



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

SKRIPSI

NADA KHAIRUNNISA

1810713102

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2022**



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

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Tugas Akhir Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Kesehatan Masyarakat**

NADA KHAIRUNNISA

1810713102

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM
SARJANA
2022**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan benar.

Nama : Nada Khairunnisa

NRP : 1810713102

Tanggal : 8 Juli 2022

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 8 Juli 2022

Yang Menyatakan,

A handwritten signature in black ink is written over a yellow revenue stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '20 RIBU RUPIAH' and 'METERAI TEMPEL'. A unique alphanumeric code 'EE69BAJX911080250' is printed at the bottom of the stamp.

Nada Khairunnisa

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademis Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nada Khairunnisa
NRP : 1810713102
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Hubungan Kualitas Tidur dan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Pada Siswa Kelas XI SMAN 46 Jakarta Selama *Hybrid Learning* Tahun 2022 Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.
Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 8 Juli 2022

Yang menyatakan,

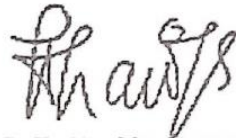


Nada Khairunnisa

PENGESAHAN

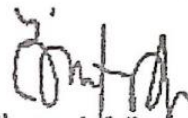
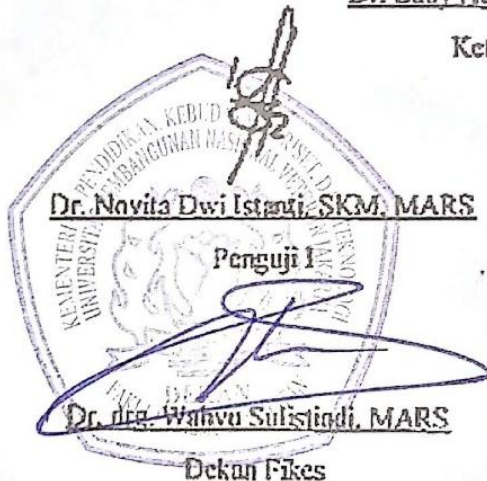
Skripsi diajukan oleh :
Nama : Nada Khairunnisa
NRP : 1810713102
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur dan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stres Pada Siswa Kelas XI SMAN 46 Jakarta Selama *Hybrid Learning* Tahun 2022

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



Dr. Laily Hanifah, SKM, M.Kes

Ketua Penguji



Yuni Nurdiantami, S.Parm., Apt., MPH

Penguji II (Pembimbing)



Arga Buntara, SKM, MPH

Ka. Prodi Kesehatan Masyarakat
Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 5 Juli 2022

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

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur dan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stres Pada Siswa Kelas XI SMAN 46 Jakarta Selama *Hybrid Learning* Tahun 2022”. Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan masyarakat.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini dapat berjalan lancar atas bantuan dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pak Arga Buntara, SKM. MPH selaku Kepala Program Studi Kesehatan Masyarakat, Ibu Yuri Nurdiantami, SFarm., Apt., MPH selaku dosen pembimbing, Ibu Dr. Novita Dwi Istanti, SKM, MARS selaku dosen penguji I dan Ibu Dr. Laily Hanifah, SKM, M.Kes selaku ketua penguji yang telah memberikan saran dan masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis juga berterima kasih kepada pihak SMAN 46 Jakarta dan siswa yang telah bersedia menjadi informan dan responden pada penelitian ini. Tak lupa juga penulis berterima kasih kepada keluarga tercinta dan teman-teman yang selalu memberikan *support* kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan sehingga penulis berharap kritik dan saran dari semua pihak agar penulis dapat memperbaikinya dan memberikan manfaat kepada pembaca.

Jakarta, 8 Juli 2022

Penulis,

Nada Khairunnisa

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan	5
I.4 Manfaat Penelitian	5
I.5 Ruang Lingkup	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
II.1 Stres	8
II.2 Kualitas Tidur	12
II.3 Dukungan Keluarga.....	15
II.4 <i>Hybrid Learning</i>	18
II.5 Penelitian Terkait.....	21
II.6 Kerangka Teori	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
III.1 Kerangka Konsep	27
III.2 Hipotesis Penelitian	27
III.3 Definisi Operasional	29
III.4 Desain Penelitian	30
III.5 Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
III.6 Populasi dan Sampel Penelitian.....	30
III.7 Metode Pengumpulan Data	32
III.8 Instrumen Penelitian	32
III.9 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	33
III.10 Analisis dan Pengolahan Data	35
III.11 Etika Penelitian	36

BAB IV PEMBAHASAN.....	37
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	37
IV.2 Hasil	37
IV.3 Pembahasan	42
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	48
V.1 BAB V PENUTUP.....	49
V.1 Kesimpulan	49
V.2 Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	52
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	PenelitianTerkait	19
Tabel 2	Definisi Operasional	27
Tabel 3	Distribusi Populasi	28
Tabel 4	Hasil Uji Validitas.....	31
Tabel 5	Hasil Uji Reabilitas	33
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	36
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Variabel dependen	37
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Variabel Independen.....	37
Tabel 9	Analisis Bivariat Variabel Dependen dan Independen	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori	24
Gambar 2	Kerangka Konsep	25

LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2 Surat Izin Validitas dan Reabilitas
- Lampiran 3 Surat Permohonan Ethical Clearance
- Lampiran 4 Surat Persetujuan Ethical Clearance
- Lampiran 5 Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian
- Lampiran 6 Lembar Informed Consent
- Lampiran 7 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 8 Bukti Screenshot Kuesioner Penelitian
- Lampiran 9 Output Uji Univariat
- Lampiran 10 Output Uji Bivariat
- Lampiran 11 Output Uji Validitas
- Lampiran 12 Output Uji Reliabilitas
- Lampiran 13 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 14 Hasil Turnitin