

**Universitas Ngudi Waluyo**  
**Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan**  
**Skripsi, Febuari 2022**  
**Stella Bianca dauida**  
**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