



**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN POLA TIDUR
REMAJA PADA PEMBELAJARAN DARING DI SMP N 2
MARGOREJO KABUPATEN PATI**

SKRIPSI

Oleh :

STELLA BIANCA DAVDA

010118A135

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

2022



**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN POLA TIDUR
REMAJA PADA PEMBELAJARAN DARING DI SMP N 2
MARGOREJO KABUPATEN PATI**

SKRIPSI

Dijadikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana

Oleh :

STELLA BIANCA DAVDA

010118A135

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

2022

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Febuari 2022
Stella Bianca davida
010118A135

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN POLA TIDUR REMAJA PADA
PEMBELAJARAN DARING DI SMP N 2 MARGOREJO KABUPATEN
PATI**

ABSTRAK

Latar belakang : Pembelajaran daring membuat siswa tertekan dimana mereka harus dihadapkan oleh materi yang sulit dipahami dan banyaknya tugas yang membuat siswa stres. Stres akan mempengaruhi pola tidur remaja. Terganggunya pola tidur siswa dapat merubah istirahat dan menyebabkan seseorang mengantuk di siang hari, keadaan tersebut dapat mengganggu proses pembelajaran terutama pada siswa yang sulit untuk berkonsentrasi

Tujuan : Untuk menganalisis hubungan tingkat stres dengan pola tidur pada remaja yang mengikuti pembelajaran daring di SMP N 2 Margorejo Kabupaten Pati

Metode : Metode penelitian ini menggunakan *deskriptif korelasional* dan menggunakan desain pendekatan *cross sectional*. Teknik pengumpulan sampling menggunakan *proportional random sampling*. Besar sampel yang digunakan dalam penelitian sebanyak 64 siswa dari jumlah seluruh populasi sebanyak 165 siswa. Untuk alat ukur yang digunakan peneliti menggunakan kuesioner DASS-42 dan kuesioner pola tidur .

Hasil : Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan ada hubungan antara tingkat stres dengan pola tidur remaja pada pembelajaran daring di SMP N 2 Margorejo Kabupaten Pati dengan hasil p value 0,002 dimana $p=0,002 < 0,05$

Saran : Remaja dapat mengendalikan tingkat stres untuk mengurangi gangguan pola tidur dan menggunakan waktu istirahat-tidur dengan baik

Kata Kunci : Tingkat stres, pola tidur, remaja, pembelajaran daring

University of Ngudi Waluyo
S1 Nursing Study Program, Faculty of Health
Final Assignment, February 2022
Stella Bianca daida
010118A135

THE RELATIONSHIP OF STRESS LEVEL WITH ADOLESCENT SLEEP PATTERNS IN ONLINE LEARNING AT SMP N 2 MARGOREJO, PATI REGENCY

ABSTRACT

Background: Online learning makes students depressed where they have to be faced with material that is difficult to understand and the number of tasks that make students stressed. Stress will affect adolescent sleep patterns. Disruption of students' sleep patterns can change rest and cause a person to be sleepy during the day, this situation can interfere with the learning process, especially for students who find it difficult to concentrate.

Objective: To analyze the relationship between stress levels and sleep patterns in adolescents who participate in online learning at SMP N 2 Margorejo, Pati . Regency

Methods: This research method uses descriptive correlation and uses a cross sectional approach design. The sampling technique used was proportional random sampling. The sample size used in the study was 64 students from the total population of 165 students. The measuring instrument used by the researcher is the DASS-42 questionnaire and the sleep pattern questionnaire

Results: Based on the results of research conducted there is a relationship between stress levels and adolescent sleep patterns in online learning at SMP N 2 Margorejo, Pati Regency with p value 0.002 where $p = 0.002 < 0.05$

Suggestion: Teenagers can control stress levels to reduce disturbed sleep patterns and use sleep-rest time well

Keywords: Stress levels, sleep patterns, adolescents, online learning

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN POLA TIDUR
REMAJA PADA PEMBELAJARAN DARING DI
SMP N 2 MARGOREJO KABUPATEN PATI**

Disusun oleh :

STELLA BIANCA DAVIDA

010118A135

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAN NGUDI WALUYO

Telah diperiksa dan di setujui oleh pembimbing dan telah
Diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, Febuari 2022
Pembimbing Utama



Ns. M.Imron Rosyidi, M.Kep
NIDN. 0606127804

HALAMAN PENGESAHAN


Skripsi berjudul :
**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN POLA TIDUR
REMAJA PADA PEMBELAJARAN DARING DI
SMP N 2 MARGOREJO KABUPATEN PATI**

Disusun oleh :
**STELLA BIANCA DAVIDA
010118A135**

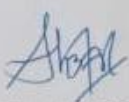
Telah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi Program Studi Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, Pada :

Hari : Kamis
Tanggal : 10 Februari 2022

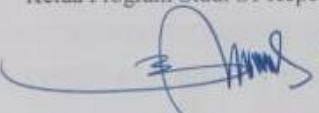
Tim penguji
Ketua/pembimbing


Ns. M. Imron Rosyidi, S.Kep., M.Kep
NIDN: 0606127804

Anggota/Penguji 1


Ns. Puji Lestari, S.Kep., M.Kes
NIDN 0022038101

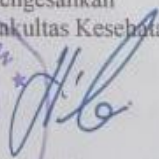
Mengesahkan
Ketua Program Studi S1 Keperawatan


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

Anggota/Penguji 2


Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0627097501

Mengesahkan
Dekan, Fakultas Kesehatan


Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0627097501



PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Stella Bianca Davida

NIM : 010118A135

Program Studi : S1 Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul "**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN POLA TIDUR REMAJA PADA PEMBELAJARAN DARING DI SMP N 2 MARGOREJO KABUPATEN PATTI**" adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi/Karya Tulis Ilmiah ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang di bimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi/Karya Tulis Ilmiah ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah di publikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Univeritas Ngudi Waluyo

Ungaran, Febuari 2022

Yang membuat pernyataan



Stella Bianca Davida

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Stella Bianca Davida

Nim :010118A135

Program Studi/ Fakultas : S1 Keperawatan/Kesehatan

Menyatakan memberi kewenangan kepada kampus Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Tidur Remaja Pada Pembelajaran Daring Di SMP N 2 Margorejo Kabupaten Pati” untuk kepentingan akademis.

Ungaran, Febuari 2022

Yang Membuat Pernyataan



Stella Bianca Davida

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. IDENTITAS

1. Nama Lengkap : Stella Bianca Davida
2. NIM : 010118A135
3. Tempat Lahir : Pati
4. Tanggal Lahir : 02 Febuari 2000
5. Jenis Kelamin : Perempuan
6. Alamat Rumah
 - a. Desa : Sokokulon 01
 - b. Kecamatan : Margorejo
 - c. Kab/Kota : Pati
 - d. Provinsi : Jawa Tengah
7. Telephone
 - a. Handphone : 089501044639
 - b. Email : davidastella@gmail.com

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. Tahun 2005 - 2006 : TK Muslimat Sokokulon
2. Tahun 2006 - 2012 : SD N Sokokulon
3. Tahun 2012 - 2015 : SMP N 2 Margorejo Pati
4. Tahun 2015 - 2018 : SMK Kesdam IV/Diponegoro Magelang
5. Tahun 2018 – sekarang : Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2018 s/d sekarang

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena berkat, rahmat, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Tidur Pada Remaja Karena Pembelajaran Daring Di SMP N 2 Margorejo Kabupaten Pati”. Dalam penyusunan Skripsi ini penulis mendapat banyak bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak oleh karena itu pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi – tingginya kepada yang terhormat :

1. Prof . Dr,Subyantoro,M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.
2. Ns. Eko Susilo,S.Kep.,M.Kep, selaku dekan fakultas kesehatan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.
3. Ns. Umi Aniroh,S.Kep.,M.Kes, selaku Ketua Program Studi S1 keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Ns. M.Imron Rosyidi, M.Kep, selaku dosen pembimbing yang telah sabar memberikan bimbingan,pengarahan,dan inspirasi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
5. Seluruh dosen, staf, karyawan di fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan bantuan pada penulis dalam poses penyusunan skripsi ini.
6. Orang tua saya Ibu Juriyah, Alm Bapak Gianto, Alm Ayah Miko, Edgar adik yang tidak pernah memberi motivasi untuk saya, dan Nenek yang selalu memberi semangat saya supaya menyelesaikan pendidikan serta setiap hari memberikan doa agar dimudahkan dalam kegiatan pendidikan.
7. Sahabat Rika, Novia, Retno, Usqo, Ayuk, Putri, Intan dan teman – teman Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo lainnya dan berbagai pihak yang tidak dapat disebutkan satu – persatu, yang memberikan dukungan moral dan spiritual.

Sebagai manusia biasa, penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak luput dari kelemahan dan kekurangan untuk itu penulis harapkan adanya kritik dan saran

dari pembaca. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan pembaca.

Ungaran, Febuari 2022

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Stella Bianca Davida', written over the date.

Stella Bianca Davida

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL DEPAN	i
HALAMAN JUDUL DALAM	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	iv
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN TEORI.....	7
A. Tinjauan Teori.....	7
1. Konsep Remaja	6
2. Konsep Stres	12
3. Konsep Tidur	18
4. Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Tidur Remaja.....	27
B. Kerangka Teori	28
C. Kerangka Konsep	39
D. Hipotesis	39
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Desain Penelitian	30

B. Lokasi Dan Waktu Penelitian	30
C. Subjek Penelitian	31
D. Definisi Operasional	34
E. Variabel Penelitian	35
F. Pengumpulan Data	35
G. Pengolahan Data	38
H. Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
A. Hasil Penelitian	39
B. Pembahasan	49
C. Keterbatasan Penulis.....	46
BAB V PENUTUP	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	