

Lampiran 1 Surat Studi Pendahuluan



FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI, DAN KESEHATAN UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Jl. Adi Sucipto No. 154, Jajar, Solo 57144
Tel. (0271) 743493, 743494, Fax. (0271) 742047
email: Fstik@usahidsolo.ac.id, website: www.usahidsolo.ac.id

Nomor : 621/FSTK/D/Usahid-Ska/X/2025
Lampiran :
Perihal : Permohonan Studi Pendahuluan

Kepada Yth.

Bapak/Ibu Pimpinan SMP N 1 Jaten Karanganyar
CVFQ+PR4, Jl. Raya Solo-Tawangmangu, Dusun I, Jaten, Kec. Jaten, Kabupaten Karanganyar,
Jawa Tengah 57731

Dengan hormat,

Salam sejahtera kami sampaikan semoga kita selalu dalam lindungan-Nya. Aamiin. Bersama surat ini kami Dekan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta bermaksud untuk mengajukan Permohonan Studi Pendahuluan dari penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa :

Nama : Muhammad Syahrul Gunawan
Nomor Induk Mahasiswa : 2022121017
Program Studi : Keperawatan
Waktu Penelitian : 16 Oktober 2025 s/d 17 Oktober 2025
Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stress Akademik dengan Kualitas Tidur Pada Remaja kelas IX di SMP N 1 Jaten Karanganyar

Demikian atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami mengucapkan terima kasih.

Surakarta, 16 Oktober 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan



Apt. Ahwan S. Farm, M.Sc. NIDN.
0626088401

Tembusan:

- Arsip Fakultas.

Lampiran 2 Surat Balasan Studi Pendahuluan



PEMERINTAH KABUPATEN KARANGANYAR
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

SMP NEGERI 1 JATEN

TERAKREDITASI A

Alamat : Jl. Lawu, Jaten, Karanganyar, Jawa Tengah Telp, Fax (0271) 825726
Email : smpnjatensatu@gmail.com Kode Pos 57731

Jaten, 23 Oktober 2025

No : 400.3.3.1 / 442
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Surat Jawaban

Yth. Apt. Ahwan, S. Farm., M.Sc.
Dekan Fakultas Sains,
Teknologi, dan Kesehatan
Universitas Sahid Surakarta
di Tempat.

Dengan Hormat,

Menindaklanjuti surat dari Universitas Sahid Surakarta, Nomor : 621/FSTK/D/Usahid-Ska/X/2025 Tanggal 16 Oktober 2025, Perihal : Permohonan Studi Pendahuluan, surat tersebut sudah kami terima. Maka Bersama surat ini kami beritahukan bahwa terkait permohonan diatas di SMP N 1 Jaten dapat menerima studi pendahuluan Atas nama sebagai berikut :

Nama : Muhammad Syahrul Gusawan
Nomor Induk Mahasiswa : 2022121017
Program Studi : Keperawatan
Waktu Penelitian : 16 Oktober 2025 s.d 17 Oktober 2025
Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stress Akademik dengan Kualitas Tidur pada Remaja Kelas IX di SMP N 1 Jaten

Demikian Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.



Kepala Sekolah

Drs. Harry Pramudjoko
Pembina Tk.1
NIP. 196801151997031003

Lampiran 6 Formulir Penjelasan Kepada Calon Responden



FORMULIR PENJELASAN KEPADA CALON RESPONDEN

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Syahrul Gunawan

NIM : 2022121017

Adalah salah satu mahasiswi S-1 Keperawatan Universitas Sahid Surakarta yang sedang melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Stress Akademik* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas IX SMP N 1 JATEN KARANGANYAR” sebagai bagian dari tugas akademik saya. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dampak *stress* akademik terhadap kualitas tidur pada remaja. Oleh karena itu, peneliti memohon kesediaan anda untuk ikut serta dalam penelitian ini sebagai responden.

- A. Kesukarelaan untuk Ikut Penelitian Anda bebas memilih keikutsertaan dalam penelitian ini tanpa ada paksaan. Bila anda telah memutuskan untuk ikut, anda juga bebas mengundurkan diri/ berubah pikiran setiap saat tanpa dikenai denda atau sanksi apapun.
- B. Prosedur Penelitian Apabila anda bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, anda diminta untuk menandatangani lembar persetujuan. Prosedur selanjutnya adalah:
 - 1. Anda akan diberikan kuesioner identitas responden untuk menanyakan nama, kelas, jenis kelamin, umur, status perkawinan orang tua, dan dengan siapa anda tinggal
 - 2. Anda akan diberikan kuesioner *Stress Akademik*
 - 3. Anda akan diberikan kuesioner Kualitas Tidur
- C. Kewajiban Subyek Penelitian Sebagai responden penelitian, anda berkewajiban mengikuti aturan serta mengisi kuesioner yang dibagikan
- D. Kerugian Penelitian ini tidak akan merugikan anda, hanya membutuhkan waktu sekitar 15-30 menit dalam sekali mengisi kuesioner
- E. Keuntungan Penelitian ini dapat memberikan keuntungan bagi anda seperti memberikan kesempatan pada anda untuk berbicara tentang pengalaman *stress* akademik yang pernah anda alami, serta membuka peluang untuk mendapatkan dukungan dari teman dan guru

- F. Kerahasiaan Peneliti akan merahasiakan berbagai informasi yang menyangkut privasi responden yang tidak ingin diketahui oleh orang lain.
- G. Pembiayaan Semua biaya yang berkaitan dengan penelitian ini akan menjadi tanggung jawab peneliti
- H. Informasi Tambahan Anda diberikan kesempatan untuk menanyakan semua hal yang belum jelas sehubungan dengan penelitiann ini. Bila sewaktu-waktu membutuhkan penjelasan lebih lanjut, anda dapat menghubungi saya:

Nama : Muhammad Syahrul Gunawan

No.HP : 081918873083

Akhir kata saya mengucapkan terimakasih kepada anda yang telah ikut berpartisipasi pada penelitian ini. Keikutsertaan anda dalam penelitian ini akan menyumbangkan sesuatu yang berguna bagi ilmu pengetahuan di masa mendatang

Setelah memahami berbagai hal yang menyangkut penelitian ini diharapkan anda bersedia mengisi lembar persetujuan yang telah saya persiapkan

Surakarta, 27 November 2025

Muhammad Syahrul Gunawan

2022121017

Lampiran 7 Surat Permohonan Menjadi Responden



SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth.

responden

Dengan hormat, Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Sains, Teknologi & Kesehatan Universitas Sahid Surakarta:

Nama : Muhammad Syahrul Gunawan

NIM : 2022121017

Dengan ini saya memohon kesediaan anda untuk menjadi responden dalam penelitian saya guna penyusunan penelitian dengan judul “Hubungan *Stress* Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas IX SMP N 1 JATEN KARANGANYAR”.

Jawaban anda saya jamin kerahasiaannya dan hanya untuk kepentingan penelitian, maka semua hal yang menyangkut jawaban atas pertanyaan yang tercantum pada kuesioner mohon jawaban yang betul-betul obyektif dan jujur.

Demikian surat permohonan ini saya buat. Atas perhatian dan kesediaan anda, saya ucapkan terima kasih

Hormat saya,

Muhammad Syahrul Gunawan

Lampiran 8 Lembar Persetujuan Menjadi Responden



LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Informed consent

Peneliti memberikan perlakuan yang sama kepada semua responden tanpa ada yang dibeda-bedakan oleh siapapun.

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang di lakukan oleh:

Nama : Muhammad Syahrul Gunawan

NIM : 2022121017

Alamat : Puntuk Rejo, Ngringo, Jaten, Karanganyar

No Kontak : 081918873083

Judul Penelitian : HUBUNGAN *STRESS* AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA KELAS IX SMP N 1 JATEN KARANGANYAR

Saya akan bersedia sengan sukarela menjadi responden penelitian dan bersedia untuk dilakukan pengukuran dan pemeriksaan serta diberikan intervensi sesuai penjelasan untuk kepentingan penelitian. Dengan ketentuan identitas dirahasiakan dan hasil penelitian digunakan untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Surakarta, 27 November 2026

Responden

(.....)

Lampiran 9 Identitas Responden

IDENTITAS RESPONDEN

Hubungan *Stress Akademik* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas IX Smp N 1 Jaten
Karanganyar

NAMA :

USIA :th

KELAS : ☐ Kelas IX A

☐ Kelas IX B

☐ Kelas IX C

☐ Kelas IX D

☐ Kelas IX E

☐ Kelas IX F

☐ Kelas IX G

☐ Kelas IX H

JENIS KELAMIN : ☐ Laki – laki

☐ Perempuan

PENYAKIT YANG
DIDERITA :

Gastritis

Anemia

Asma

Lainnya....sebutkan

GAYA HIDUP
KONSUMSI KOPI :

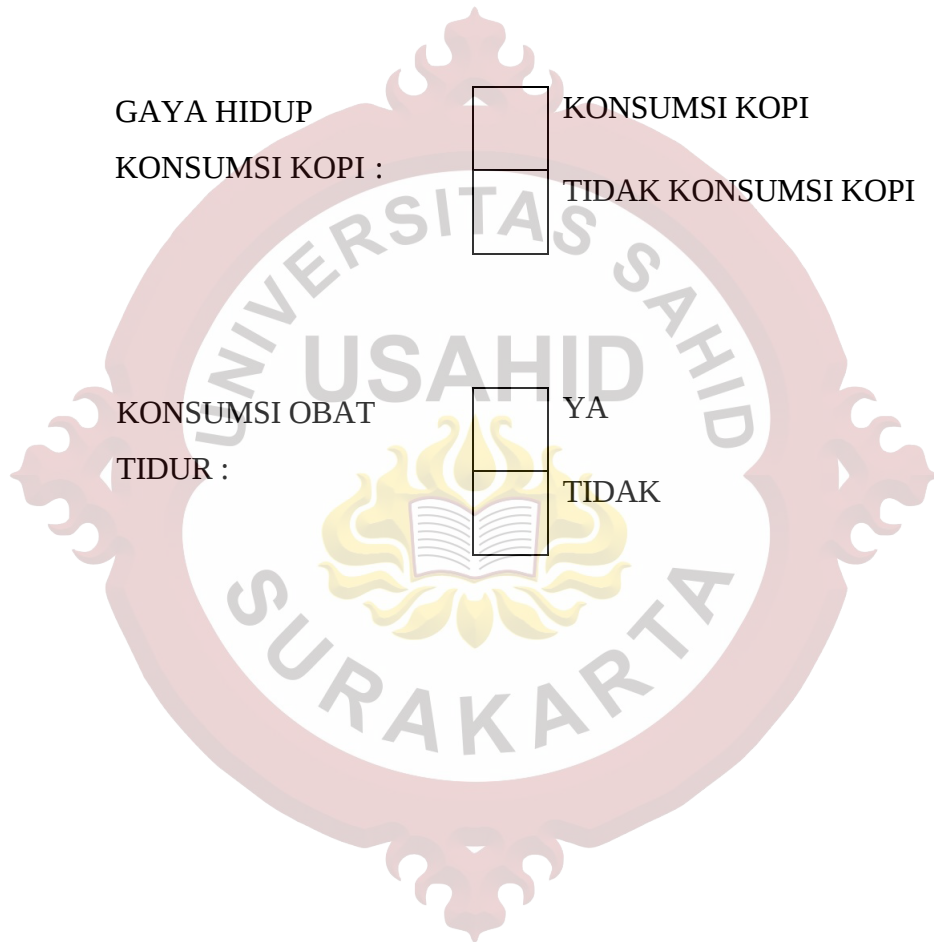
KONSUMSI KOPI

TIDAK KONSUMSI KOPI

KONSUMSI OBAT
TIDUR :

YA

TIDAK



Lampiran 10 Kuesioner stress akademik (ESSA) *Educational Stress Scale for Adolescence*

LEMBAR KUISIONER STRESS AKADEMIK

Kuesioner ini terdiri dari 16 pertanyaan yang mungkin sesuai dengan pengalaman yang teman-teman alami. Kusioner stress akademik *Educational Stress Scale for Adolescence* (ESSA). Petunjuk pengisian kuesioner:

1. Bacalah secarah cermat dan teliti setiap bagian pernyataan dalam kuesioner.
2. Mohon mengisi pertanyaan dibawah ini sesuai dengan kondisi dengan memberikan tanda ceklist (✓) pada pilihan jawaban yang di pilih.

Ya : 5

Tidak : 1

No	Pernyataan	ya	Tidak
1	Saya tidak merasa puas pada nilai pelajaran saya		
2	Saya merasa banyak tugas		
3	Saya merasa banyak tugas <i>deadline</i>		
4	Pendidikan lanjut dan pekerjaan akan membawa banyak tekanan akademis		
5	Orang tua saya terlalu memperhatikan tentang nilai pelajaran dimana itu membawa tekanan berat untuk saya		
6	Saya merasa banyak tekanan		
7	Saya merasa terlalu banyak tes dan ulangan		
8	Nilai itu penting untuk masa depan dan akan menentukan di segala hidup saya		
9	Saya merasa kecewa pada dosen saya ketika hasil pembelajaran saya jelek		
10	Saya merasa kecewa pada dosen saya ketika nilai tes saya tidak sesuai hasil yang diharapkan		
11	Terdapat banyak kompetisi diantara teman kelas dimana akan membawa banyak tekanan akademik		
12	Saya merasa kurang percaya diri dengan hasil nilai pelajaran saya		

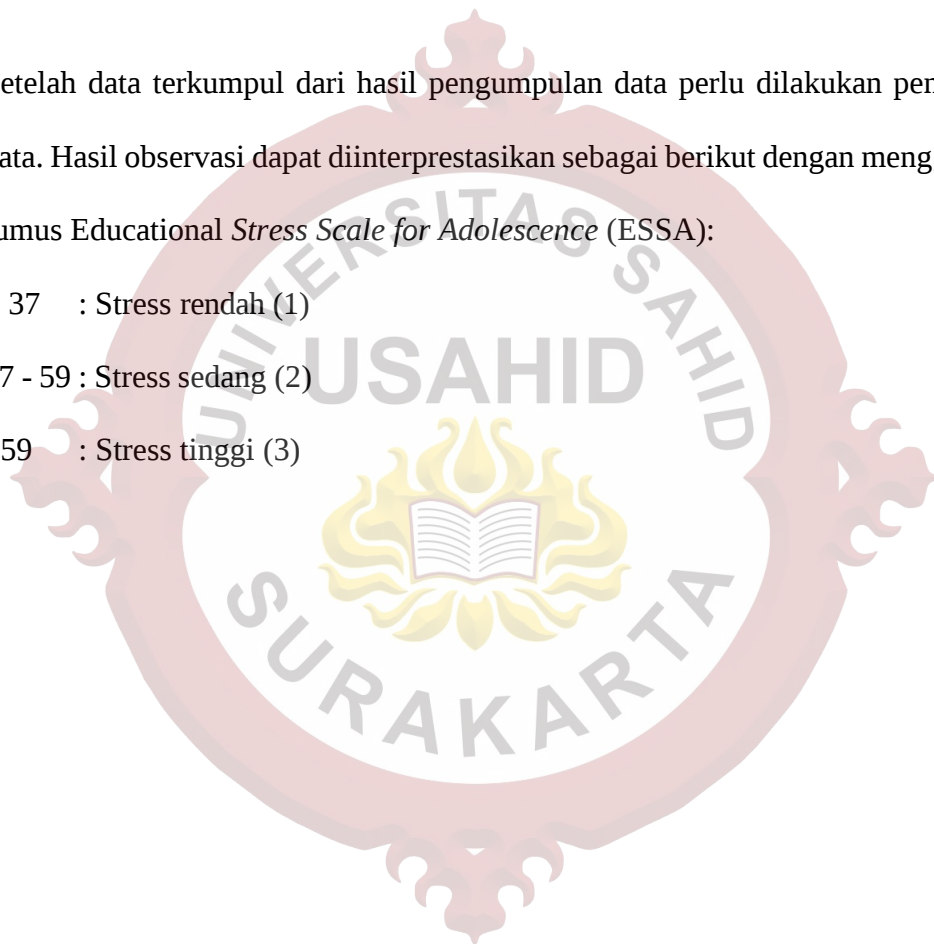
13	Sangat sulit untuk konsentrasi di kelas		
14	Saya merasa stres ketika saya tidak melakukan sesuai standar saya sendiri		
15	Ketika saya gagal pada harapan yang saya inginkan, saya merasa saya belum cukup baik		
16	Saya selalu tidak dapat tidur karena khawatir belum berhasil mencapai tujuan saya yang sudah saya rencanakan sebelumnya		

Setelah data terkumpul dari hasil pengumpulan data perlu dilakukan pengolahan data. Hasil observasi dapat diinterpretasikan sebagai berikut dengan menggunakan rumus *Educational Stress Scale for Adolescence* (ESSA):

< 37 : Stress rendah (1)

37 - 59 : Stress sedang (2)

>59 : Stress tinggi (3)



Lampiran 11 Kuesioner Kualitas Tidur (PSQI) *Pittsburgh Sleep Quality Index*

LAMPIRAN KUESIONER KUALITAS TIDUR

Kuesioner ini terdiri dari 9 pertanyaan yang mungkin sesuai dengan pengalaman yang teman-teman alami. Kuesioner Kualitas Tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Petunjuk pengisian kuesioner:

1. Untuk mengisi kuesioner kualitas tidur, bacalah setiap pertanyaan dengan cermat dan jawab sesuai pengalaman Anda selama sebulan terakhir.
2. Berikan tanda centang (✓) pada pilihan jawaban yang paling sesuai dan tulis jawaban pada tempat yang disediakan untuk pertanyaan isian.

Pertanyaan:

1. Pukul berapa biasanya anda mulai tidur malam?
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?
3. Pukul berapa anda biasanya bangun pagi?
4. Berapa lama anda tidur dimalam hari?

5.	Seberapa sering masalah masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah dalam Sebulan terakhir (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	≥ 3x Seminggu (3)
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b.	Terbangun ditengah malam atau dini hari				
c.	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d.	Sulit bernafas dengan baik				
e.	Batuk atau mengorok				
f.	Kedinginan di malam hari				

g.	Kepanasan di malam hari				
h.	Mimpi buruk				
i.	Terasa nyeri				
j.	Alasan lain.....				
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7	Selama sebulan terakhir,seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari				
		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
8	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan permasalahan tersebut?				
		Sangat Baik (0)	Cukup Baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat Buruk (3)
9.	Selama bulan terakhir, bagaiman anda menilai kepuasan tidur anda?				

Setelah data terkumpul dari hasil pengumpulan data perlu dilakukan pengumpulan data. Hasil observasi dapat di interpretasikan sebagai berikut dengan menggunakan rumus dari Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) :

Pola tidur baik : <5

Pola tidur cukup baik : 6 -7

Pola tidur tidak baik : 8-14

Pola sangat tidak baik : >15

Lampiran 3 Surat Izin Penelitian.



FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI, DAN KESEHATAN UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Jl. Adi Sucipto No. 154, Jajar, Solo 57144
Tel. (0271) 743493, 743494, Fax. (0271) 742047
email: Fstk@usahidsolo.ac.id, website: www.usahidsolo.ac.id

Nomor : 707/FSTK/D/Usahid-Ska/XI/2025
Lampiran :
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.
Bapak/Ibu Pimpinan SMP N 1 Jaten Karanganyar
Jl. Raya Solo-Tawangmangu, Dusun 1, Jaten, Kec. Jaten,
Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah 57731

Dengan hormat,

Bersama surat ini kami ingin menyampaikan bahwa dalam rangka memenuhi persyaratan perkuliahan Program S1 di Universitas Sahid Surakarta, mahasiswa diwajibkan untuk menempuh skripsi / tugas akhir.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mengajukan permohonan izin bagi mahasiswa kami untuk dapat melaksanakan penelitian di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun data mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama : **Muhammad Syahrul Gunawan**
Nomor Induk Mahasiswa : 2022121017
Program Studi : **Keperawatan**
Waktu Penelitian : 27 November 2025 s/d 28 November 2025
Judul Skripsi : **Hubungan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada**
Remaja : **Kelas IX SMP Negeri 1 Jaten Karanganyar**

Demikian atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami mengucapkan terima kasih.

Surakarta, 27 November 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan



Apt. Ahwan, S.Farm., M.Sc.
NIDN. 0626088401



Tembusan :
- Arsip Fakultas.

Lampiran 4 Telah di laksanakan penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN KARANGANYAR
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

SMP NEGERI 1 JATEN

TERAKREDITASI A

Alamat : Jl. Lawu, Jaten, Karanganyar, Jawa Tengah Telp, Fax (0271) 825726
Email : smpnjatensatu@gmail.com Kode Pos 57731

SURAT KETERANGAN **NO: 400.14.5.4 /523 /2025**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Drs. Harry Pramudjoko
Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini Menerangkan bahwa:

Nama : Muhammad Syahrul Gunawan
NIM : 2022121017
Program Studi : Keperawatan
Tempat / Tanggal Lahir : Karanganyar, 29 November 2003
Alamat : Puntuk Rejo Rt. 03 / Rw. 29
Ngringo, Jaten, Karanganyar

Bahwa nama diatas telah selesai melaksanakan kegiatan penelitian di SMP N 1 Jaten untuk syarat penyusunan Skripsi dengan Judul Penelitian " Hubungan Tingkat Stress Akademik dengan Kualitas Tidur pada Remaja Kelas IX di SMP N 1 Jaten."

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jaten, 11 Desember 2025
Kepala Sekolah



Drs. Harry Pramudjoko
Pembina Tk.1
NIP. 196801151997031003

Lampiran 5 Surat Ethical Clearance Letter

 UMS Universitas Muhammadiyah Surakarta	Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) <i>Health Research Ethics Committee</i> Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta <i>Faculty of Medicine Universitas Muhammadiyah Surakarta</i> Komplek Kampus 4 UMS, Gonilan, Kartasura, Sukoharjo, Jawa Tengah 57169 Telp. +62271717417 psw. 4115, Fax. 0271-724883 Website: https://ec.kedokteran.ums.ac.id E-mail: kepk@ums.ac.id
--	--

ETHICAL CLEARANCE LETTER
Surat Kelaikan Etik
No. 6056/B.1/KEPK-FKUMS/XII/2025

Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) FK UMS, setelah menelaah rancangan penelitian yang diusulkan menyatakan bahwa:
Health Research Ethics Committee Faculty of medicine of Universitas Muhammadiyah Surakarta, after reviewing the research design, state that:

Penelitian dengan judul:
The research proposal with topic:

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

Peneliti:
The researcher:

Nama/ Name : **Muhammad Syahrul Gunawan**
Alamat/ Address : **Puntuk rejo rt 3 rw 9 Ngringo, Jaten, Karanganyar**
Institusi/ Institution : **Universitas Sahid Surakarta**

Telah memenuhi deklarasi Helsinki 1975, Council for International Organizations of Medical Sciences (CIOMS) dan World Health Organization (WHO) 2016
Has met the declaration of Helsinki 1975, Council for International Organizations of Medical Sciences (CIOMS) and World Health Organization (WHO) 2016

dan dinyatakan lolos etik
and ethically approved

Surakarta, 15 Desember 2025
Ketua/Chairman,

Prof. Dr. dr. EM. Sutrisna, M.Kes.

Lampiran 16 Hasil Penelitian

Statistics							
	jenis kelamin	umur	kelas	alamat	penyakit yang di derita	gaya hidup konsumsi kopi	konsumsi obat tidur
N Valid	72	72	72	72	72	72	72
Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean	1.57	1.56	4.50	1.08	4.85	1.43	2.00
Std. Error of Mean	.059	.068	.272	.033	.065	.059	.000
Median	2.00	2.00	4.50	1.00	5.00	1.00	2.00
Mode	2	1	1 ^a	1	5	1	2
Std. Deviation	.499	.579	2.307	.278	.548	.499	.000
Variance	.249	.335	5.324	.077	.300	.249	.000
Range	1	2	7	1	4	1	0
Minimum	1	1	1	1	1	1	2
Maximum	2	3	8	2	5	2	2
Sum	113	112	324	78	349	103	144

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

jenis kelamin		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	31	43.1	43.1	43.1
	perempuan	41	56.9	56.9	100.0
	Total	72	100.0	100.0	

umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14 tahun	35	48.6	48.6	48.6
	15 tahun	34	47.2	47.2	95.8
	16 tahun	3	4.2	4.2	100.0
	Total	72	100.0	100.0	

kelas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kelas IX A	9	12.5	12.5	12.5
	Kelas IX B	9	12.5	12.5	25.0
	Kelas IX C	9	12.5	12.5	37.5
	Kelas IX D	9	12.5	12.5	50.0
	Kelas IX E	9	12.5	12.5	62.5
	Kelas IX F	9	12.5	12.5	75.0
	Kelas IX G	9	12.5	12.5	87.5
	Kelas IX H	9	12.5	12.5	100.0
	Total	72	100.0	100.0	

alamat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	karanganyar	66	91.7	91.7	91.7
	sukoharjo	6	8.3	8.3	100.0
	Total	72	100.0	100.0	

stres akademik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	stres ringan <37	9	12.5	12.5	12.5
	stres sedang 37-59	40	55.6	55.6	68.1
	stres berat >59	23	31.9	31.9	100.0
	Total	72	100.0	100.0	

kualitas tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kualitas tidur baik 1-5	5	6.9	6.9	6.9
	kualitas tidur cukup baik 6-7	6	8.3	8.3	15.3
	kualitas tidur tidak baik 8-14	35	48.6	48.6	63.9
	kualitas tidur sangat tidak baik >15	26	36.1	36.1	100.0
	Total	72	100.0	100.0	

penyakit yang di derita

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Gastritis	1	1.4	1.4	1.4
	Lainnya	7	9.7	9.7	11.1
	Tidak menderita penyakit	64	88.9	88.9	100.0
	Total	72	100.0	100.0	

gaya hidup konsumsi kopi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Konsumsi kopi	41	56.9	56.9	56.9
	Tidak konsumsi kopi	31	43.1	43.1	100.0
	Total	72	100.0	100.0	

konsumsi obat tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak	72	100.0	100.0	100.0

KORELASI KENDAL TAU

Correlations

		stres akademik	kualitas tidur
Kendall's tau_b	stres akademik	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	72
	kualitas tidur	Correlation Coefficient	.352**
		Sig. (2-tailed)	.001
		N	72

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

CROSSTABS (BIVARIAT)

Case Processing Summary

	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
stres akademik * kualitas tidur	72	100.0%	0	0.0%	72	100.0%

stres akademik * kualitas tidur Crosstabulation

		kualitas tidur				Total
		kualitas tidur baik 1-5	kualitas tidur cukup baik 6-7	kualitas tidur tidak baik 8-14	kualitas tidur sangat tidak baik >15	
stres akademik	stres ringan	Count	1	2	5	9
	<37	% within stres akademik	11.1%	22.2%	55.6%	100.0%
	stres sedang	Count	3	4	22	40
	37-59	% within stres akademik	7.5%	10.0%	55.0%	100.0%
	stres berat	Count	1	0	8	23
	>59	% within stres akademik	4.3%	0.0%	34.8%	100.0%
Total		Count	5	6	35	72
		% within stres akademik	6.9%	8.3%	48.6%	100.0%

Symmetric Measures

		Value	Asymptotic Standard Error ^a	Approximate T ^b	Approximate Significance
Ordinal by Ordinal	Kendall's tau-b	.352	.094	3.604	.000
	Spearman Correlation	.384	.102	3.483	.001 ^c
Interval by Interval	Pearson's R	.339	.107	3.016	.004 ^c
N of Valid Cases		72			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

c. Based on normal approximation.



Lampiran 17 Dokumentasi Penelitian









Lampiran 12 Jadwal Penelitian

JADWAL PENELITIAN
HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA KELAS IX
SMP NEGERI 1 JATEN KARANGANYAR

KEGIATAN	Tahun 2025/2026																			
	OKTOBER				NOVEMBER				DESEMBER				JANUARI				FEBRUARI			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Pengajuan Judul																				
Penyusunan Proposal																				
Ujian Proposal																				
Revisi Proposal																				
Ijin Penelitian																				
Pelaksanaan Penelitian																				
Pengolahan Data																				
Analisa Data																				
Penyusunan Bab IV & V																				
Ujian Skripsi																				

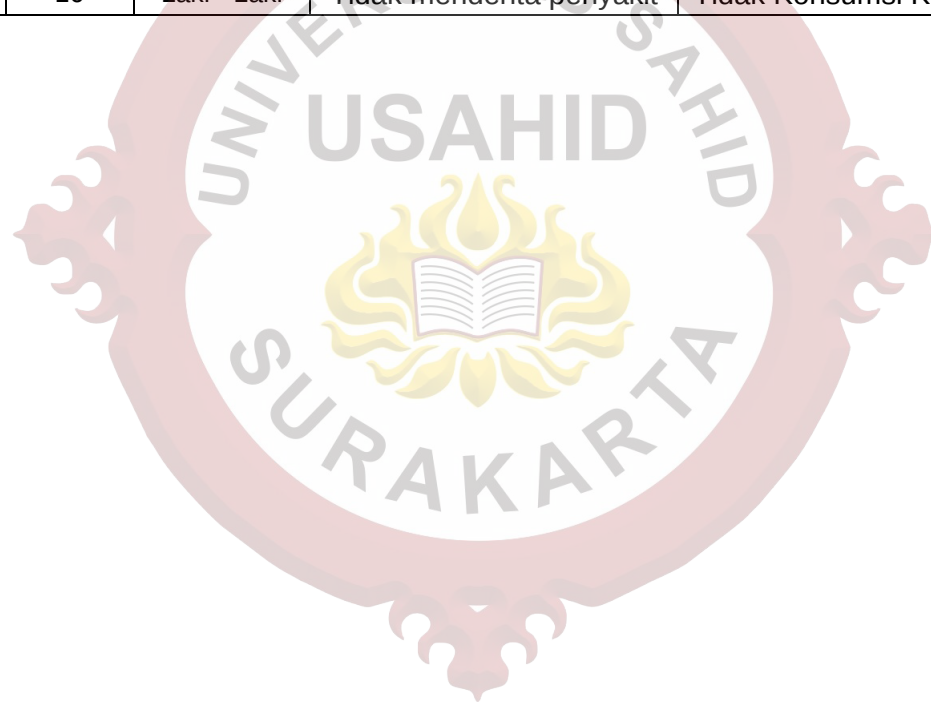
Lampiran 13 Karakteristik Responden

NO	Inisial	Kelas	Usia	Jenis Kelamin	Penyakit Yang di Derita	Gaya hidup konsumsi	Mengonsumsi Obat Tidur
1	A	Kelas IX C	14	Perempuan	Tidak menderita penyakit	Konsumsi Kopi	Tidak
2	D	Kelas IX G	15	Laki - Laki	Tidak menderita penyakit	Konsumsi Kopi	Tidak
3	a	Kelas IX F	15	Laki - Laki	Tidak menderita penyakit	Tidak Konsumsi Kopi	Tidak
4	C	Kelas IX E	15	Perempuan	Anemia	Konsumsi Kopi	Tidak
5	a	Kelas IX F	15	Laki - Laki	Tidak menderita penyakit	Konsumsi Kopi	Tidak
6	E	Kelas IX D	15	Perempuan	Lainnya	Konsumsi Kopi	Tidak
7	B	Kelas IX F	15	Laki - Laki	Lainnya	Konsumsi Kopi	Tidak
8	D	Kelas IX H	14	Perempuan	Tidak menderita penyakit	Konsumsi Kopi	Tidak
9	I	Kelas IX H	14	Perempuan	Tidak menderita penyakit	Tidak Konsumsi Kopi	Tidak
10	A	Kelas IX B	15	Perempuan	Tidak menderita penyakit	Tidak Konsumsi Kopi	Tidak
11	M	Kelas IX B	15	Perempuan	Tidak menderita penyakit	Tidak Konsumsi Kopi	Tidak
12	D	Kelas IX E	15	Perempuan	Tidak menderita penyakit	Konsumsi Kopi	Tidak
13	A	Kelas IX D	15	Laki - Laki	Tidak menderita penyakit	Konsumsi Kopi	Tidak
14	A	Kelas IX E	15	Laki - Laki	Tidak menderita penyakit	Tidak Konsumsi Kopi	Tidak
15	C	Kelas IX A	15	Perempuan	Tidak menderita penyakit	Konsumsi Kopi	Tidak
16	A	Kelas IX D	14	Perempuan	Tidak menderita penyakit	Tidak Konsumsi Kopi	Tidak
17	B	Kelas IX A	14	Laki - Laki	Tidak menderita penyakit	Tidak Konsumsi Kopi	Tidak
18	A	Kelas IX G	14	Perempuan	Tidak menderita penyakit	Konsumsi Kopi	Tidak
19	A	Kelas IX E	15	Perempuan	Lainnya	Konsumsi Kopi	Tidak
20	A	Kelas IX A	15	Perempuan	Lainnya	Tidak Konsumsi Kopi	Tidak

21	E	Kelas IX B	14	Perempuan	Tidak menderita penyakit	Tidak Konsumsi Kopi	Tidak
22	A	Kelas IX E	14	Perempuan	Tidak menderita penyakit	Konsumsi Kopi	Tidak
23	A	Kelas IX A	14	Perempuan	Tidak menderita penyakit	Tidak Konsumsi Kopi	Tidak
24	A	Kelas IX E	15	Laki - Laki	Lainnya	Tidak Konsumsi Kopi	Tidak
25	D	Kelas IX E	15	Laki - Laki	Tidak menderita penyakit	Tidak Konsumsi Kopi	Tidak
26	A	Kelas IX H	15	Perempuan	Tidak menderita penyakit	Tidak Konsumsi Kopi	Tidak
27	S	Kelas IX G	14	Perempuan	Tidak menderita penyakit	Tidak Konsumsi Kopi	Tidak
28	e	Kelas IX C	15	Perempuan	Tidak menderita penyakit	Konsumsi Kopi	Tidak
29	a	Kelas IX D	14	Perempuan	Tidak menderita penyakit	Tidak Konsumsi Kopi	Tidak
30	A	Kelas IX F	14	Perempuan	Tidak menderita penyakit	Konsumsi Kopi	Tidak
31	A	Kelas IX G	15	Laki - Laki	Tidak menderita penyakit	Konsumsi Kopi	Tidak
32	D	Kelas IX E	14	Laki - Laki	Tidak menderita penyakit	Konsumsi Kopi	Tidak
33	A	Kelas IX F	14	Perempuan	Tidak menderita penyakit	Konsumsi Kopi	Tidak
34	A	Kelas IX H	14	Laki - Laki	Tidak menderita penyakit	Tidak Konsumsi Kopi	Tidak
35	C	Kelas IX B	14	Perempuan	Tidak menderita penyakit	Konsumsi Kopi	Tidak
36	D	Kelas IX C	14	Laki - Laki	Tidak menderita penyakit	Tidak Konsumsi Kopi	Tidak
37	R	Kelas IX C	14	Laki - Laki	Tidak menderita penyakit	Konsumsi Kopi	Tidak
38	B	Kelas IX B	14	Laki - Laki	Tidak menderita penyakit	Konsumsi Kopi	Tidak
39	D	Kelas IX G	15	Laki - Laki	Tidak menderita penyakit	Konsumsi Kopi	Tidak
40	A	Kelas IX F	15	Perempuan	Tidak menderita penyakit	Konsumsi Kopi	Tidak
41	A	Kelas IX B	14	Laki - Laki	Tidak menderita penyakit	Konsumsi Kopi	Tidak
42	M	Kelas IX H	15	Laki - Laki	Tidak menderita penyakit	Tidak Konsumsi Kopi	Tidak
43	f	Kelas IX G	14	Perempuan	Tidak menderita penyakit	Konsumsi Kopi	Tidak

44	A	Kelas IX C	15	Laki - Laki	Tidak menderita penyakit	Tidak Konsumsi Kopi	Tidak
45	R	Kelas IX A	16	Laki - Laki	Tidak menderita penyakit	Konsumsi Kopi	Tidak
46	A	Kelas IX G	14	Perempuan	Tidak menderita penyakit	Konsumsi Kopi	Tidak
47	A	Kelas IX D	14	Laki - Laki	Tidak menderita penyakit	Konsumsi Kopi	Tidak
48	a	Kelas IX B	15	Perempuan	Tidak menderita penyakit	Konsumsi Kopi	Tidak
49	A	Kelas IX B	15	Perempuan	Tidak menderita penyakit	Tidak Konsumsi Kopi	Tidak
50	A	Kelas IX A	15	Perempuan	Tidak menderita penyakit	Tidak Konsumsi Kopi	Tidak
51	h	Kelas IX D	15	Perempuan	Lainnya	Konsumsi Kopi	Tidak
52	Z	Kelas IX E	15	Perempuan	Tidak menderita penyakit	Konsumsi Kopi	Tidak
53	B	Kelas IX C	14	Laki - Laki	Tidak menderita penyakit	Tidak Konsumsi Kopi	Tidak
54	F	Kelas IX D	15	Perempuan	Tidak menderita penyakit	Tidak Konsumsi Kopi	Tidak
55	B	Kelas IX F	14	Perempuan	Tidak menderita penyakit	Konsumsi Kopi	Tidak
56	c	Kelas IX C	15	Perempuan	Lainnya	Konsumsi Kopi	Tidak
57	a	Kelas IX D	15	Perempuan	Tidak menderita penyakit	Konsumsi Kopi	Tidak
58	e	Kelas IX G	14	Perempuan	Tidak menderita penyakit	Konsumsi Kopi	Tidak
59	G	Kelas IX H	14	Laki - Laki	Tidak menderita penyakit	Tidak Konsumsi Kopi	Tidak
60	C	Kelas IX G	14	Perempuan	Tidak menderita penyakit	Tidak Konsumsi Kopi	Tidak
61	A	Kelas IX H	14	Laki - Laki	Tidak menderita penyakit	Konsumsi Kopi	Tidak
62	E	Kelas IX A	14	Perempuan	Tidak menderita penyakit	Tidak Konsumsi Kopi	Tidak
63	M	Kelas IX H	14	Perempuan	Tidak menderita penyakit	Tidak Konsumsi Kopi	Tidak
64	A	Kelas IX A	14	Laki - Laki	Tidak menderita penyakit	Tidak Konsumsi Kopi	Tidak
65	C	Kelas IX B	15	Perempuan	Tidak menderita penyakit	Tidak Konsumsi Kopi	Tidak
66	F	Kelas IX D	14	Laki - Laki	Tidak menderita penyakit	Tidak Konsumsi Kopi	Tidak

67	A	Kelas IX C	14	Perempuan	Tidak menderita penyakit	Konsumsi Kopi	Tidak
68	a	Kelas IX F	15	Laki - Laki	Tidak menderita penyakit	Konsumsi Kopi	Tidak
69	b	Kelas IX F	15	Laki - Laki	Tidak menderita penyakit	Konsumsi Kopi	Tidak
70	a	Kelas IX A	14	Laki - Laki	Tidak menderita penyakit	Konsumsi Kopi	Tidak
71	A	Kelas IX C	16	Laki - Laki	Tidak menderita penyakit	Konsumsi Kopi	Tidak
72	A	Kelas IX H	16	Laki - Laki	Tidak menderita penyakit	Tidak Konsumsi Kopi	Tidak



Lampiran 14 Tabulasi *Stress Akademik (ESSA)*

No	Inisial	Stress Akamdeik	coding	Keterangan
1	A	68	3	berat
2	D	32	1	ringan
3	a	52	2	sedang
4	C	48	2	sedang
5	a	44	2	sedang
6	E	60	3	berat
7	B	68	3	berat
8	D	52	2	sedang
9	I	40	2	sedang
10	A	60	3	berat
11	M	44	2	sedang
12	D	40	2	sedang
13	A	44	2	sedang
14	A	32	1	ringan
15	C	48	2	sedang
16	A	56	2	sedang
17	B	44	2	sedang
18	A	60	3	berat
19	A	60	3	berat
20	A	44	2	sedang
21	E	64	3	berat
22	A	64	3	berat
23	A	48	2	sedang
24	A	32	1	ringan
25	D	48	2	sedang
26	A	52	2	sedang
27	S	60	3	berat
28	e	64	3	berat
29	a	36	1	ringan
30	A	40	2	sedang
31	A	60	3	berat
32	D	32	1	ringan
33	A	56	2	sedang
34	A	52	2	sedang
35	C	60	3	berat

36	D	44	2	sedang
37	R	40	2	sedang
38	B	48	2	sedang
39	D	60	3	berat
40	A	56	2	sedang
41	A	56	2	sedang
42	M	40	2	sedang
43	f	80	3	berat
44	A	48	2	sedang
45	R	68	3	berat
46	A	60	3	berat
47	A	48	2	sedang
48	a	44	2	sedang
49	A	72	3	berat
50	A	64	3	berat
51	h	44	2	sedang
52	Z	40	2	sedang
53	B	60	3	berat
54	F	36	1	ringan
55	B	48	2	sedang
56	c	52	2	sedang
57	a	48	2	sedang
58	e	44	2	sedang
59	G	44	2	sedang
60	C	32	1	ringan
61	A	40	2	sedang
62	E	40	2	sedang
63	M	52	2	sedang
64	A	60	3	berat
65	C	60	3	berat
66	F	64	3	berat
67	A	60	3	berat
68	a	44	2	sedang
69	b	52	2	sedang
70	a	36	1	ringan
71	A	48	2	sedang
72	A	32	1	ringan

Lampiran 15 Tabulasi Kualitas Tidur (PSQI)

No	Inisial	Kualitas Tidur	coding	Keterangan
1	A	27	4	sangat tidak baik
2	D	14	3	tidak baik
3	a	5	1	baik
4	C	11	3	tidak baik
5	a	9	3	tidak baik
6	E	21	4	sangat tidak baik
7	B	10	3	tidak baik
8	D	16	4	sangat tidak baik
9	I	14	3	tidak baik
10	A	13	3	tidak baik
11	M	17	4	sangat tidak baik
12	D	17	4	sangat tidak baik
13	A	7	2	cukup baik
14	A	12	3	tidak baik
15	C	18	4	sangat tidak baik
16	A	17	4	sangat tidak baik
17	B	9	3	tidak baik
18	A	9	3	tidak baik
19	A	10	3	tidak baik
20	A	13	3	tidak baik
21	E	26	4	sangat tidak baik
22	A	21	4	sangat tidak baik
23	A	12	3	tidak baik
24	A	3	1	baik
25	D	7	2	cukup baik
26	A	13	3	tidak baik
27	S	14	3	tidak baik
28	e	12	3	tidak baik
29	a	6	2	cukup baik
30	A	18	4	sangat tidak baik
31	A	23	4	sangat tidak baik
32	D	9	3	tidak baik
33	A	12	3	tidak baik
34	A	7	2	cukup baik
35	C	16	4	sangat tidak baik

36	D	4	1	baik
37	R	8	3	tidak baik
38	B	10	3	tidak baik
39	D	4	1	baik
40	A	14	3	tidak baik
41	A	8	3	tidak baik
42	M	21	4	sangat tidak baik
43	f	21	4	sangat tidak baik
44	A	14	3	tidak baik
45	R	13	3	tidak baik
46	A	23	4	sangat tidak baik
47	A	5	1	baik
48	a	10	3	tidak baik
49	A	13	3	tidak baik
50	A	16	4	sangat tidak baik
51	h	14	3	tidak baik
52	Z	17	4	sangat tidak baik
53	B	25	4	sangat tidak baik
54	F	16	4	sangat tidak baik
55	B	19	4	sangat tidak baik
56	c	9	3	tidak baik
57	a	12	3	tidak baik
58	e	10	3	tidak baik
59	G	6	2	cukup baik
60	C	12	3	tidak baik
61	A	14	3	tidak baik
62	E	9	3	tidak baik
63	M	17	4	sangat tidak baik
64	A	18	4	sangat tidak baik
65	C	25	4	sangat tidak baik
66	F	24	4	sangat tidak baik
67	A	19	4	sangat tidak baik
68	a	16	4	sangat tidak baik
69	b	11	3	tidak baik
70	a	6	2	cukup baik
71	A	13	3	tidak baik
72	A	9	3	tidak baik

Lampiran 18 Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI / TA

FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI dan KESEHATAN
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Jl. Adi Sucipto 154, Solo 57144, Indonesia
Telp. +62 - (0)271-743493, 743494, Fax. +62 - (0)271-742047

NAMA : MUHAMMAD SYAHRUL GUNAWAN
NIM : 2022121017
PROGRAM STUDI : KEPERAWATAN
JUDUL SKRIPSI / TA : HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA REMAJA KELAS IX SMP NEGERI 1 JATEN KARANGANYAR



KONSULTASI SKRIPSI / TA

NO	HARI/TANGGAL	DOSEN PEMBIMBING	BAB / HAL.	URAIAN	TANDA TANGAN
1	21 Oktober 2025	Widiyono M. WP	1-2	Revisi Bab 2 Variabel bermula ke khusus studi pendahuluan, Revisi: depu	28/10/25
2	22 Oktober 2025	-	1-2	Revisi depu, lanjut Bab 3, Revisi: Stasi dan stasi	28/10/25
3	17 Oktober 2025	-	1-3	Revisi depu, lanjut uraian Revisi: Stasi	28/10/25
4	21 Oktober 2025	-	1-3	Revisi depu, Revisi bab 3 jika uraian ditambahkan	28/10/25
5	11 -	-	1-11	-	28/10/25
6	22 Oktober 2025	Widiyono, M. WP	1-4	Revisi depu, lanjut uraian bab 3 dan lanjut uraian bab 3 jika uraian ditambahkan	28/10/25
7	22 Desember 2025	-	1-5	Memisahkan variabel perantara, dan hubungan di pembahasan, Revisi: depu	28/10/25
8	4 Januari 2026	-	1-5	Memisahkan variabel perantara, Revisi: Depu	28/10/25
9	12 Januari 2026	-	1-5	Revisi depu, lanjut uraian bab 3 dan lanjut uraian bab 3 jika uraian ditambahkan	28/10/25



KONSULTASI SKRIPSI / TA

NO	HAJI/TAHVAL	DOSEN PEMBIMBING	BAB/ HAL	URAIAN	TANDA TANGAN
1	17 Oktober 202	Pau Fajar	1-3	mangrupa, Dokter is, No mor haluan, Lampion dan mangrupa dokter puthan	
2	21 Oktober 202	Pau Fajar	1-3	bayepi bayupatan	
3	22 Oktober 202	Pau Fajar	1-3	de bayepi	
4	22 Oktober 202	-	1-3	de 1-3 paca de bayupatan	
5	4 Januari 2026	-	1-5	de 1-5	
6	12 Januari 2024	-	1-5	de Semhar	