

INTISARI

Latar Belakang: Konflik yang dialami oleh remaja dan tidak terselesaikan dengan baik dapat menyebabkan stres pada remaja. Stres pada remaja bersifat *reversible* namun akan berdampak serius jika tidak ditangani dengan baik. Gangguan mental emosional berupa stres dapat mempengaruhi kualitas tidur pada remaja.

Tujuan penelitian: Mengetahui hubungan stres dengan kualitas tidur remaja di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Remaja Yogyakarta.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasional dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di BPRSR Yogyakarta. Sampel yang digunakan sebanyak 52 remaja dengan metode *total sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI), *Perceived Stress Scale* (PSS-10), untuk mengukur kualitas tidur dan stres pada remaja. Analisis data menggunakan uji *spearman rank* untuk mengetahui hubungan antara stres dengan kualitas tidur remaja di BPRSR.

Hasil: Prevalensi stres sedang remaja di BPRSR sebesar 88,46% dan sebanyak 80,77% remaja memiliki kualitas tidur buruk. Hasil analisis uji hubungan menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan kualitas tidur ($p=0,564$). Hasil analisis faktor luar ditemukan hubungan antara konsumsi obat dengan kualitas tidur.

Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan signifikan antara stres dengan kualitas tidur remaja di BPRSR Yogyakarta.

Kata Kunci: Remaja, stres, kualitas tidur.

ABSTRACT

Background : The unresolved conflict experienced by adolescents may cause stress to adolescents. Stress on adolescents is reversible but may lead to serious impact if not properly dealt with. Emotional disorder like stress may affect the quality of sleep on adolescents.

Research purposes : To identify the relation of stress with quality of sleep at Social Protection and Rehabilitation Center of Adolescent (*Balai Perlindungan and Rehabilitasi Sosial Remaja*) Yogyakarta.

Method : This research is correlational descriptive with cross sectional design. The research was conducted at BPRSR Yogyakarta. The samples used were 52 adolescents by total sampling method. Data were collected using questioners of Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI), Perceived Stress Scale (PSS-10) to measure the quality of sleep and stress on adolescents. Data were analyzed using spearman rank test to figure out the relation between stress and quality of sleep of adolescents at BPRSR.

Result : The prevalence of moderate stress of adolescents at BPRSR was 88,46% and 80,77% of adolescents had poor quality of sleep. The analysis conducted showed no significant relation between stress and quality of sleep ($p=0,564$). The analysis on external factor revealed the relation between drug consumption and quality of sleep.

Conclusion : No significant relation is found between stress and quality of sleep adolescents at BPRSR Yogyakarta.

Keyword : Teenagers, Stress, Sleep quality