



**HUBUNGAN STRES AKADEMIK DAN *SLEEP HYGIENE*
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMAN 5
KOTA DEPOK**

SKRIPSI

HELEN MARCELLINA

2210711061

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

2026



**HUBUNGAN STRES AKADEMIK DAN *SLEEP HYGIENE*
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMAN 5
KOTA DEPOK**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan**

HELEN MARCELLINA

2210711061

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Helen Marcellina
NIM : 2210711061
Tanggal : 31 Desember 2025

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntun dan di proses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 31 Desember 2025

Yang Menyatakan



(Helen Marcellina)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

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

Nama : Helen Marcellina
NIM : 2210711061
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : **Hubungan Stres Akademik dan *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMAN 5 Kota Depok**, 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 sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal: 31 Desember 2025

Yang Menyatakan



(Helen Marcellina)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Helen Marcellina
NIM : 2210711061
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana
Judul : Hubungan Stres Akademik dan *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMAN 5 Kota Depok

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

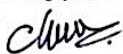
Jakarta, 6 Januari 2026

Penguji I



Dr. Ns. Diah Ratnawati, M.Kep., Sp.Kep.Kom
NIP. 198306162021212007

Penguji II



Dr. Chandra Wahyudi, M.Kes., M.Kep
NIP. 197102021211001

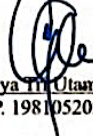
Penguji III



Ns. Sang Ayu Made Adyani, M.Kep., Sp.Kep.Kom
NIP. 198603092025212031

Mengetahui,

Koordinator Program Studi
Keperawatan Program Sarjana



Ns. Gamyati Utami, S.Kep., M.Kep
NIP. 198105202008122003



HUBUNGAN STRES AKADEMIK DAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMAN 5 KOTA DEPOK

Helen Marcellina

Abstrak

Tekanan akademik yang tinggi seperti banyaknya tugas, persiapan ujian, dan tuntutan pencapaian prestasi dapat meningkatkan stres pada remaja dan berdampak langsung pada pola tidur mereka. Pada masa remaja, tidur memiliki peran penting dalam proses belajar, fungsi kognitif, kesehatan emosional, serta perkembangan fisik. Namun, *sleep hygiene* yang buruk seperti penggunaan gawai berlebihan dan jadwal tidur tidak teratur semakin memperburuk kualitas tidur, sehingga berpotensi menurunkan performa akademik serta kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara stres akademik dan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 5 Kota Depok. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional dan pendekatan *cross-sectional*. Sampel terdiri dari 267 siswa kelas X dan XI yang diperoleh melalui teknik *stratified random sampling*. Instrumen pengukuran meliputi ESSA, SHI, dan PSQI, dengan uji statistik *Spearman Rank*. Hasil menunjukkan adanya hubungan signifikan antara stres akademik dan kualitas tidur ($p = 0.002$; $r = 0.192$), serta antara *sleep hygiene* dan kualitas tidur ($p = 0.017$; $r = 0.147$), dengan arah korelasi positif yang mengindikasikan semakin tinggi stres akademik dan semakin buruk *sleep hygiene*, maka kualitas tidur semakin menurun. Temuan ini menegaskan pentingnya upaya pengelolaan stres serta penerapan *sleep hygiene* yang baik pada remaja, dengan dukungan edukasi dan pemantauan dari perawat komunitas dan pihak sekolah guna menjaga kualitas tidur dan kesehatan mental remaja.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Remaja, *Sleep Hygiene*, Stres Akademik

THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS AND SLEEP HYGINE WITH SLEEP QUALITY IN ADOLESCENTS AT SMAN 5 KOTA DEPOK

Helen Marcellina

Abstract

High academic pressures such as numerous assignments, exam preparation, and the demands of achieving academic achievement can increase stress in adolescents and directly impact their sleep patterns. During adolescence, sleep plays a crucial role in learning, cognitive function, emotional health, and physical development. However, poor sleep hygiene, such as excessive use of gadgets and irregular sleep schedules, further worsens sleep quality, potentially reducing academic performance and mental health. This study aims to analyze the relationship between academic stress and sleep hygiene with sleep quality in adolescents at SMAN 5 Kota Depok. The method used was quantitative with a descriptive correlational design and a cross-sectional approach. The sample consisted of 267 students in grades 10 and 11 obtained through stratified random sampling. The measurement instruments included ESSA, SHI, and PSQI, with the Spearman Rank statistical test. The results showed a significant relationship between academic stress and sleep quality ($p = 0.002$; $r = 0.192$), as well as between sleep hygiene and sleep quality ($p = 0.017$; $r = 0.147$), with a positive correlation indicating that higher academic stress and poorer sleep hygiene lead to lower sleep quality. These findings emphasize the importance of stress management efforts and the implementation of good sleep hygiene in adolescents, with educational support and monitoring from community nurses and school administrators to maintain sleep quality and mental health in adolescents.

Keywords : *Academic Stress, Adolescents, Sleep Hygiene, Sleep Quality*

KATA PENGANTAR

Puji syukur tak terhingga penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya. Berkat limpahan karunia tersebut, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Stres Akademik dan *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMAN 5 Kota Depok”. Penyelesaian skripsi ini tidak mungkin terwujud tanpa dukungan, arahan, dan motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang mendalam kepada Bapak Dr. Anter Venus, MA, Comm selaku Rektor UPN “Veteran” Jakarta, Bapak Dr. Henry Binsar Hamonangan Sitorus, S.T., M.T., selaku Plt. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ns. Cut Sarida Pompey, MNS selaku Ketua Jurusan Keperawatan, Ns. Gamy Tri Utami, M. Kep selaku selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Dr. Ns. Diah Ratnawati, M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku dosen penguji I, Ns. Chandra Tri Wahyudi, M. Kes., M.Kep selaku dosen penguji II, dan Ns. Sang Ayu Made Adyani, M.Kep., Sp.Kep.Kom, selaku dosen penguji III sekaligus dosen pembimbing, yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan, dan motivasi yang tak kenal lelah.

Selain itu, penulis berterima kasih kepada pihak SMAN 5 Kota Depok atas izin dan kerja samanya dalam pelaksanaan penelitian. Tentu saja, ucapan terima kasih yang paling utama dipersembahkan kepada kedua orang tua tercinta, atas doa dan dukungan yang tak pernah terputus. Terakhir, penulis berterima kasih kepada diri sendiri atas semangat dan kegigihan dalam melalui seluruh proses penyelesaian skripsi ini. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan. Untuk itu, penulis sangat terbuka dan menerima segala masukan serta kritik membangun dari para pembaca. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi semua pembaca.

Jakarta, 9 Oktober 2025



Helen Marcellina

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	8
I.3 Tujuan Penelitian	11
I.4 Manfaat Penelitian	11
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 14
II.1 Konsep Remaja	14
II.2 Konsep Kualitas Tidur	25
II.3 Konsep Stres Akademik	35
II.4. Konsep <i>Sleep Hygiene</i>	41
II.5 Peran Perawat Komunitas	46
II.6 Kerangka Teori.....	49
II.7 Kebaharuan di Penelitian	52
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 63
III.1 Kerangka Konsep.....	63
III.2 Hipotesis Penelitian	65
III.3 Definisi Operasional	66
III.4 Desain Penelitian	69
III.5 Populasi dan Sampel Penelitian	70
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	75
III.7 Metode Pengumpulan Data.....	75
III.8 Instrumen Penelitian	80
III.9 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	84
III.10 Analisis Data	91
III.11 Etika Penelitian	94
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	 98
IV.1 Hasil Penelitian	98
IV.2 Pembahasan.....	105
IV.3 Keterbatasan Penelitian.....	126

BAB V PENUTUP	128
V.1 Kesimpulan	128
V.2 Saran	129
DAFTAR PUSTAKA	132
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Hasil Penelitian Terdahulu	53
Tabel 2	Definisi Operasional.....	67
Tabel 3	Jumlah Sampel Setiap Kelas SMAN 5 Kota Depok	73
Tabel 4	Kisi-kisi Instrumen ESSA	82
Tabel 5	Kisi-kisi Instrumen SHI	83
Tabel 6	Kisi-kisi Instrumen PSQI	84
Tabel 7	Hasil Uji Validitas Kuesioner Stres Akademik.....	86
Tabel 8	Hasil Uji Validitas Kuesioner <i>Sleep Hygiene Index</i>	87
Tabel 9	Hasil Uji Validitas Kuesioner Kualitas Tidur	89
Tabel 10	Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner.....	91
Tabel 11	Analisis Univariat.....	92
Tabel 12	Analisis Bivariat.....	94
Tabel 13	Analisis Uji Normalitas	100
Tabel 14	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pada Remaja di SMAN 5 Kota Depok (2025) (n = 267).....	100
Tabel 15	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Remaja di SMAN 5 Kota Depok (2025) (n = 267) ..	101
Tabel 16	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Kelas Pada Remaja di SMAN 5 Kota Depok (2025) (n = 267)	101
Tabel 17	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu Pada Remaja di SMAN 5 Kota Depok (2025) (n = 267).....	101
Tabel 18	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua Pada Remaja di SMAN 5 Kota Depok (2025) (n = 267)	102
Tabel 19	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stres Akademik Pada Remaja di SMAN 5 Kota Depok (2025) (n = 267).....	103
Tabel 20	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan <i>Sleep Hygiene</i> Pada Remaja di SMAN 5 Kota Depok (2025) (n = 267).....	103
Tabel 21	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMAN 5 Kota Depok (2025) (n = 267).....	103
Tabel 22	Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMAN 5 Kota Depok (2025) (n = 267)	104
Tabel 23	Hubungan <i>Sleep Hygiene</i> dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMAN 5 Kota Depok (2025) (n = 267)	104

DAFTAR SKEMA

Skema 1 Kerangka Teori	52
Skema 2 Kerangka Konsep	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian
Lampiran 2	Surat Balasan Studi Pendahuluan dari SMAN 5 Kota Depok
Lampiran 3	Kartu Monitoring Bimbingan
Lampiran 4	Surat Permohonan <i>Ethical Clearence</i>
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Etik
Lampiran 6	Surat Permohonan Uji Validitas
Lampiran 7	Surat Balasan Uji Validitas dari SMAN 9 Kota Depok
Lampiran 8	Surat Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 9	Surat Balasan Penelitian dari SMAN 5 Kota Depok
Lampiran 10	Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan
Lampiran 11	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 12	Kuesioner A (Karakteristik Responden)
Lampiran 13	Kuesioner B (Kuesioner Stres Akademik)
Lampiran 14	Kuesioner C (Kuesioner <i>Sleep Hygiene</i>)
Lampiran 15	Kuesioner D (Kuesioner Kualitas Tidur)
Lampiran 16	Izin Penggunaan Instrumen
Lampiran 17	<i>Timeline</i> Penelitian
Lampiran 18	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 19	Hasil Uji Turnitin