



**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA SISWA SMA N 1 SURUH SAAT PEMBELAJARAN
ONLINE**

SKRIPSI

Oleh :

Luthfi Oktafiani

010117A052

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2021**



**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA SISWA SMA N 1 SURUH SAAT PEMBELAJARAN
ONLINE**

SKRIPSI

Disusun Guna Memenuhi Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar Sarjana
Keperawatan

Oleh :

Luthfi Oktafiani

010117A052

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2021**

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 stress 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”.

ABTRACT

Background: In the pandemic period, the perubelteachings were carried out onlic. 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 amd 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.

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA SISWA SMA N 1 SURUH SAAT PEMBELAJARAN
ONLINE**

Oleh:

LUTHFI OKTAFIANI

010117A052

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah
Diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, 15 Maret 2021

Dosen Pembimbing



Ns. Suwanti, S,Kep., MNS.

NIDN: 0618127701

HALAMAN PENGESAHAN

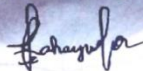
Skripsi berjudul :
**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
SISWA SMA N 1 SURUH SAAT PEMBELAJARAN ONLINE**

Oleh :
LUTHFI OKTAFIANI
NIM. 010117A052

Telah dipertahankan dan diujikan didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Selasa
Tanggal : 30 Maret 2021


Tim Penguji:
Ketua/Pembimbing Utama


Ns. Suwanti, S.Kep., MNS.
NIDN: 0618127701

Anggota/Penguji I


Ns. Liyanovitasari, S.Kep.,M.Kep
NIDN. 0630078801

Anggota/Penguji II


Ns. Umi Setyoningrum, S.Kep.,M.Kep
NIDN. 0612118002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan


Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0614087402


Dekan Fakultas Kesehatan

Rosalina, S.Kp., M.Kes
NIDN/ 0621127102

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Luthfi Oktafiani
NIM : 010117A052
Program Studi/ Fakultas : S1 Keperawatan/Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul "**Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMA N 1 Suruh Saat Pembelajaran Online**" adalah karya ilmiah asli yang saya susun dan dibimbing dan di bantu oleh tim pembimbing.
2. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebutkan nama pengarang dan judul asal serta dicantumkan dalm daftar pustaka.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran didalam penelitian ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang sudah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Semarang, 10 Maret 2021

Yang membuat pernyataan

A 6000 Rupiah postage stamp with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'METERAI TEMPEL', 'E7637AHF869884728', '6000', and 'ENAM RIBURUPIAH'.

Luthfi Oktafiani

PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan Dibawah ini saya:

Nama : Luthfi Oktafiani

NIM : 010117A052

Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan,
Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, mempublikasikan skripsi saya yang berjudul “**Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMA N 1 Suruh Saat Pembelajaran Online**” untuk kepentingan akademik.

Semarang , 10 Maret 2021

Yang membuat pernyataan



Luthfi Oktafiani

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DATA PRIBADI

Nama : Luthfi Oktafiani
Nim : 010117A052
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Tempat, Tanggal lahir : Kab. Semarang, 30 Oktober 1998
Alamat : Dsn. Krajan RT 01 RW 01, Ds.Rejosari, Kec.
Bancak, Kab. Semarang, Jawa Tengah

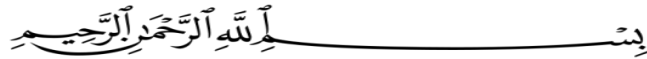
RIWAYAT PENDIDIKAN

1. TK : Tahun 2003 – 2005
2. SD : Tahun 2005 – 2011
3. SMP : Tahun 2011 – 2014
4. SMA : Tahun 2014 – 2017

DATA ORANG TUA :

Nama Ayah : Abdul Wahab
Nama Ibu : Sutrimah
Pekerjaan : Wiraswasta/ Ibu Rumah Tangga
Alamat : Dsn. Jenglong RT 01 RW 01, Ds. Krandon Lor,
Kec. Suruh, Kab. Semarang, Jawa Tengah

KATA PENGANTAR



Assalamua'laikum Wr Wb.

Segala puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “HUBUNGAN STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA SMA N 1 SURUH SAAT PEMBELAJARAN ONLINE” dapat terselesaikan dengan baik. Keberhasilan ini penulis tidak lepas dari arahan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan yang berbahagia ini perkenankan penulis menghantarkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum. selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Ibu Rosalina, S.Kep., M.Kes. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
3. Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes. selaku ketua rodi Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo
4. Ns. Suwanti, S.Kep.,MNS selaku pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dan memberikan motivasi, dukungan serta arahan yang luar biasa dalam penyusunan skripsi ini.
5. Suami, kedua orang tua saya dan mertua yang selalu memberikan doa, dukungan, motivasi, semangat, dan materil.

6. Kepada sahabat saya terimakasih untuk motivasi, semangat, bantuan dan doa serta dukungannya
7. Semua keluarga tercinta yang telah banyak memberikan doa, semangat dan motivasi.
8. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan sehingga kritik dan saran sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Aamiin. Wassalamu'alikum Wr Wb.

Semarang, 10 Maret 2021



Luthfi Oktafiani

DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	i
SKRIPSI.....	ii
ABSTRAK.....	iii
ABTRACT.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI.....	viii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II.....	Error! Bookmark not defined.
A. Konsep Tidur.....	Error! Bookmark not defined.
B. Konsep Stress.....	Error! Bookmark not defined.
C. Konsep Pembelajaran Online.....	Error! Bookmark not defined.
D. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur.....	Error! Bookmark not defined.
E. KERANGKA TEORI.....	Error! Bookmark not defined.
F. KERANGKA KONSEP.....	Error! Bookmark not defined.

G. HIPOTESIS	Error! Bookmark not defined.
BAB III	Error! Bookmark not defined.
A. Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Subjek Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Variabel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
E. Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
F. Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
G. Pengolahan Data.....	Error! Bookmark not defined.
H. Analisis data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
D. Keterbatasan Peneliti.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V	Error! Bookmark not defined.
A. Simpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

- Tabel 3. 1 Distribusi Siswa SMA N 1 Suruh Kabupaten Semarang **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 2 Distribusi Sampel Menggunakan Proportionate ... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 3 Tabel Tingkat Stres Dan Kriteria**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 4 Kisi – kisi kuesioner Depression Anxiety **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 5 Indikator Penilaian Pittsburgh Sleep.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 6 Kisi – Kisi Kuesioner Instrument Pittsburgh **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 1 Gambaran Umum Objek Penelitian**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pada **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 3 Distribusi Tingkat Stres Berdasarkan ...**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 4 Distribusi afarekuendi Kualitas Tidur Pada Siswa**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 5 Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	36
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	37

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dan Mencari Data
- Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian dan Mencari Data
- Lampiran 5. Lembar Informed Consent
- Lampiran 6. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7. Kuesioner Penelitian Dass
- Lampiran 8. Kuesioner Penelitian PSQI
- Lampiran 9. Tabulasi Data Penelitian Kualitas Tidur dan Stres
- Lampiran 10. Hasil Penelitian
- Lampiran 11. Lembar Hasil Turnitin
- Lampiran 12. Lembar Konsultasi

