

ABSTRAK

Stres akademik pada santri terjadi karena perasaan tertekan yang ditimbulkan dari tugas sekolah formal dan non-formalnya yang bisa mengurangi durasi tidur santri dari waktu normalnya sehingga dapat menimbulkan kualitas tidur yang buruk dan mengakibatkan masalah kesehatan. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan stres akademik dan kualitas tidur pada santri di Pondok Pesantren Nurul Huda Surabaya.

Metode penelitian ini bersifat analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi sebesar 117 santri dengan jumlah sampel 91 responden dengan cara pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling* yaitu *proportional stratified random sampling*. Variabel independen adalah stres akademik dan variabel dependen yaitu kualitas tidur. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan uji *Rank Spearman*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (53,8%) sebanyak 49 responden dengan tingkat stres akademik dalam kategori sedang dan hampir seluruhnya (83,5%) sebanyak 80 responden mengalami kualitas tidur dengan kategori buruk. Hasil analisa data $\rho = 0,00 < \alpha = (0,05)$ yang menunjukkan bahwa H_1 diterima yang artinya terdapat hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur pada santri di Pondok Pesantren Nurul Huda Surabaya.

Stres akademik berhubungan dengan kualitas tidur. Sehingga diharapkan para santri dapat menggunakan waktu istirahat di siang hari untuk mengerjakan tugas agar waktu tidur pada malam hari tidak berkurang dan dapat mengurangi perasaan tertekan karena akademik.

Kata Kunci : Stres Akademik, Kualitas Tidur, Santri