

**HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN KUALITAS TIDUR
YANG BURUK PADA REMAJA DI CIKARANG**

SKRIPSI

Christopher Yoseto Fira
21.E1.0065



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2025

HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN KUALITAS TIDUR YANG BURUK PADA REMAJA DI CIKARANG

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:

Christopher Yoseto Fira

21.E1.0065

PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2025

Hubungan Antara Stres Dengan Kualitas Tidur Yang Buruk Pada Remaja Di Cikarang

(*The Relationship between Stress and Poor Sleep Quality in Adolescents in
Cikarang*)

Christopher Yoseto Fira, Alphonsus Rachmad Djati Winarno

Soegijapranata Catholic University, Semarang, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini mengkaji hubungan antara stres dan kualitas tidur pada remaja di Cikarang, sebuah wilayah industri padat dan menghadapi tekanan di tengah lingkungan perkotaan sibuk dan tekanan akademik yang tinggi. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara tingkat stres dan buruknya kualitas tidur pada remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Partisipan berjumlah 106 remaja berusia 15–17 tahun yang tinggal di Cikarang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria remaja tidak mengalami kesehatan mental, dan tidak mengonsumsi obat-obatan yang mempengaruhi tidur dalam satu bulan terakhir. Alat ukur yang digunakan adalah *Perceived Stress Scale (PSS-10)* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Data dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman's Rho*. Hasil menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres dan kualitas tidur ($r = 0,628$; $p < 0,01$). Artinya, semakin tinggi tingkat stres yang dialami remaja, semakin buruk kualitas tidurnya. Hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata kunci: *kualitas tidur, tingkat stres, remaja.*

Abstract

This study examines the relationship between stress and sleep quality among adolescents in Cikarang, an industrially dense area facing pressures from a busy urban environment and high academic demands. The hypothesis of this study is that there is a positive correlation between stress levels and poor sleep quality in adolescents. This research uses a quantitative correlational approach. The participants consisted of 106 adolescents aged 15–17 years living in Cikarang. The sampling technique used was purposive sampling, with criteria including adolescents who were not experiencing mental health disorders and had not consumed medication affecting sleep within the past month. The instruments used were the Perceived Stress Scale (PSS-10) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data were analyzed using Spearman's Rho correlation test. The results showed a significant relationship between stress and sleep quality ($r = 0.628$; $p < 0.01$). This means that the higher the level of stress experienced by adolescents, the poorer their sleep quality. The hypothesis of this study is accepted.

Keywords: *sleep quality, stress levels, teenagers.*