

## ABSTRAK

**Latar Belakang :** Kecukupan tidur seseorang sebenarnya bukan hanya diukur dari lama waktu tidur, tapi juga kualitas tidur itu sendiri. Tidur seseorang dikatakan berkualitas adalah jika ia bangun dengan kondisi segar dan bugar. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif dari tidur. Setiap individu memiliki waktu yang berbeda-beda untuk beristirahat dan tidur sesuai dengan tahap perkembangan dan aktivitas harian yang dijalani. Tidur yang cukup dapat membantu individu untuk berkonsentrasi, membuat keputusan, dan menjalani aktivitas.

**Tujuan :** Peneliti memiliki tujuan umum yaitu mengetahui hubungan stres dengan kualitas tidur pada Remaja Asrama Widuri.

**Metode :** Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian analitik kuantitatif bersifat Korelasi. Tehnik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Non-Probability* dengan metode *Purposive sampling*. *Non-Probability* dengan metode *Purposive sampling* yaitu Sampling yang dilakukan berdasarkan keputusan peneliti, yang menurut pendapatnya nampak mewakili populasi. Dengan Jumlah Sampel 39 Remaja.

**Hasil :** Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara variable ordinat dan absis nilai p (p-value)  $0.627 > 0.05$  dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,627 menunjukkan korelasi yang kuat antara kedua variable dan merupakan korelasi positif yang berarti hubungan kedua variable searah.

**Kata Kunci :** Stress, Kualitas Tidur, Remaja.

## **ABSTRACT**

**Background :** *A person's sleep adequacy is not only measured by the length of sleep, but also the quality of sleep itself. A person's sleep is said to be of quality if he wakes up fresh and fit. Sleep quality includes quantitative aspects of sleep, such as sleep duration, sleep latency and subjective aspects of sleep. Each individual has a different time to rest and sleep according to the stage of development and daily activities undertaken. Adequate sleep can help individuals to concentrate, make decisions, and carry out activities.*

**Objective :** *Researchers have a general goal, namely knowing the relationship between stress and sleep quality in Adolescents in Widuri Dormitory*

**Methods :** *This type of research is a type of quantitative analytic research that is correlational. The sampling technique used in this research is Non-Probability with purposive sampling method. Non-Probability with purposive sampling method, namely Sampling conducted based on the decision of the researcher, which in his opinion appears to represent the population. With a total sample of 39 teenagers.*

**Results:** *The results of the analysis show that there is no relationship between the ordinate and abscissa variables, the p-value (p-value) of  $0.627 > 0.05$  and the correlation coefficient of 0.627 indicating a strong correlation between the two variables and is a positive correlation, which means that the relationship between the two variables is unidirectional.*

**Keywords :** *Stress, Sleep Quality, Teens.*