

Hubungan stres ujian dengan perubahan pola tidur pada Siswa SMA Negeri 26 Tebet, Jakarta Selatan

Arraswita, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20276672&lokasi=lokal>

Abstrak

Siswa SMA yang memasuki tahap remaja tengah tidak pernah lepas dari stres, salah satunya stres saat ujian. Stres ujian yang dialami siswa dapat berdampak pada pemenuhan kebutuhan dasar, diantaranya pola tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana hubungan stres ujian dengan perubahan pola tidur. Desain yang digunakan adalah deskriptif korelasi. Responden sebanyak 75 orang diambil dengan menggunakan teknik Random Sampling Sederhana, yang merupakan siswa kelas 2 SMAN 26 Tebet, Jakarta Selatan. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang berisi 18 pertanyaan. Selanjutnya data dianalisa menggunakan uji Fischer Exact. Hasil penelitian menunjukkan $p = 1$ dan $\alpha = 0,05$. Karena $p > \alpha$ Berarti H_0 gagal ditolak. Kesimpulannya tidak ada hubungan antara stres ujian dengan perubahan pola tidur.