, indicating a positive and significant relationship between sleep patterns and adolescent mental health. Simple linear regression results also showed that sleep patterns had a significant effect on mental health (t count = 8.496; $\text{Sig.} = 0.000$), contributing 42.4% to the variance in mental health. These findings emphasize that healthy sleep habits play an important role in maintaining adolescent mental health, suggesting that schools, parents, and social environments should actively promote adequate sleep.

Keywords: Sleep Patterns, Mental Health, Adolescents, Relationship, Indonesia

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang penting dan rentan terhadap perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang dapat berdampak pada pola tidur. Gangguan pada durasi dan kualitas tidur pada remaja tidak hanya memengaruhi fungsi kognitif dan prestasi akademik, tetapi juga berkaitan erat dengan kesehatan mental, termasuk gejala depresi, kecemasan, dan masalah regulasi emosi. Bukti dari berbagai studi menunjukkan keterkaitan timbal-balik antara kualitas tidur dan kondisi psikologis remaja (Lindawati, 2025).

Di Indonesia, data survei besar menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental pada remaja merupakan isu yang signifikan secara populasi. Laporan I-NAMHS (Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey) menyimpulkan bahwa sekitar satu dari tiga remaja mengalami setidaknya satu

masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir (Wahdi & Kuntoro, 2022), sebuah temuan yang menandakan besarnya kebutuhan intervensi di tingkat nasional. Temuan ini menjadi dasar kuat untuk memperhatikan faktor-faktor risiko yang dapat dimodifikasi, termasuk pola tidur.

Penelitian (Salamung, 2024) melaporkan prevalensi kualitas tidur buruk yang tinggi pada remaja sekolah. Misalnya, studi di SMP Negeri 2 Parigi melaporkan bahwa lebih dari 70% siswa mengalami kualitas tidur yang buruk, dan penelitian lain di beberapa kabupaten/kota menunjukkan prevalensi buruknya kualitas tidur remaja antara kisaran 60%–80% tergantung sampel dan metode pengukuran. Angka-angka prevalensi ini menunjukkan bahwa gangguan tidur pada remaja bukan kasus marginal, melainkan masalah kesehatan masyarakat yang perlu penanganan terstruktur.

Penelitian (Azzahrah & Sudaryanto, 2025) menghubungkan langsung praktik higiene tidur, durasi tidur, dan penggunaan perangkat digital dengan outcome kesehatan mental remaja. Studi-studi terbaru di jurnal nasional melaporkan korelasi antara screen time/ penggunaan smartphone di malam hari dan penurunan kualitas tidur, serta hubungan antara kualitas tidur yang buruk dengan peningkatan gejala kecemasan dan depresi pada sampel pelajar. Oleh karena itu, intervensi yang menargetkan perilaku penggunaan gawai pada jam malam dinilai relevan dalam strategi pencegahan.

Pandemi COVID-19 berfungsi sebagai katalisator perubahan pola tidur yang mendalam pada remaja, banyak studi di Indonesia dan internasional melaporkan keterlambatan waktu tidur, durasi yang fluktuatif, serta penurunan kualitas tidur selama periode pembatasan sosial dan pembelajaran daring; perubahan pola ini berasosiasi dengan peningkatan laporan gangguan mood dan gejala stres psikologis pada remaja (Anggraini, 2025). Oleh sebab itu, sejumlah studi pasca-pandemi menekankan pentingnya pemantauan longitudinal untuk mengukur efek jangka menengah perubahan pola tidur terhadap kesehatan mental.

Selain temuan lintas-seksi, laporan berita dan ringkasan survei terbaru di Indonesia menggarisbawahi skala masalah kesehatan mental remaja. Misalnya, liputan hasil survei I-NAMHS yang dipublikasikan oleh beberapa media dan universitas menekankan bahwa sekitar 15,5 juta remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dalam rentang waktu setahun terakhir, angka yang sering dikaitkan dalam publikasi dengan faktor risiko termasuk gangguan tidur dan penggunaan media sosial. Pernyataan-pernyataan ini membantu memosisikan temuan penelitian akademik ke dalam konteks kebijakan publik dan perhatian media (Muntomimah & Mubarak, 2025).

Studi kasus di sekolah-sekolah menengah di Indonesia memperlihatkan pola konsisten: siswa yang melaporkan durasi tidur kurang dari rekomendasi (mis. <7 jam per malam) atau kualitas tidur yang buruk cenderung menunjukkan skor depresi/ kecemasan yang lebih tinggi pada skala penilaian psikologis yang dipakai dalam penelitian. Kasus-kasus tersebut, yang sering dilaporkan dalam artikel penelitian terbitan 2023–2025, memberi bukti kontekstual bahwa hubungan pola tidur-kesehatan mental juga berlaku di setting sekolar local (Salamung, 2024).

Dari perspektif determinan sosial, tekanan akademik, les tambahan di luar jam sekolah, kondisi lingkungan rumah (kepadatan, kebisingan), serta praktik keluarga terkait rutinitas malam turut mempengaruhi kesempatan remaja memperoleh tidur yang adekuat. Oleh karenanya, penelitian yang hanya berfokus pada individu tanpa memperhitungkan konteks keluarga dan sekolah berisiko mengabaikan faktor struktural yang berkontribusi pada gangguan tidur. Studi-studi intervensi yang melibatkan sekolah dan keluarga meskipun masih relatif terbatas di Indonesia menunjukkan potensi efektivitas bila pendekatan bersifat multi-level (Fakhrurrozi, 2024).

Kesenjangan metodologis masih ada: banyak studi Indonesia bersifat lintas-seksi, berbasis sampel lokal, dan menggunakan berbagai instrumen pengukuran kualitas tidur serta kesehatan mental sehingga menantang untuk menggeneralisasi hasil. Oleh karena itu, rekomendasi penelitian meliputi pelaksanaan survei nasional terstandar yang memasukkan indikator pola tidur, screen time, dan

penilaian psikometri kesehatan mental yang valid; serta penelitian longitudinal yang mampu menguraikan arah kausalitas antara gangguan tidur dan timbulnya gangguan mental.

KAJIAN TEORI

2.1 Pengertian Pola Tidur

Tidur adalah kebutuhan dasar manusia yang berfungsi untuk mengistirahatkan tubuh dan pikiran. Saat tidur, tubuh memperbaiki sel-sel yang rusak dan otak memproses informasi dari kegiatan sehari-hari. Menurut (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024), remaja sebaiknya tidur selama 8–10 jam per malam agar tubuh dan otak dapat berfungsi dengan baik. Pola tidur mencakup berapa lama seseorang tidur, jam berapa ia tidur dan bangun, serta kualitas tidurnya. Jika seseorang tidur kurang dari waktu yang dibutuhkan atau sering terbangun di malam hari, maka kualitas tidurnya disebut buruk. Pola tidur yang tidak teratur dapat menyebabkan kelelahan, sulit fokus di sekolah, dan mudah stres.

2.2 Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah kondisi ketika seseorang merasa tenang, mampu berpikir jernih, dan bisa menghadapi tekanan sehari-hari. Remaja yang memiliki kesehatan mental baik biasanya lebih mudah mengendalikan emosi dan dapat berhubungan baik dengan orang lain. Sebaliknya, remaja yang mengalami gangguan kesehatan mental bisa merasa cemas, sedih, atau stres berkepanjangan. Menurut data (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024), sekitar 15% remaja Indonesia pernah mengalami tanda-tanda gangguan mental ringan hingga sedang, seperti stres akibat tekanan belajar dan kecanduan media sosial.

2.3 Hubungan Pola Tidur dan Kesehatan Mental

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tidur yang cukup dan berkualitas berperan besar dalam menjaga kesehatan mental remaja. Saat tidur, otak membantu mengatur suasana hati dan mengurangi stres. Sebaliknya, kurang tidur dapat membuat seseorang mudah marah, sulit konsentrasi, dan lebih sensitif terhadap masalah kecil. Penelitian di Bandung (Moeis, 2023) menemukan bahwa remaja yang memiliki kualitas tidur buruk cenderung mengalami lebih banyak masalah emosional seperti mudah cemas dan cepat stres. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Ulfah, 2024) di Kota Tegal, yang menyebutkan bahwa penggunaan ponsel hingga larut malam menyebabkan durasi tidur berkurang dan berdampak pada gangguan psikologis.

2.4 Faktor yang Mempengaruhi Pola Tidur Remaja

Ada beberapa faktor yang memengaruhi pola tidur remaja, di antaranya:

1. Gadget atau ponsel. Cahaya biru dari layar ponsel dapat menghambat produksi hormon melatonin yang membuat tubuh mengantuk.
2. Tugas sekolah dan tekanan akademik. Banyak remaja tidur larut karena mengerjakan tugas atau belajar untuk ujian.
3. Kebiasaan minum kopi atau minuman energi. Kandungan kafein membuat tubuh tetap terjaga.
4. Lingkungan tidur. Ruangan yang bising atau terlalu terang dapat mengganggu kualitas tidur.

Penelitian (Rohman, 2024) menyebutkan bahwa remaja yang sering begadang memiliki risiko dua kali lebih besar mengalami stres dibandingkan remaja yang tidur cukup.

2.5 Dampak Pola Tidur Buruk terhadap Kesehatan Mental

Pola tidur yang buruk dapat menimbulkan berbagai dampak, antara lain sulit fokus di sekolah, mudah marah, cemas, dan prestasi belajar menurun. Menurut penelitian (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024), remaja yang tidur kurang dari 6 jam per malam berisiko lebih tinggi mengalami stres dan gangguan emosional. Selain itu, kurang tidur dalam jangka panjang dapat memicu

depresi dan gangguan kecemasan. Beberapa siswa juga melaporkan sering merasa lelah dan tidak semangat belajar karena waktu tidur yang kurang akibat bermain gawai hingga larut malam.

2.6 Upaya Menjaga Pola Tidur yang Sehat

Untuk menjaga pola tidur yang baik, remaja perlu menerapkan higiene tidur (sleep hygiene), yaitu kebiasaan tidur sehat seperti tidur dan bangun di jam yang sama setiap hari, menghindari penggunaan ponsel satu jam sebelum tidur, tidak minum kopi atau minuman bersoda di malam hari, menjaga kamar tetap gelap dan tenang saat tidur dan kebiasaan ini dapat membantu tubuh beristirahat lebih baik dan memperbaiki suasana hati di keesokan harinya.

2.7 Penelitian Terdahulu yang Relevan

Beberapa penelitian yang sejalan dengan topik ini antara lain:

1. Penelitian (Moeis, 2023) menemukan bahwa 70% remaja di pedesaan Bandung memiliki kualitas tidur buruk, dan hal tersebut berhubungan dengan meningkatnya gangguan emosional.
2. Penelitian (Ulfah, 2024) menemukan bahwa remaja yang sering menggunakan ponsel sebelum tidur cenderung memiliki kualitas tidur rendah dan tingkat stres lebih tinggi.
3. Penelitian (Tanusetiawan, 2022) melaporkan bahwa mahasiswa di Jakarta Utara yang mengalami gangguan tidur selama pandemi memiliki tingkat depresi lebih tinggi dibandingkan yang tidurnya cukup.

Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa pola tidur dan kesehatan mental saling berkaitan, dan remaja yang tidur cukup memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil.

2.8 Kerangka Penelitian



Gambar 1. Kerangka Penelitian

2.9 Hipotesis

H_0 : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan Kesehatan mental pada remaja di Sekolah Al-Azhar Medan.

H_1 : Terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan Kesehatan mental pada remaja di Sekolah Al-Azhar Medan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional. Pendekatan ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara pola tidur dengan kesehatan mental pada remaja di Sekolah Al Azhar Medan. Metode korelasional dipilih karena peneliti ingin melihat seberapa besar hubungan antara kedua variabel tanpa melakukan perlakuan khusus terhadap responden (Sugiyono, 2021). Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Al Azhar Medan, Provinsi Sumatera Utara. Waktu pelaksanaan penelitian berlangsung pada Oktober-November 2025, meliputi tahap persiapan, pengumpulan data, serta analisis hasil penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa remaja Sekolah Al Azhar Medan. Sampel penelitian berjumlah 79 responden yang terdiri dari siswa kelas XII. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik random sampling, yaitu pemilihan responden secara acak agar hasil penelitian dapat mewakili keseluruhan populasi siswa di sekolah tersebut. Data dikumpulkan dengan menggunakan angket (kuesioner) yang disebarikan kepada para siswa. Kuesioner terdiri dari dua bagian utama, yaitu:

1. Bagian pertama: berisi pertanyaan tentang pola tidur, seperti jam tidur, lama tidur, kebiasaan sebelum tidur, dan seberapa sering merasa lelah di pagi hari.
2. Bagian kedua: berisi pertanyaan tentang kesehatan mental, seperti tingkat stres, suasana hati, dan kemampuan mengatur emosi.

Kuesioner menggunakan skala Likert 1–5, di mana:

- 1 = sangat tidak setuju,
- 2 = tidak setuju,
- 3 = netral,
- 4 = setuju,
- 5 = sangat setuju.

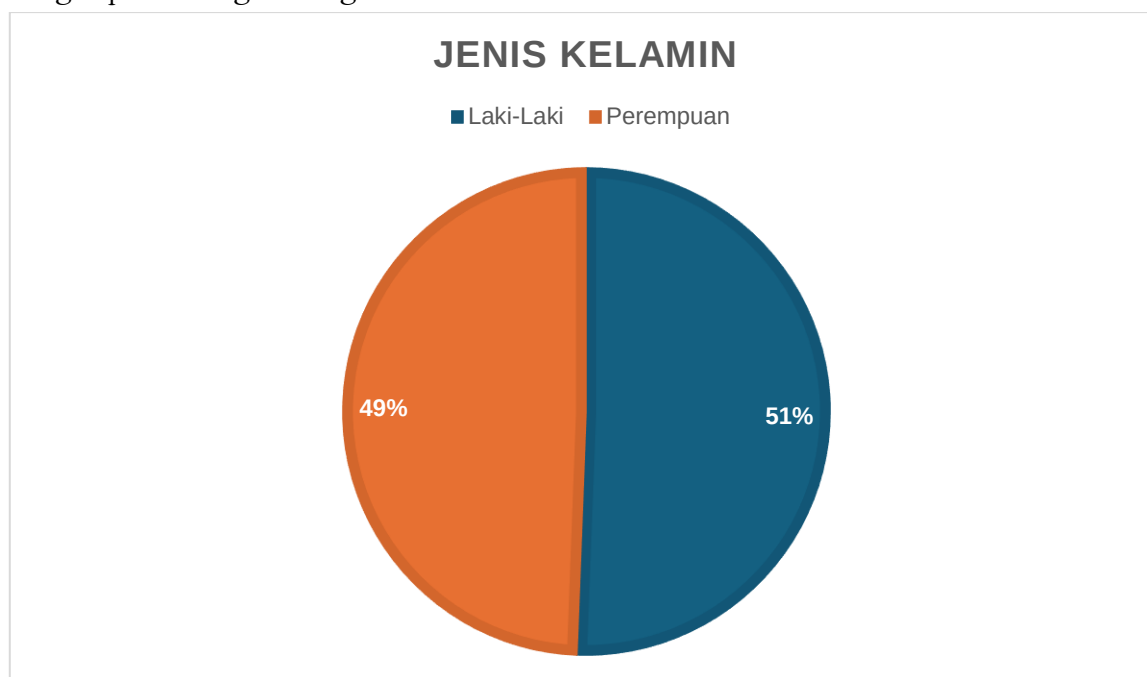
Data yang terkumpul dari hasil kuesioner kemudian diolah dan dianalisis menggunakan analisis statistik korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui hubungan antara pola tidur (variabel X) dan kesehatan mental (variabel Y). Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan grafik sederhana agar mudah dipahami. Jika nilai korelasi mendekati +1, berarti hubungan antara pola tidur dan kesehatan mental termasuk kuat dan searah. Jika mendekati 0, maka hubungan keduanya lemah atau tidak ada.

Sebelum penelitian dilakukan, peneliti meminta izin kepada pihak sekolah dan menjelaskan kepada siswa bahwa penelitian ini dilakukan untuk tujuan akademik. Setiap responden mengisi kuesioner secara sukarela dan hasilnya dijaga kerahasiaannya. Data penelitian ini digunakan untuk mengetahui bagaimana kebiasaan tidur remaja di Sekolah Al Azhar Medan dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Hasil penelitian diharapkan bisa membantu pihak sekolah, guru BK, dan orang tua dalam memberikan edukasi tentang pentingnya menjaga pola tidur yang baik bagi kesejahteraan mental siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Umum Penelitian

Berdasarkan hasil identifikasi demografi, responden terdiri dari siswa laki-laki dan perempuan dengan perbandingan sebagai berikut:

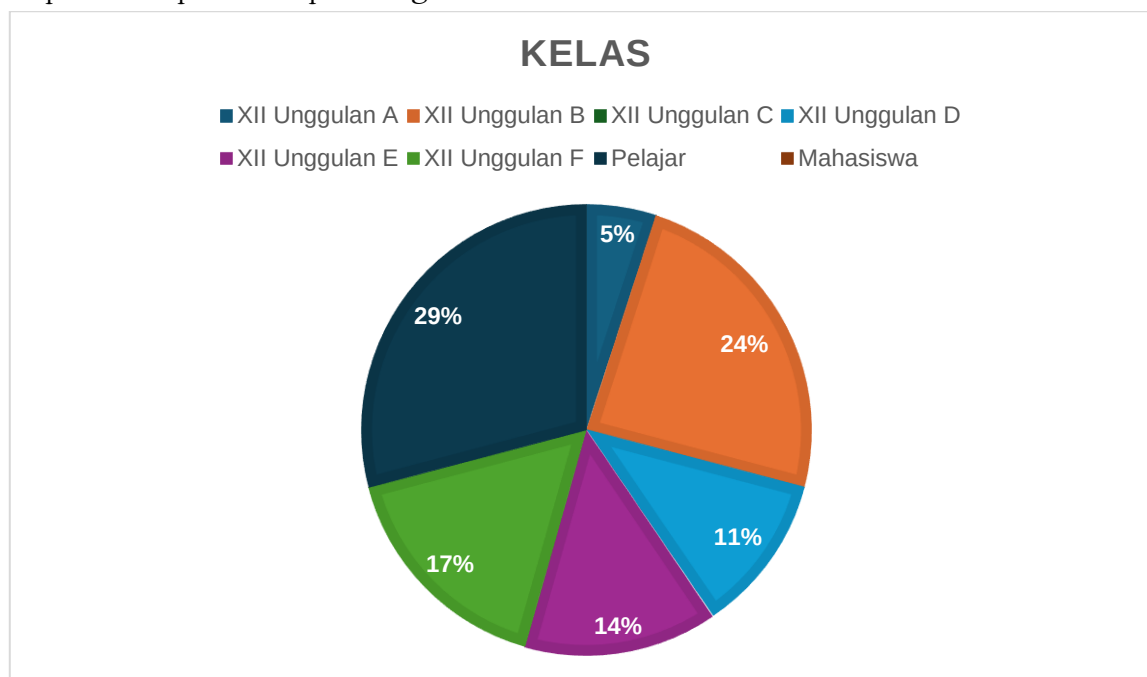


Gambar 2. Diagram Jenis Kelamin Responden

Diagram jenis kelamin menunjukkan bahwa responden perempuan sedikit lebih banyak dibandingkan laki-laki. Persentase perempuan sebesar 51% menunjukkan keterwakilan yang cukup

dominan dalam penelitian ini. Perbedaan ini dapat memengaruhi hasil secara kecil karena beberapa penelitian sebelumnya (Moeis, 2023) menyebutkan bahwa remaja perempuan cenderung lebih sensitif terhadap perubahan pola tidur dan emosi dibandingkan laki-laki. Perempuan lebih sering melaporkan gejala stres ringan, cemas, atau kelelahan akibat kurang tidur, sedangkan laki-laki lebih sering menunjukkan tanda-tanda fisik seperti mengantuk di kelas atau menurunnya semangat belajar. Namun, karena selisih jumlah responden tidak terlalu besar, maka data tetap dapat dianggap seimbang dan representatif, baik dari sisi gender maupun karakteristik responden secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil kuesioner, responden penelitian ini terdiri dari siswa kelas XII. Data distribusi responden dapat dilihat pada diagram berikut:



Gambar 3. Diagram Kelas Responden

Berdasarkan diagram di atas, jumlah responden dari ketiga tingkat kelas relatif seimbang, dengan jumlah terbesar berasal dari pelajar (29%). Hal ini menunjukkan bahwa penelitian mencakup seluruh jenjang remaja di tingkat SMA. Keseimbangan distribusi ini penting karena memberikan gambaran menyeluruh tentang pola tidur dan kesehatan mental remaja di berbagai tingkat usia sekolah. Dengan demikian, variasi responden antar kelas memberikan data yang representatif untuk menganalisis hubungan antara pola tidur dan kesehatan mental pada semua jenjang siswa di Sekolah Al-Azhar Medan.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Al-Azhar Medan pada bulan Oktober–November 2025. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola tidur dan kesehatan mental pada remaja. Responden berjumlah 79 siswa yang terdiri dari kelas XII dengan rentang usia 15–18 tahun. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket skala Likert (1–5), terdiri dari dua variabel yaitu pola tidur (X): meliputi durasi tidur, kebiasaan sebelum tidur, dan kualitas tidur dan kesehatan mental (Y): meliputi kondisi emosional, stres, konsentrasi, dan suasana hati.

4.2 Analisis Statistik

4.2.1 Uji Deskriptif Statistik

Hasil analisis deskriptif dengan SPSS diperoleh sebagai berikut:

Tabel 1. Descriptive Statistics

Descriptive Statistics

N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
---	---------	---------	------	----------------

Pola Tidur	100	30	50	45.24	5.470
Kesehatan Mental	100	21	35	31.21	4.023
Valid N (listwise)	100				

Sumber: Data didah SPSS 26, 2025

Nilai rata-rata (mean) variabel pola tidur sebesar 45.24 menunjukkan bahwa secara umum siswa memiliki pola tidur sedang, belum sepenuhnya baik. Sedangkan rata-rata variabel kesehatan mental sebesar 31.21 menunjukkan kondisi psikologis siswa berada pada kategori cukup stabil, meskipun masih terdapat gangguan ringan seperti stres dan kelelahan.

4.2.2 Uji Asumsi Normalitas

Sebelum melakukan uji korelasi, dilakukan uji normalitas data menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test pada SPSS.

Tabel 4.10

Sample Kolimogorov-Smirnov
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test
Unstandardized
Residual

N		75
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std.	1.33206809
	Deviation	
Most Extreme Differences	Absolute	.163
	Positive	.163
	Negative	-.075
Test Statistic		.163
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Sumber: Data didah SPSS 26, 2025

Berdasarkan hasil uji pada normalitas yang dilakukan pada variabel independen dan dependent didapatkan hasil seperti gambar histogram, plot dan Kolimogorov-Smirnov, dapat disimpulkan bahwa tingkat signifikan pada residual $0,200 > 0,05$ yang artinya variabel dalam penelitian ini berdistribusi normal, sehingga layak dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment.

4.2.3 Uji Korelasi Pearson Product Moment

Hasil analisis korelasi antara pola tidur (X) dan kesehatan mental (Y) dengan SPSS adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Korelasi Pearson Product Moment
Correlations

		Pola Tidur	Kesehatan Mental
Pola Tidur	Pearson Correlation	1	.651**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	100	100
Kesehatan Mental	Pearson Correlation	.651**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Sumber: Data diolah SPSS 26, 2025

Nilai r hitung = 0.651 menunjukkan hubungan positif yang kuat antara pola tidur dan kesehatan mental. Nilai Sig. (2-tailed) = 0.000 < 0.05, artinya hubungan tersebut signifikan secara statistik. Karena arah korelasi positif, maka semakin baik pola tidur, semakin baik pula kondisi kesehatan mental remaja.

4.2.4 Uji Regresi Linear Sederhana

Tabel 4. Uji Regresi Linear Sederhana

Coefficients ^a								
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	17.606	3.279		5.369	.000		
	Kesehatan Mental	.885	.104	.651	8.496	.000	1.000	1.000

a. Dependent Variable: Pola Tidur

Sumber: Data diolah SPSS 26, 2025

$$\text{Kesehatan Mental} = 17.606 + 0.885X$$

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada variabel Kesehatan Mental (X) akan meningkatkan Pola Tidur (Y) sebesar 0.885 satuan, dengan asumsi variabel lain konstan. Nilai konstanta sebesar 17.606 berarti apabila kesehatan mental siswa bernilai nol (tidak ada peningkatan), maka nilai pola tidurnya tetap sebesar 17.606. Koefisien regresi yang bernilai positif (+0.885) menandakan bahwa hubungan antara kesehatan mental dan pola tidur bersifat searah (positif), semakin baik kondisi kesehatan mental siswa, semakin baik pula kualitas pola tidur yang dimiliki. Hasil uji signifikansi menunjukkan nilai t hitung = 8.496 dengan Sig. = 0.000 (< 0.05), sehingga dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental berpengaruh signifikan terhadap pola tidur. Dengan demikian, model regresi ini layak digunakan untuk menjelaskan bahwa peningkatan kesehatan mental akan diikuti oleh peningkatan kualitas pola tidur siswa SMA Al-Azhar Medan.

4.2.5 Koefisien Determinasi

Tabel 5. Koefisien Determinan

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.651 ^a	.424	.418	4.172

a. Predictors: (Constant), Kesehatan Mental

b. Dependent Variable: Pola Tidur

Sumber: Data diolah SPSS 26, 2025

Nilai R Square sebesar 0.424 menunjukkan bahwa variabel Kesehatan Mental memberikan pengaruh sebesar 42,4% terhadap Pola Tidur siswa, sedangkan 57,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini seperti stres akademik, aktivitas fisik, dan kebiasaan penggunaan gadget. Nilai $R = 0.651$ menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat positif dan cukup kuat, yang berarti semakin baik kondisi kesehatan mental siswa, semakin baik pula pola tidur yang dimiliki.

4.2.6 Uji Parsial (Uji t)

Tabel 4. Uji Parsial (Uji t)

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	17.606	3.279		5.369	.000		
Kesehatan Mental	.885	.104	.651	8.496	.000	1.000	1.000

a. Dependent Variable: Pola Tidur

Sumber: Data diolah SPSS 26, 2025

Dari tabel di atas diperoleh nilai: $t_{\text{hitung}} = 8.496$, $t_{\text{tabel}} (df = n - 2 = 79 - 2 = 77, \alpha = 0.05) = 1.99$, $\text{Sig. (p-value)} = 0.000$. Hasil uji t menunjukkan bahwa variabel Kesehatan Mental memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Pola Tidur siswa. Nilai t_{hitung} sebesar 8.496 jauh lebih besar daripada t_{tabel} (1.99) dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, yang berarti pengaruhnya sangat signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin baik kondisi kesehatan mental siswa, semakin baik pula pola tidur mereka. Sebaliknya, jika kesehatan mental menurun, maka pola tidur juga cenderung terganggu.

4.3 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola tidur terhadap kesehatan mental pada remaja di Indonesia. Analisis dilakukan berdasarkan data yang diperoleh dari 79 responden siswa SMA Al-Azhar Medan sebagai representasi remaja usia 15–18 tahun. Hasil identifikasi karakteristik responden menunjukkan bahwa proporsi siswa perempuan (51%) sedikit lebih besar dibandingkan siswa laki-laki (49%). Kondisi ini menggambarkan bahwa data mencakup keterwakilan dari kedua jenis kelamin secara seimbang. Perbedaan kecil tersebut tidak memengaruhi hasil secara signifikan, namun secara psikologis dapat memberikan gambaran bahwa remaja perempuan cenderung lebih sensitif terhadap perubahan pola tidur dan emosi (Moeis, 2023). Hal ini sejalan dengan teori perkembangan remaja yang menjelaskan bahwa hormon dan ritme sirkadian pada perempuan sering kali menyebabkan kebutuhan tidur yang berbeda dibandingkan laki-laki.

Distribusi responden dari berbagai tingkat kelas juga menunjukkan sebaran yang relatif merata. Artinya, penelitian ini mencakup remaja dengan rentang usia yang mewakili seluruh jenjang pendidikan SMA. Keseimbangan ini memperkuat validitas hasil, karena mencerminkan pola tidur dan kesehatan mental remaja pada berbagai tahap perkembangan usia sekolah. Berdasarkan hasil analisis deskriptif statistik, rata-rata skor pola tidur adalah 45,24, yang berada dalam kategori sedang. Artinya, sebagian besar remaja di Indonesia masih memiliki pola tidur yang belum ideal, dengan durasi tidur yang cenderung kurang atau waktu tidur yang tidak teratur. Nilai rata-rata kesehatan mental sebesar 31,21 menunjukkan bahwa kondisi psikologis remaja tergolong cukup stabil, meskipun masih ada gejala ringan seperti stres, kecemasan, atau kelelahan akibat tekanan akademik dan sosial.

Sebelum dilakukan uji hubungan, uji normalitas Kolmogorov–Smirnov menunjukkan nilai Asymp. Sig. = 0.200 > 0.05, sehingga data dinyatakan berdistribusi normal dan layak untuk dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai $r = 0.651$ dengan Sig. = 0.000 (< 0.05). Hal ini berarti terdapat hubungan positif dan signifikan antara pola tidur dengan kesehatan mental remaja di Indonesia. Arah hubungan yang positif menunjukkan bahwa semakin baik pola tidur remaja (dalam hal durasi, keteraturan, dan kualitas tidur), maka semakin baik pula kondisi kesehatan mentalnya.

Hasil uji t menunjukkan nilai $t_{\text{hitung}} = 8.496 > t_{\text{tabel}} = 1.99$ dengan Sig. = 0.000 < 0.05, yang berarti pola tidur berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa “terdapat hubungan positif dan signifikan antara pola tidur terhadap kesehatan mental pada remaja di Indonesia” diterima.

Sementara itu, hasil koefisien determinasi (RI) sebesar 0.424 menunjukkan bahwa pola tidur berkontribusi sebesar 42,4% terhadap variasi kondisi kesehatan mental remaja. Artinya, hampir separuh perubahan kondisi mental remaja dapat dijelaskan oleh faktor pola tidur. Sisanya sebesar 57,6% dipengaruhi oleh faktor lain seperti tekanan akademik, kondisi keluarga, penggunaan media sosial, aktivitas fisik, dan dukungan sosial di lingkungan sekolah.

Temuan ini mendukung teori yang dikemukakan oleh National Sleep Foundation (2022), bahwa tidur yang cukup (7–9 jam per malam) dapat meningkatkan stabilitas emosi, konsentrasi belajar, serta kemampuan menghadapi stres. Sebaliknya, kurang tidur dapat menyebabkan gangguan emosional, mudah marah, menurunnya daya ingat, hingga depresi ringan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa pola tidur memiliki hubungan yang kuat dan signifikan terhadap kesehatan mental remaja di Indonesia. Remaja dengan pola tidur baik cenderung memiliki keseimbangan emosional, tingkat stres rendah, dan motivasi belajar yang lebih stabil. Sebaliknya, remaja yang sering kurang tidur atau memiliki kebiasaan tidur larut malam lebih rentan mengalami gangguan mood, kelelahan, dan penurunan kesejahteraan psikologis.

Dengan demikian, hasil penelitian ini mendukung hipotesis yang diajukan dan memperkuat pentingnya pembiasaan pola tidur sehat sebagai salah satu strategi menjaga kesehatan mental remaja di Indonesia. Sekolah, orang tua, dan lingkungan sosial diharapkan dapat berperan aktif dalam menumbuhkan kesadaran pentingnya tidur cukup sebagai bagian dari gaya hidup sehat di kalangan remaja.

KE SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pola tidur terhadap kesehatan mental pada remaja di Indonesia, khususnya pada 79 responden siswa SMA Al-Azhar Medan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara pola tidur dan kesehatan mental remaja. Responden terdiri dari laki-laki dan perempuan dengan proporsi seimbang, serta distribusi usia dan tingkat kelas yang merata, sehingga data representatif. Rata-rata skor pola tidur tergolong sedang, menunjukkan sebagian besar remaja belum memiliki pola tidur ideal, sedangkan rata-rata skor kesehatan mental tergolong cukup stabil meskipun terdapat gejala stres, kecemasan, atau kelelahan ringan. Analisis Pearson menunjukkan nilai $r = 0,651$ dengan $\text{Sig} = 0,000 (< 0,05)$, dan analisis regresi linier sederhana menunjukkan pengaruh signifikan pola tidur terhadap kesehatan mental (t hitung = 8,496; $\text{Sig} = 0,000$; $\text{RI} = 0,424$), yang berarti 42,4% variasi kondisi mental dijelaskan oleh pola tidur, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain seperti tekanan akademik, kondisi keluarga, dan dukungan sosial. Temuan ini mendukung teori bahwa tidur cukup (7–9 jam per malam) meningkatkan stabilitas emosi, konsentrasi, dan kemampuan menghadapi stres, serta menegaskan pentingnya pembiasaan pola tidur sehat sebagai strategi untuk menjaga kesehatan mental remaja. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan positif dan signifikan antara pola tidur dan kesehatan mental pada remaja Indonesia diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, N. V. (2025). Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMA X di Kabupaten Bogor. JPPNI, Vol. 10/No. 01, DOI: <http://dx.doi.org/10.32419/jppni.v10i1.652>.
- Azzahrah, F., & Sudaryanto, A. (2025). The Relationship Between Smartphone Use and Sleep Quality in Adolescents. *Amar Metastasis Health Journal*, Vol 4, No 4.
- Fakhrurrozi, S. H. (2024). Hubungan Perilaku Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur Remaja Usia 10-19 tahun di RW06 Desa Cirimekar Kecamatan Cibinong Tahun 2023. *JRIKUF: Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum*, Volume 2, No.2, DOI: <https://doi.org/10.57213/jrikuf.v2i2.227>.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Riset Kesehatan Remaja Nasional: Kualitas Tidur dan Gangguan Psikologis di Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lindawati, W. S. (2025). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup pada Remaja SMK. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, Volume 3, Nomor 2, DOI: <https://doi.org/1055606/jikg.v3i2.3617>.
- Moeis, R. M. (2023). Correlation between Adolescent Mental Health and Sleep Quality in Rural Areas of Indonesia. *International Journal of General Medicine*
- Muntomimah, S., & Mubarak, S. (2025). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja Berskala Biner. *E faktor*, Volume 12, Issue 1.
- Rohman, A. D. (2024). The Impact of Chronotype on Adolescent Health and Behavior: A Scoping Review. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*.
- Salamung, N. H. (2024). Kualitas Tidur pada Remaja di SMP Negeri 2 Parigi Kecamatan Parigi Kabupaten Parigi Moutong. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 12 (2), 115-119.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tanusetiawan, A. N. (2022). Relationship of Depression and Sleep Quality among Students During the COVID-19 Pandemic. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*.
- Ulfah, M. K. (2024). Factors Affecting Sleep Quality in Adolescents at Tegal City. *Juru Rawat Journal*.
- Wahdi, A. E., & Kuntoro, A. A. (2022). *Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Penerbit Kesehatan Reproduksi.