



Hubungan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMP Prima Nusantara

The Relationship Between Parenting Styles and Sleep Quality Among Adolescents at Prima Nusantara Junior High School

Intan Agustin^{1*}, Alfika Safitri², Rina Puspita Sari³

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Yatsi Madani, Jl. Aria Santika No. 40A, RT.001/RW.003, Margasari, Kec. Karawaci, Kota Tangerang, Banten 15114

*intanagustin583@gmail.com

ABSTRAK

Sejarah artikel:

Diterima 13 September 2025

Revisi 29 September 2025

Diterima 16 Desember 2025

Kata kunci:

Pola Asuh Orang Tua, Kualitas Tidur, Remaja.

Gangguan kualitas tidur pada remaja telah menjadi fenomena global. *World Health Organization* (WHO) mengindikasikan pada tahun 2020 bahwa sekitar 10% hingga 20% remaja di seluruh dunia menderita masalah tidur dan masalah kesehatan yang dialami akibat kurang tidur, seperti obesitas dan gangguan kesehatan mental. Tujuan: Untuk mengetahui Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMP Prima Nusantara. Metode: Jenis penelitian yang digunakan adalah metode cross-sectional, artinya data diperoleh hanya pada waktu tertentu saja. (*point-time approach*), dimana skema ini menggunakan korelasi deskriptif. Hasil: Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa dari 86 responden, mayoritas responden mendapatkan pola asuh tertinggi, yaitu pola asuh kurang dengan kategori kualitas tidur buruk sebanyak 57 responden (57,0%) dan pola asuh baik dengan kategori kualitas tidur baik sebanyak 29 responden (29,0%). Hasil uji chi-square menunjukkan nilai p sebesar 0,001 ($p < 0,005$).

ABSTRACT

Keywords:

Parenting Patterns, Sleep Quality, Adolescents.

Sleep disturbances in adolescents have become a global phenomenon. The World Health Organization (WHO) indicated in 2020 that approximately 10% to 20% of adolescents worldwide suffer from sleep problems and health problems caused by sleep deprivation, such as obesity and mental health disorders. Objective: To determine the influence of parental parenting patterns on sleep quality in adolescents at Prima Nusantara Junior High School. Method: This study used a cross-sectional method, meaning data were collected only at a specific point in time (point-in-time approach), using descriptive correlation. Results: Based on the research results, it was found that of the 86 respondents, the majority of respondents received the highest parenting patterns, namely poor parenting with poor sleep quality (57 respondents (57.0%), and good parenting with good sleep quality (29 respondents (29.0%). The chi-square test results showed a p-value of 0.001 ($p < 0.005$).

PENDAHULUAN

Gangguan kualitas tidur pada remaja telah menjadi fenomena global. *World Health Organization* (WHO) mengindikasikan pada tahun 2020 bahwa sekitar 10% hingga 20% remaja di seluruh dunia menderita masalah tidur dan masalah kesehatan yang dialami akibat kurang tidur,

seperti obesitas dan gangguan kesehatan mental. Demikian pula, sebuah studi tahun 2020 oleh *National Sleep Foundation* (NSF) di Amerika Serikat menemukan bahwa anak-anak di bawah usia 16 tahun sering menderita kurang tidur, dengan 60% mengeluh kelelahan di siang hari dan 15% melaporkan sering mengantuk di sekolah. Lebih jauh lagi, menurut *Centers For Disease Control And Prevention* (CDC), prevalensi gangguan tidur di kalangan remaja Amerika adalah 68,8%, dan kurang tidur dianggap sebagai masalah kesehatan (Ummah, 2019).

Secara global, prevalensi orang yang melaporkan kualitas tidur buruk berkisar antara 15,3% hingga 39,2% (Chattu, Manzar, Kumary, Burman, Spence, & Seithikurippu, 2018). Di Belanda, sekitar 20.000 anak berusia 12 tahun melaporkan kualitas tidur buruk, dengan 21,2% anak laki-laki dan 33,2% anak perempuan melaporkan kualitas tidur buruk. Di Norwegia, sekitar 10,4% dari 1.285 remaja melaporkan kualitas tidur yang buruk. Di Indonesia, sekitar 38% anak perkotaan dan 37,7% remaja pedesaan melaporkan kualitas tidur yang buruk. (Sanger & Sepang, 2021) . Dari 133 remaja berusia 12-14 tahun di Tangerang, 68,6% melaporkan kualitas tidur yang buruk (Ponidjan et al., 2022).

Kualitas tidur adalah ukuran kepuasan terhadap tidur yang didapatkan pada malam itu. Jika tidak memiliki masalah tidur tetapi masih menunjukkan tanda-tanda kurang tidur, kualitas tidur dianggap baik. (Purdiani, 2021). Kualitas tidur dipengaruhi oleh durasi tidur seseorang. Durasi tidur yang pendek dapat memengaruhi kualitas tidur seseorang. Pada tahun 2018, *National Sleep Foundation* (NSF) merekomendasikan jumlah tidur yang ideal untuk remaja adalah antara 7 dan 9 jam semalam untuk memastikan fungsi otak yang optimal. Namun pada kenyataannya, sebagian besar remaja tidak mencapai (M Paramitala, S Muhlisin1, 2023).

Dampak Kualitas tidur yang buruk memengaruhi kemampuan siswa untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Lebih jauh lagi, hal ini dapat memengaruhi produktivitas dan kinerja pada anak. sehingga kemampuan berpikir siswa menurun dan menjadi sulit berkonsentrasi. Saat anak tidur, otaknya bekerja untuk membuang racun yang dihasilkan selama beraktivitas. Kualitas tidur yang buruk juga dapat berdampak negatif pada otak ketika siswa mengantuk, seperti berdampak pada pembelajaran di sekolah, serta penurunan konsentrasi belajar. Otak akan bekerja lebih keras dan menjadi lebih lemah. sehingga dengan tidur yang berkualitas sistem kerja otak dapat kembali segar (Yusran & Nurfadilah, 2024).

Pola asuh adalah bagaimana orang tua berinteraksi dengan anak-anaknya. Pola asuh ini mencakup perlindungan anak, sosialisasi yang efektif, dan pengajaran perilaku yang dapat diterima secara sosial. Solusi terbaik bagi orang tua dalam membimbing anak-anaknya adalah menjadi orang tua. Menurut Baumrind, ada tiga konsep pengasuhan: otoriter, demokratis, dan permisif. Mengasuh anak adalah pekerjaan yang sulit. Tidak ada dua orang tua yang memiliki Mereka menerapkan gaya pengasuhan yang sama dalam membesarkan dan membimbing anak-anaknya (Nadya Wulandari, 2023).

Peran keluarga adalah perilaku spesifik yang diharapkan dari anggota keluarga. Dengan kata lain, peran keluarga mengacu pada serangkaian perilaku, karakteristik, dan aktivitas pribadi yang terkait dengan seseorang yang memegang posisi atau status tertentu (Romliyadi, 2020). Anak-anak usia sekolah mengalami transisi perkembangan yang dikenal sebagai periode "dataran tinggi" atau "latensi", yang juga dikenal sebagai waktu ketika minat anak-anak, hubungan dekat dengan keluarga, kolaborasi dengan teman sebaya, dan sikap terhadap pembelajaran dan pekerjaan mulai berubah (Lestari & Thristy, 2021).

Penelitian yang di lakukan (Angeli et al., 2023) Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah proporsional random sampling dan dilakukan pada bulan Juli 2021. Hasil survei, termasuk analisis univariat, menunjukkan bahwa mayoritas responden (68,7%) mengalami gangguan tidur berat dan mayoritas (53,3%) sering menggunakan ponsel pintar. Nilai p dalam analisis bivariat adalah 0,000 ($p < 0,05$). penelitian menurut (Haibanissa et al., 2022) Analisis variabel kualitas tidur menunjukkan bahwa mayoritas responden (54, 56,8%) melaporkan kualitas tidur baik, sementara hanya 41 (43,2%) yang melaporkan kualitas tidur buruk. Hasil ini serupa dengan penelitian Riyadi (2021), yang menemukan bahwa mayoritas responden (78, 53,4%) melaporkan kualitas tidur baik, sementara hanya 68 (46,6%) yang melaporkan kualitas tidur buruk. Sementara itu, dalam survei yang dilakukan oleh

Keswara, Syuhada, dan Wahyudi (2019), mayoritas responden (77, 64,7%) melaporkan kualitas tidur buruk.

Berdasarkan dari hasil studi pendahuluan pada tanggal 05 Mei 2025 menyatakan bahwa 25 responden yang diikutsertakan, ditemukan bahwa 20 di antaranya mengalami kualitas tidur. Biasanya remaja kurang memiliki pengetahuan dan pola tidur yang kurang baik hingga larut malam. Berdasarkan uraian latar belakang diatas fenomena yang di dapat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Mengetahui “Hubungan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMP Prima Nusantara”

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Metode kuantitatif adalah metode penelitian yang menggunakan angka dan statistik untuk tujuan analisis. Metode ini disebut metode tradisional karena metode penelitian umum yang telah di gunakan sejak lama (Sugiyono, 2020).

Jenis penelitian yang digunakan adalah metode cross-sectional, artinya data diperoleh hanya pada waktu tertentu saja. (*point-time approach*), dimana skema ini menggunakan korelasi deskriptif. Korelasi adalah studi tentang hubungan antara dua variabel. Dalam penelitian ini, dua variabel diidentifikasi pada subjek dan hubungan di antara keduanya diteliti. Tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan. Hubungan Pola Asuh Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMP Prima Nusantara

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin dan kelas

Karakteristik	Kategori	f	%
Usia	12 tahun	23	26.7
	13 tahun	29	33.7
	14 tahun	29	33.7
	15 tahun	5	5.8
	Total	86	100
Jenis kelamin	Laki laki	48	55.8
	Perempuan	38	44.2
	Total	86	100
Kelas	Kelas 7	40	46.5
	Kelas 8	21	24.4
	Kelas 9	25	29.1
	Total	86	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa mayoritas responden kelas 7 sampai dengan 9 di SMP Prima Nusantara berusia 12 tahun sebanyak 23 orang (26,7%), usia 13 tahun sebanyak 29 orang (33,7%), usia 14 tahun sebanyak 29 orang (33,7%) dan usia 15 tahun sebanyak 5 orang (5,8%). Sedangkan dari jenis kelamin menunjukkan bahwa mayoritas responden kelas 7 sampai dengan 9 di SMP Prima Nusantara adalah laki-laki, 48 orang (55,8%) dan perempuan 38 orang (44,4%). dapat diketahui bahwa bahwa sebagian besar responden di SMP Prima Nusantara pada responden kelas 7 sebanyak 40 responden (46,5%), kelas 8 sebanyak 21 responden (24,4%), dan kelas 9 sebanyak 25 responden (29,1%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi pola asuh orang tua

Pola asuh orang tua	f	%
Pola asuh baik	30	34.9
Pola asuh kurang	56	65.1
Total	86	100

Tabel di atas, dapat diketahui bahwa dari 86 responden, mayoritas memperoleh pola asuh ≤ 75 baik yaitu sebanyak 30 responden (34,9%) dan pola asuh >75 kurang yaitu sebanyak 56 responden (65,1%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi kualitas tidur

Kualitas tidur	f	%
Kualitas tidur baik	29	33.7
Kualitas tidur buruk	57	66.3
Total	86	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar kualitas tidur yang di alami responden dalam kategori kualitas tidur baik sebanyak 29 responden (33,7%), dan kualitas tidur buruk sebanyak 57 responden (66,3%).

Tabel 4. Hubungan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMP Prima Nusantara

Pola asuh	Kualitas tidur				Total		P – value
	Kualitas tidur baik		Kualitas tidur buruk		f	%	
	f	%	f	%	f	%	
Pola asuh baik	29	10.1	1	19.9	30	100	0.001
Pola asuh kurang	0	18.9	56	37.1	56	100	
Total	29	30.0	57	57.0	86	100	

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa dari 86 responden, mayoritas responden mendapatkan pola asuh tertinggi, yaitu pola asuh kurang dengan kategori kualitas tidur buruk sebanyak 57 responden (57,0%) dan pola asuh baik dengan kategori kualitas tidur baik sebanyak 29 responden (29,0%). Hasil uji chi-square menunjukkan nilai p sebesar 0,001 ($p < 0,005$), yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara pola asuh orang tua terhadap kualitas tidur pada remaja di SMP Prima Nusantara.

Penelitian ini sejalan Gita Amylia (2024), ditemukan hubungan yang signifikan antara "Hubungan pola asuh dan kualitas tidur anak dengan kejadian tantrum pada anak prasekolah di PAUD Mutiara" Pola asuh adalah suatu proses interaksi antara orang tua dengan anak dalam pembelajaran dan pendidikan, yang sangat bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan anak (Ningrum & Brahmana, 2023).

Pola asuh baik dengan kualitas tidur yang buruk pada hasil responden pola asuh baik 29 (10,1%) dan 1 responden (19,9%) dengan kualitas tidur buruk. Penelitian ini sejalan dengan (Devinta, 2023) karena remaja terpapar pada gadget, media sosial, game online, belajar larut malam, dan sebagainya yang memiliki dampak lebih besar pada kualitas tidur mereka dibandingkan dengan gaya pengasuhan anak.

Peneliti menyimpulkan bahwa gaya pengasuhan berkontribusi terhadap kualitas tidur. Kualitas tidur, di sisi lain, didefinisikan sebagai tidur yang pendek, tidur yang tertunda, dan gangguan tidur yang persisten. Gangguan kualitas tidur meliputi berkurangnya aktivitas harian, kelelahan, kelemahan, penurunan stamina, dan tanda-tanda vital yang tidak stabil. Gangguan psikologis meliputi depresi, kecemasan, dan konsentrasi yang buruk. Berdasarkan penelitian ini, penerapan pola asuh yang tepat juga dapat berdampak pada kualitas tidur yang buruk pada remaja. Hal ini dapat menjadi faktor yang perlu dipertimbangkan dan dapat mengubah sikap orang tua dalam mengasuh, membantu, dan



JURNAL VOKASI KESEHATAN

mendukung pendidikan anak-anak mereka. Kita tahu bahwa apa yang dilakukan orang tua sebagai bentuk pengasuhan akan terukir dalam ingatan anak-anak mereka. Secara keseluruhan, studi ini menemukan bahwa orang tua mampu berperan aktif dalam menciptakan kehidupan ideal yang memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan anak-anak mereka berdasarkan minat dan bakat mereka. Oleh karena itu, persepsi pola asuh di antara sebagian besar responden cukup positif dan dapat memberikan ruang bagi pertumbuhan dan pengembangan kepribadian. Dengan kata lain, peran orang tua dianggap krusial dalam menciptakan lingkungan yang mendukung dalam keluarga, melindungi anak-anak dari pengabaian, dan bertindak sebagai kekuatan pendorong atau motivasi bagi sebagian besar responden dalam hidup mereka untuk mencapai masa depan yang mereka inginkan. Menciptakan lingkungan yang mendukung dalam keluarga melindungi anak-anak dari pengabaian (Ilmu et al., 2002).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan pola asuh orang tua terhadap kualitas tidur pada remaja di SMP Prima Nusantara, dapat ditarik Kesimpulan sebagai berikut: Karakteristik remaja kelas 7-9 SMP Prima Nusantara berdasarkan umur dari 86 responden yaitu mayoritas berumur 12 tahun sebanyak 23 responden (26,7%) dan 13 tahun sebanyak 29 responden (33,7%). Karakteristik remaja kelas 7-9 SMP Prima Nusantara berdasarkan jenis kelamin. Dari 86 responden, mayoritas berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 48 responden (55,8%).

Ditemukan bahwa pola asuh orang tua pada 86 responden kelas 7-9 SMP Nusantara memiliki pola asuh yang kurang baik yaitu sebanyak 56 responden (65,1%). Kualitas tidur siswa kelas 7-9 SMP Prima Nusantara dinilai buruk oleh 86 responden, terutama 57 responden (66,3%). Terdapat hubungan antara pola asuh orang tua dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Prima Nusantara dengan nilai $p\text{-value}=0,001 < 0,005$.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, F., & Daulae, A. H. (2025). Perbedaan Sikap Peduli Lingkungan Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin di SMA Percut Sei Tuan. *Jurnal Bioshell*, 14(1), 151–159. <https://doi.org/10.56013/bio.v14i1.396>
- Al., R. et. (2023). Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama. *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(4), 809–816.
- Angeli, B. R., Saragih, F. A., Nuriyah, N., Setiawan, M. D., Syahputra, S., & Agustina, D. (2023). Analisis Hubungan Kesehatan dengan Penggunaan Gadget terhadap Pola Tidur pada Siswa: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2), 2205. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i2.4305>
- Deisy Supit, Nofry Frans, D. S. C. (2022). Pola Asuh Orang Tua Dalam Pembelajaran Siswa Kelas V Sekolah Dasar Unklab Airmadidi 1Deisy. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 1349–1358.
- Devi, N. U. K. (2020). Adaptasi Pranata Keluarga Pada Proses Pembelajaran E-Learning Dalam Menghadapi Dampak Pandemi Covid-19. *Publicio: Jurnal Ilmiah Politik, Kebijakan Dan Sosial*, 2(2), 1–6. <https://doi.org/10.51747/publicio.v2i2.599>
- Devinta, R. (2023). Hubungan pola asuh dengan kualitas tidur pada siswa SMP. In https://repository.trisakti.ac.id/usaktiana/index.php/home/detail/detail_koleksi/9/SKR/2021/0000000000114117/0 (pp. 1–25).
- Firdausi, R., & Ulfa, N. (2022). Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Emosional Anak Di Madrasah Ibtidaiyah Nahdlatul Ulama Bululawang. *MUBTADI: Jurnal Pendidikan Ibtidaiyah*, 3(2), 133–145. <https://doi.org/10.19105/mubtadi.v3i2.5155>
- Fitrajaya, R. R., Utomo, I. P., & Handayani, L. (2022). Dampak Kesehatan Akibat Kecanduan Game Online Pada Remaja. *Jurnal Cakrawala Promkes*, 4(2), 102–113. <https://doi.org/10.12928/promkes.v4i2.5651>

- Flambonita, S., Novianti, V., & Febriansyah, A. (2021). Bahaya Pornografi Melalui Media Elektronik bagi Remaja Berbasis Penyuluhan Hukum. *Jurnal Abdidas*, 2(3), 603–610. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i3.324>
- Haibanissa, S., Sulastri, T., & Ningsih, R. (2022). Dampak Bermain Game Online terhadap Kualitas Tidur pada Remaja SMA. *Jkep*, 7(2), 201–213. <https://doi.org/10.32668/jkep.v7i2.968>
- Hardiyanti, Y., & Shifa, N. A. (2023). Hubungan Kebiasaan Main Game Online dan Pengawasan Orang Tua dengan Kebutuhan Istirahat dan Tidur pada Anak Umur 11-14 Tahun di SMP Tunas Bangsa Depok Tahun 2021. *Health and Medical Sciences*, 1(1), 11. <https://doi.org/10.47134/phms.v1i1.145>
- Heng, P. H., Soetikno, N., & Fahditia, A. (2020). Peranan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kualitas Hidup Remaja Perkotaan. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 4(2), 550–561. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v4i2.6599.2020>
- Hidayat, W., Jahari, J., & Nurul Shyfa, C. (2020). Manajemen Kelas Dalam Meningkatkan Proses Pembelajaran Di Madrasah. *Jurnal Pendidikan UNIGA*, 14(1), 308. <https://doi.org/10.52434/jp.v14i1.913>
- Ilat, I. P., Tapada, J., Durandt, C., & Koyongian, F. (2023). Dampak Penggunaan Media Sosial Bagi Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(10), 830–837. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10276920>
- Muryani, S. Wibowo, Y. N. Hubungan Persepsi Remaja Tentang Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kepribadian Remaja Di Brebes. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*. (2024). Vol 15. No 1. Hal 1-27. Hamada. *American Printer*, 15(OCT.).
- Pakiding, S., Pendas, J., Vol, M., Pola, P., Orang, A., Dan, T. U. A., & Sekolah, L. (2014). *Sainal Pakiding Universitas Widyagama Mahakam Samarinda. Hal te. 1*(May).
- Ponidjan, T. S., Rondonuwu, E., Ransun, D., Warouw, H. J., & Raule, J. H. (2022). Kualitas Tidur Sebagai Faktor Yang Berimplikasi Pada Konsentrasi Dan Motivasi Belajar Anak Remaja. *E-Prosiding Semnas Dies Natalis 21 Poltekkes Kemenkes Manado*, 49–58.
- Rizky Anggalia Kusuma, & Henry Aditia Rigianti. (2023). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Anak. *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 9(04), 387–404. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v9i04.1510>
- Romliyadi, R. (2020). Analisis Peran Keluarga Terhadap Derajat Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 5(2), 227–243. <https://doi.org/10.36729/jam.v5i2.401>
- Sanger, A. Y., & Sepang, M. (2021). Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Nutrix Journal*, 5(2), 27. <https://doi.org/10.37771/nj.vol5.iss2.576>
- Septiani, F. D., Fatuhurrahman, I., & Pratiwi, I. A. (2021). Pola Asuh Orang Tua Terhadap Motivasi Belajar Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 7(3), 1104–1111. <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i3.1346>
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>