

SKRIPSI
HUBUNGAN STRESS AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
REMAJA KELAS IX SMP NEGERI 1 JATEN
KARANGANYAR

Di Susun Guna Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Dalam Program Studi Keperawatan
Universitas Sahid Surakarta



Di Susun Oleh:
MUHAMMAD SYAHRUL GUNAWAN
2022121017

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA
2026

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Saya mahasiswa Program Studi Keperawatan, Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Syahrul Gunawan

NIM : 2022121017

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi, dengan judul: “HUBUNGAN *STRESS* AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA KELAS IX SMP N 1 JATEN KARANGANYAR” Adalah benar-benar karya yang saya susun sendiri. Apabila kemudian terbukti bahwa saya ternyata melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan/karya orang lain seolah-olah hasil pemikiran saya sendiri, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas termasuk pencabutan gelar yang telah saya peroleh.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari terbukti melakukan kebohongan maka saya sanggup menanggung segala konsekuensinya.

Surakarta, 11 Februari 2026

Yang menyatakan,



Muhammad Syahrul Gunawan

2022121017

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademi Universitas Sahid Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Syahrul Gunawan

NIM : 2022121017

Perogram Studi : Keperawatan

Fakultas : Sains, Teknologi dan Kesehatan

Jenis Karya : Skripsi

Demi ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Sahid Surakarta Hak Bebas Noneklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul : “Hubungan *stress* akademik dengan kualitas tidur pada remaja kelas IX SMP N 1 Jaten Karanganyar ” beserta instrument/desain/perangkat (jika ada). Berhak menyimpan, mengalih bentuk, mengalih media, mengolah dalam bentuk pangkalan (*data database*), merawat serta mempulikasi karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis (*autor*) dan pembimbing sebagai (*co autor*) atau pencipta dan juga Pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya secara sadar tanpa paksaan dari pihak manapun.

Dibuat Di : Surakarta, 11 Februari 2026

Yang Membuat Pernyataan



Muhammad Syahrul Gunawan

2022121017

LEMBAR PERSETUJUAN

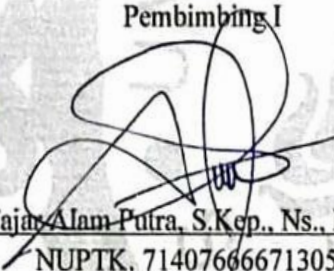
HUBUNGAN TINGKAT STRESS AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA SMP NEGERI 1 JATEN KARANGANYAR

Diajukan oleh:

MUHAMMAD SYAHRUL GUNAWAN
2022121017

Skripsi ini telah disetujui dan dipertahankan pada seminar skripsi program studi
keperawatan Fakultas Sains, Teknologi, dan
Kesehatan Universitas Sahid Surakarta

Pembimbing I


Fajar Alam Putra, S.Kep., Ns., M.K.M
NUPTK. 7140766667130583

Pembimbing II


Widiyono, S. Kep., Ns., M. Kep
NUPTK. 2734767668130322

Mengetahui
Ketua Program Studi Keperawatan


Widiyono, S. Kep., Ns., M. Kep
NUPTK. 2734767668130322

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN STRESS AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA KELAS IX SMP N 1 JATEN KARANGANYAR

Disusun Oleh :

MUHAMMAD SYAHRUL GUNAWAN

NIM. 2022121017

Tugas Akhir ini telah diterima dan disahkan oleh dosen penguji Tugas Akhir
Program Studi Keperawatan, Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan

Universitas Sahid Surakarta

Pada: 11 Februari 2026

Dewan Penguji:

1. Fajar Alam Putra, S.Kep., Ns. MKM.
NUPTK. 7140766667130583
2. Widiyono, S.Kep., Ns. M.Kep.
NUPTK. 2734767668130322
2. Sutrisno, S.Kep, Ns. M.Kep.
NUPTK. 8360760661130223

: 
: 
: 

Mengetahui,

Ketua

Dekan

Program Studi Keperawatan

Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan


Widiyono, S.Kep, Ns., M.Kep
NUPTK. 2734767668130322


Apt. Ahwan, S.Farm., M.Sc
NUPTK. 2158762663130163

MOTTO

“Tetap tenang dan kuasai diri.”

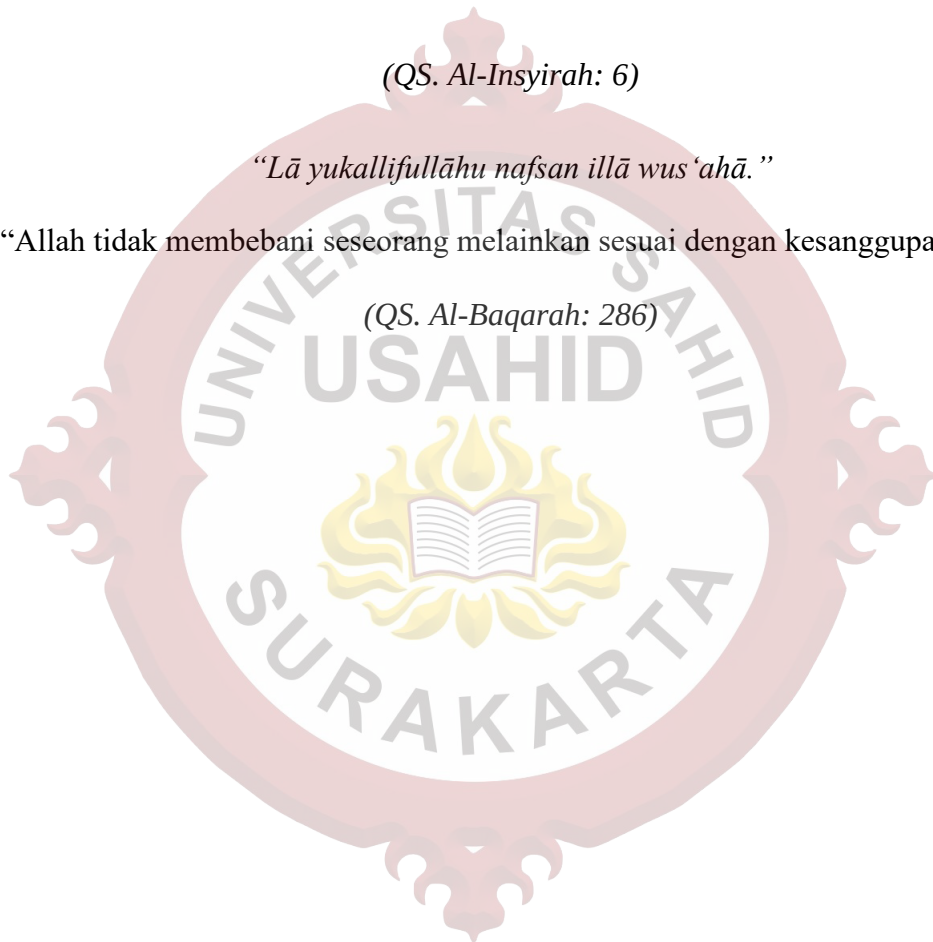
“Sesungguhnya setelah kesulitan ada kemudahan.”

(QS. Al-Insyirah: 6)

“Lā yukallifullāhu nafsān illā wus‘ahā.”

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(QS. Al-Baqarah: 286)



PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta saya, yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan moral maupun material, serta menjadi sumber kekuatan dan motivasi dalam setiap langkah penulis.
2. Keluarga tercinta saya, yang selalu memberikan semangat, dukungan, dan doa yang tulus selama proses penyusunan skripsi ini.
3. Dosen pembimbing dan seluruh dosen, yang telah dengan sabar membimbing, memberikan ilmu, arahan, serta motivasi kepada penulis selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
4. Sahabat dan teman-teman A28 seperjuangan, yang telah memberikan dukungan, kebersamaan, dan semangat dalam menghadapi berbagai tantangan selama masa perkuliahan.
5. Almamater tercinta Universitas Sahid Surakarta, yang telah menjadi tempat penulis menimba ilmu, pengalaman, dan membentuk karakter penulis.

Semoga karya sederhana ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kesehatan dan pendidikan.

PRAKATA

Puji syukur kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dalam rangka memenuhi salah satu syarat mencapai gelar sebagai salah satu syarat mencapai gelar sarjana (S-1) pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, dan pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Sri Huning Anwariningsih, S. T., M. Kom, selaku Rektor Universitas Sahid Surakarta, yang telah memberikan kesempatan untuk studi di selaku Rektor Universitas Sahid Surakarta.
2. Dr. Erwin Kartinawati, S. Sos., M. I. Kom, selaku Wakil Rektor Bidang Akademik Kemahasiswaan, Alumni dan kerjasama, yang memberikan kesempatan untuk mengikuti perkuliahan di Universitas Sahid Surakarta.
3. Destina Paningrum, S. E., M. M, selaku Wakil Rektor Bidang Sumber Daya, Keuangan dan Pengembangan selaku Rektor Universitas Sahid Surakarta, yang memberikan kesempatan untuk mengikuti perkuliahan di Universitas Sahid Surakarta.
4. Apt. Ahwan, S. Farm., M. Sc, selaku Dekan Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta.
5. Widiyono, S. Kep., Ns., M. Kep, sebagai Ketua Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta, yang telah menyetujui skripsi ini.
6. Fajar Alam Putra.,S.Kep.,Ns.,MKM, selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan petunjuk sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, serta arahan selama proses penyusunan skripsi ini berlangsung.
7. Widiyono, S. Kep., Ns., M. Kep, selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan petunjuk sehingga penulis dapat

menyelesaikan skripsi ini, serta arahan selama proses penyusunan skripsi ini berlangsung.

8. Dosen Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta yang memberi ilmu yang bermanfaat kepada penulis selama menjalani pendidikan.
9. Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini mempunyai banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna, oleh karena itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat diharapkan dari semua pihak untuk kesempurnaan penulisan berikutnya.

Selanjutnya peneliti mengharapkan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Surakarta, 11 Februari 2026

Penulis

Muhammad Syahrul Gunawan

2022121017

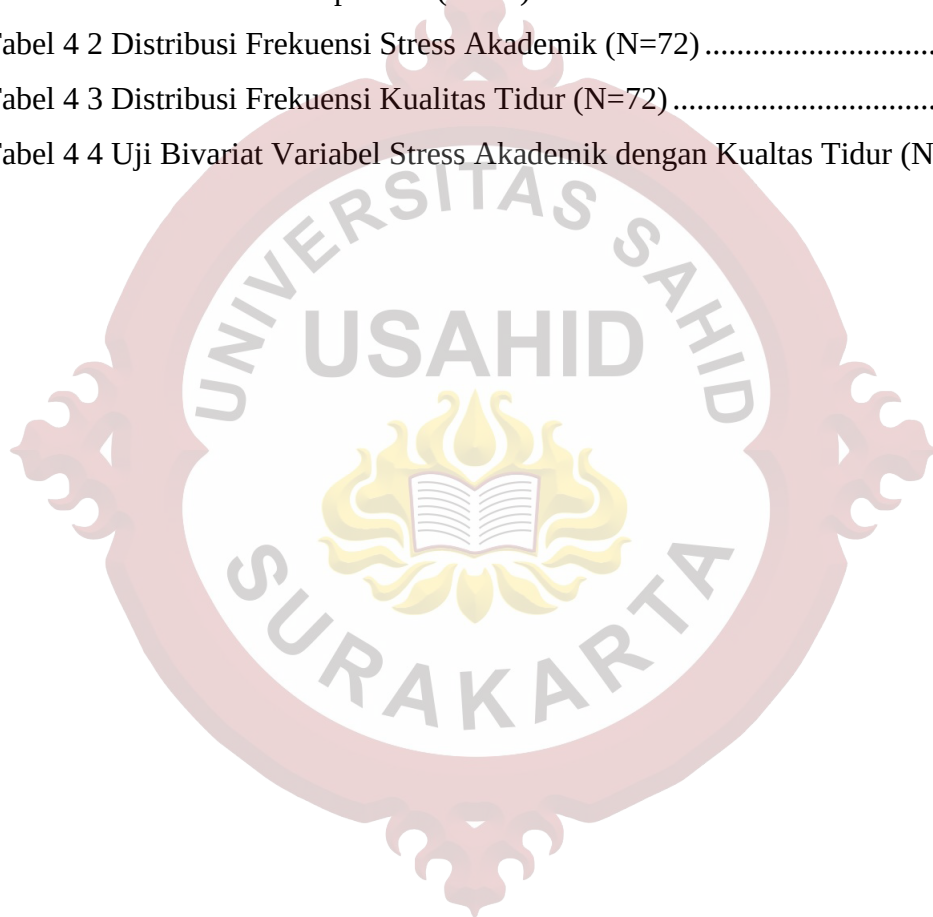
DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
PRAKATA.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
INTISARI	xv
ABSTRACT	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Landasan Teori.....	8
1. Remaja	8
2. Stress Akademik	13
3. Akademik.....	18
4. Kualitas Tidur	21
B. Kerangka Teori.....	30
C. Kerangka Konsep	31

D. Hipotesis.....	31
BAB 3 METODE PENELITIAN	32
A. Desain Penelitian.....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel	32
D. Variabel Penelitian	35
E. Definisi Operasional.....	36
F. Instrumen Penelitian.....	37
G. Uji validitas reliabilitas	40
H. Metode pengumpulan data	43
I. Metode pengolahan dan analisis data.....	43
J. Jalannya Penelitian.....	48
K. Etika penelitian.....	50
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	52
A. Gambaran Lokasi Penelitian	52
B. Hasil Penelitian	53
C. Pembahasan.....	57
D. Keterbatasan Penelitian	67
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	69
A. Simpulan	69
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	72

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	36
Tabel 3. 2 Indikator Pertanyaan Stres Akademik.....	39
Tabel 3. 3 Indikator Pertanyaan Kualitas Tidur	40
Tabel 3. 4 Keeratan Hubungan Variabel X Dan Y	47
Tabel 4 1 Karakteristik Responden (N=72)	54
Tabel 4 2 Distribusi Frekuensi Stress Akademik (N=72)	55
Tabel 4 3 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur (N=72)	56
Tabel 4 4 Uji Bivariat Variabel Stress Akademik dengan Kualtas Tidur (N=72)	57



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	30
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	31



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 3 Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 4 Surat telah dilaksanakan Penelitian
- Lampiran 5 Surat Ethical Clearence (EC)
- Lampiran 6 Formulir Penjelasan Kepada Calon Responden
- Lampiran 7 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 8 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9 Lembar Identitas Responden
- Lampiran 10 Kuesioner Kuesioner *Stress Akademik* (ESSA)
- Lampiran 11 Kuesioner Kuesioner *Kualitas Tidur* (PSQI)
- Lampiran 12 Jadwal Penelitian
- Lampiran 13 Karakteristik Respdnen
- Lampiran 14 Tabulasi *Stress Akademik*
- Lampiran 15 Tabulasi *Kualitas Tidur*
- Lampiran 16 Hasil Penelitian
- Lampiran 17 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 18 Lembar Konsultasi

INTISARI

HUBUNGAN STRESS AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA KELAS IX SMP NEGERI 1 JATEN KARANGANYAR

Muhammad Syahrul Gunawan¹⁾, Fajar Alam Putra²⁾, Widiyono³⁾

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Pada fase ini, remaja dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik seperti beban belajar, ujian, serta ekspektasi dari lingkungan sekolah dan keluarga yang dapat memicu stres akademik. Tingginya tingkat stres akademik diketahui berdampak pada pola dan kualitas tidur remaja, yang selanjutnya dapat memengaruhi fungsi kognitif serta kondisi kesehatan secara keseluruhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada remaja kelas IX di SMP Negeri 1 Jaten, Karanganyar. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional dan desain cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas IX sebanyak 262 siswa, dengan sampel sebanyak 72 responden yang dipilih menggunakan teknik proportionate stratified sampling. Pengukuran stres akademik dilakukan menggunakan kuesioner *Educational Stress Scale for Adolescence* (ESSA), sedangkan kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis data dilakukan dengan uji statistik *Kendall's Tau-b*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres akademik kategori sedang (55,6%) dan memiliki kualitas tidur yang tidak baik (48,6%). Uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi $r = 0,352$, yang menandakan adanya hubungan yang signifikan dengan arah positif antara stres akademik dan kualitas tidur. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami remaja, maka semakin buruk kualitas tidur mereka. Oleh karena itu, pihak sekolah disarankan untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif guna mendukung kesehatan mental siswa serta meningkatkan kualitas hidup remaja.

Kata kunci: Stres akademik; Kualitas tidur; Remaja

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS AND SLEEP QUALITY AMONG NINTH-GRADE ADOLESCENTS AT SMP NEGERI 1 JATEN, KARANGANYAR

Muhammad Syahrul Gunawan¹⁾, Fajar Alam Putra²⁾, Widiyono³⁾

Adolescence is a transitional period characterized by various physical, psychological, and social changes. During this phase, adolescents face various academic demands, such as heavy study loads, exams, and expectations from school and family, which can trigger academic stress. High levels of academic stress are known to impact adolescents' sleep patterns and quality, which in turn can affect cognitive function and overall health. This study aims to examine the correlation between academic stress and sleep quality among ninth-grade adolescents at SMP Negeri (State Junior High School) 1 Jaten, Karanganyar. The study used a quantitative correlational design with a crosssectional approach. The study population was all 262 ninth-grade students with a sample of 72 respondents selected using a proportionate stratified sampling technique. Academic stress was assessed using the Educational Stress Scale for Adolescence (ESSA), and sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data analysis used Kendall's Tau-b statistical test. The results show that the majority of respondents experience moderate academic stress (55.6%) and have poor sleep quality (48.6%). Statistical tests show a p-value of 0.001 ($p < 0.05$) with a correlation coefficient of $r = 0.352$. This indicates a significant with positive correlation between academic stress and sleep quality. Therefore, the higher the level of academic stress experienced by adolescents contributes to the poorer their sleep quality. Therefore, schools are advised to create a more conducive learning environment to support students' mental health and improve adolescents' quality of life.

Keywords: Academic Stress; Sleep Quality; Adolescents

