

# HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN TINGKAT STRES PADA SISWA KELAS XI SMAN 46 JAKARTA SELAMA *HYBRID LEARNING* TAHUN 2022

Nada Khairunnisa

## Abstrak

Tuntutan akademik selama pandemi Covid-19 dapat menimbulkan masalah kesehatan mental salah satunya stres pada siswa. Penerapan pembelajaran *Hybrid Learning* menyebabkan beban tugas yang diberikan lebih banyak sehingga siswa harus menunda tidurnya agar dapat belajar dan mengerjakan tugas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dan dukungan keluarga dengan tingkat stres pada siswa kelas XI SMAN 46 Jakarta selama *Hybrid Learning* tahun 2022. Penelitian ini merupakan penelitian *cross-sectional* dengan metode pengambilan sampel menggunakan *Stratified Random Sampling* dengan populasi sebanyak 358 orang dan sampel 189 orang. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner PSQI, PSS-Fa dan DASS 42. Analisis data yang dilakukan adalah analisis univariat dan bivariat dengan Chi-Square. Hasil analisis didapatkan bahwa terdapat hubungan kualitas tidur dengan tingkat stres ( $p = 0,014$ ) dan terdapat hubungan dukungan keluarga dengan tingkat stres ( $p = 0,006$ ). Siswa sebaiknya mempelajari mengenai *coping stres* sebagai bentuk pencegahan dan meminimalisir kejadian stres dan SMAN 46 sebaiknya memberikan edukasi terkait pentingnya menjaga kualitas tidur, dukungan keluarga dan pencegahan stres terutama selama *hybrid Learning* tahun 2022.

**Kata Kunci :** Kualitas Tidur, Dukungan Keluarga, Tingkat Stres, Pembelajaran Campuran

# **RELATIONSHIP OF SLEEP QUALITY AND FAMILY SUPPORT WITH STRESS LEVEL IN CLASS XI STUDENTS OF SMAN 46 JAKARTA DURING HYBRID LEARNING IN 2022**

**Nada Khairunnisa**

## **Abstract**

Academic demands during the Covid-19 pandemic can cause mental health problems, one of which is stress on students. The application of Hybrid Learning causes more task loads to be given so that students have to delay their sleep in order to study and do assignments. This study aims to determine the relationship between sleep quality and family support with stress levels in class XI students of SMAN 46 Jakarta during Hybrid Learning in 2022. This is a cross-sectional study with a sampling method using Stratified Random Sampling to 358 populations and 189 sample respondents. The research instrument used the PSQI, PSS-Fa and DASS 42 questionnaires. The data analysis performed was univariate and bivariate analysis with Chi-Square. The results of the analysis showed that there was a relationship between sleep quality and stress levels ( $p = 0.014$ ) and there was no relationship between family support and stress levels ( $p = 0.135$  and  $p = 0.729$ ). Students should learn about coping stress as a form of preventing and minimizing stress and SMAN 46 should provide education about the importance of maintaining sleep quality, family support and stress prevention, especially during hybrid learning in 2022.

**Keywords:** Sleep Quality, Family Support, Stress Level, hybrid learning