

HUBUNGAN ANTARA STRESS DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA SMA

SKRIPSI

ANASTASIA JESSIE ELZADEVI

20.E1.0144



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2025

HUBUNGAN ANTARA STRESS DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA SMA

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk
Memenuhi Sebagian Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Anastasia Jessie Elzadevi

20.E1.0144



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2025

ABSTRAK

Masa remaja merupakan awal dari berbagai perilaku dan kondisi yang akan mempengaruhi kesehatan dan menyebabkan adanya gangguan. Permasalahan mengenai gangguan kualitas tidur kerap kali ditemukan pada remaja dikarenakan faktor stress yang dialami oleh remaja seperti kecemasan dan ketegangan. Penelitian mengenai stress dengan kualitas tidur dilakukan dengan tujuan untuk memberikan referensi serta informasi mengenai stress dengan kualitas tidur pada siswa SMA. Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara stress dengan kualitas tidur pada siswa SMA. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain korelasional dan metode pengambilan sampel menggunakan teknik studi kasus dengan populasi penelitian adalah siswa dan siswi kelas XI di salah satu SMA Kota Semarang dan sampel pada penelitian ini mencakup 90 orang siswa. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur yaitu skala untuk variabel stress dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk variabel kualitas tidur. Pada penelitian ini teknik analisa data yang digunakan adalah metode analisis *bivariate*. Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan menggunakan teknik *Rank Spearman* diperoleh koefisien korelasi (r_{ho}) sebesar -0,038 dengan signifikansi $0,719 > 0,05$. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stress dengan kualitas tidur pada siswa SMA dan hipotesis pada penelitian ini ditolak.

Kata Kunci : Stress, Kualitas tidur, Remaja

ABSTRACT

Adolescence is the beginning of various behaviors and conditions that will affect health and cause disorders. Problems regarding sleep quality disorders are often found in adolescents due to stress factors experienced by adolescents such as anxiety and tension. Research on stress with sleep quality was conducted with the aim of providing references and information about stress with sleep quality in high school students. The hypothesis in this study is that there is a positive relationship between stress and sleep quality in high school students. This type of research is quantitative research with a correlational design and a sampling method using a case study technique with the research population being male and female students in grade XI at one of the high schools in Semarang City and the sample in this study included 90 students. This study used two measuring instruments, namely a scale for the stress variable and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire for the sleep quality variable. In this study, the data analysis technique used was the bivariate analysis method. Based on the results of the hypothesis test using the Spearman Rank technique, a correlation coefficient (ρ) of -0.038 was obtained with a significance of $0.719 > 0.05$. Thus, it can be concluded that there is no negative significant relationship between stress and sleep quality in high school students and the hypothesis in this study is rejected.

Keywords : Stress, Sleep Quality, Adolescence