

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan
Skripsi, Maret 2021
Luthfi Oktafiani
010117A052

“Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMA N 1 Suruh Saat Pembelajaran Online”.

ABSTRAK

Latar Belakang : Pada masa pandemi, pembelajaran dilakukan secara online. Pembelajaran online pada siswa SMA cenderung dengan pengawasan dan bimbingan minimal dari orang tuanya, hal ini dapat menyebabkan stress tersendiri. Dengan adanya stress pada siswa dapat mengakibatkan adanya gangguan atau kualitas pada tidurnya.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada siswa SMA N 1 SURUH Saat Pembelajaran Online.

Metode : Desain penelitian yang digunakan yaitu deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi siswa SMA N 1 Suruh berjumlah 417. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 81 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *DASS* untuk mengukur tingkat stress dan *PSQI* untuk mengukur kualitas tidur. Pengujian secara statistik dilakukan dengan uji *Spearman Rank*.

Hasil : Hasil penelitian didapatkan siswa memiliki tingkat stres normal yaitu 59 responden (72,8%) dan kualitas tidur buruk pada siswa sebanyak 52 responden (64,2%). Dari hasil bivariat menunjukkan p-value sebesar 0,010 ($\alpha=0,05$), sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kualitas tidur pada siswa SMA N 1 suruh Saat Pembelajaran Online.

Saran : Sebagai siswa harus tetap pandai menjaga waktu dan kestabilan kebutuhan tubuh untuk menjaga kebugaran tubuh untuk melakukan aktivitas disiang hari. Maka walaupun pembelajaran tidak dilakukan rutin seperti biasanya, siswa harus tetap patuh untuk beristirahat sesuai jadwal tidur malam.

Kata Kunci : Tingkat Stres, Kualitas Tidur, Siswa.

Universitas Ngudi Waluyo
Faculty of Health
Final Project, March 2021
Luthfi Oktafiani
010117A052

“The Relationship between Stress Level and Sleep Quality of Students in SMA N 1 Suruh When Learning Online”.

ABSTRACT

Background: In the pandemic period, the teachings were carried out online. An online study of a cendenning high school student with supervision and minimum guidance from his or her parents can cause stress in a student’s way that leads to disorders or quality of sleep.

Purpose: This study aims to determine the relationship between stress levels and sleep quality in SMA N 1 SURUH students during online learning.

Methods: The research design used is descriptive correlational with a cross sectional approach. The population in this study is 417 students in the SMA N 1 Suruh. The sample in this study amounted to 81 respondents. Data collection used the DASS questionnaire to measure stress levels and the PSQI to measure sleep quality. The statistical test was carried out by using the spearman rank test.

Results: The results showed that students had a normal stress level, namely 59 respondents (72.8%) and 52 respondents (64.2%) had poor sleep quality. From the bivariate results, it shows a p-value of 0.010 ($\alpha = 0.05$), so it can be concluded that there is a significant relationship between stress levels and sleep quality in SMA N 1 students who are instructed to do online learning.

Suggestion: As students, they must be good at maintaining the time and stability of the body’ needs to maintain body fitness to carry out activities during the day. So even though learning is not carried out routinely as usual, students must remain obedient to rest according to the night’s sleep schedule.

Keywords: Stress Level, Sleep Quality, Students.