

LAMPIRAN



Lampiran 01. Informed consent

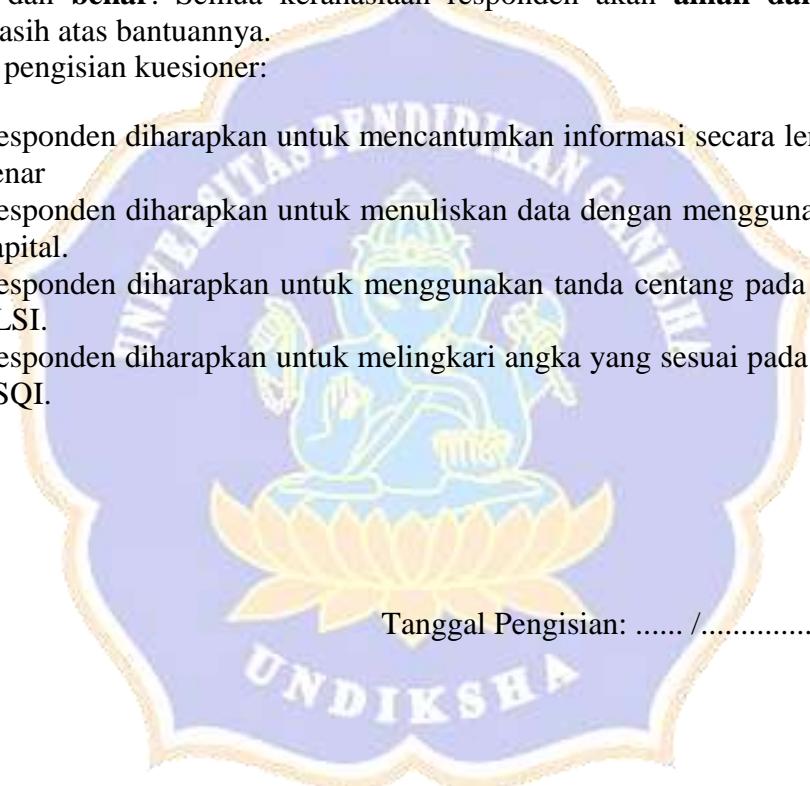
**KUESIONER TINGKAT STRES DEPRESSION STUDENT
LIFE STRESS LANSIALNVENTORY (SLSI) DAN KUALITAS
TIDUR PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)
BERBAHASA INDONESIA PADA SISWA AKSELERASI SMP
NEGERI 1 SINGARAJA**

Kuesioner ini digunakan sebagai instrumen untuk penyusunan skripsi mengenai **"Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur pada Siswa Akselerasi SMP Negeri 1 Singaraja"** Ni Nyoman Sabna Kurunandani (2218011101) mahasiswa Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha.

Mohon kesediaan Saudara/I untuk meluangkan waktu mengisi kuesioner ini secara **lengkap** dan **benar**. Semua kerahasiaan responden akan **aman** dan **terjaga**. Terima kasih atas bantuannya.

Petunjuk pengisian kuesioner:

1. Responden diharapkan untuk mencantumkan informasi secara lengkap dan benar
2. Responden diharapkan untuk menuliskan data dengan menggunakan huruf kapital.
3. Responden diharapkan untuk menggunakan tanda centang pada kuesioner SLSI.
4. Responden diharapkan untuk melingkari angka yang sesuai pada kuesioner PSQI.



Tanggal Pengisian: //2025

Lampiran 02. Formulir Persetujuan Responden Penelitian

INFORMED CONSENT

Saya telah membaca atau memperoleh penjelasan, sepenuhnya menyadari, mengerti, dan memahami tentang tujuan, manfaat, dan risiko yang mungkin timbul dalam penelitian, serta telah diberi kesempatan untuk bertanya dan telah dijawab dengan memuaskan, maka saya **setuju/tidak setuju^{*)}** ikut dalam penelitian ini, yang berjudul:

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA AKSELERASI SMP NEGERI 1 SINGARAJA

Saya dengan sukarela memilih untuk ikut serta dalam penelitian ini tanpa tekanan/paksaan siapapun.

	Tanggal Persetujuan	Tanda tangan (bila tidak bisa dapat digunakan cap jempol)
Nama Peserta :		
Usia :		
Jenis Kelamin :		
Kelas :		
Alamat :		
No HP :		
Riwayat Penyakit Kronis :		
Kualitas Aktifitas Fisik :		
Nama Peneliti		

Lampiran 03. Surat Kelaikan Etik



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
KOMISI ETIK PENELITIAN
 Jalan Udayana Singaraja, Bali Kode Pos
 81116 Tlp. (0362) 22570 Fax. (0362) 25735
 Email: www.undiksha.ac.id

Nomor : 231/U/N.48.16.04/PT/2025

Lampiran : 1 gabung

Hal : Penyerahan *Ethical Exemption*

Yth.

Ni Nyoman Sabna Kurunandani

di tempat

Dengan hormat,

Bersama ini kami menyerahkan *Ethical Exemption/Keterangan Pembebasan Etik* Nomor: 162/01/18/12/2025, tertanggal 30 Desember 2025

Hal-hal yang perlu diperhatikan

1. Surat kelaikan etik hanya berlaku satu tahun sejak tanggal dikeluarkan
2. Setelah selesai melaksanakan penelitian, peneliti utama wajib menyerahkan 1 (satu) rangkap *hasil penelitian*.
3. Jika ada perubahan yang menyangkut dengan hal penelitian atau perpanjangan penelitian, mohon untuk melaporkan ke Komite Etik Penelitian (KEP) Universitas Pendidikan Ganesha.
4. Jika ada kejadian serius yang tidak diinginkan (KTD) harus segera dilaporkan ke Komite Etik Penelitian (KEP) Universitas Pendidikan Ganesha.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapan terima kasih.

Ditetapkan di : Singaraja

Tanggal : 30 Desember 2025

Ketua

Mengetahui,
Pt. Kepala LPPM Undiksha,



Gusdi Latang Agung Parwata
NIP 196906061994121001

Komang Hendarra Setiawan
NIP 198209102009121003



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
KOMISI ETIK PENELITIAN
 Jalan Udayana Singaraja, Bali Kode Pos
 81116 Tlp. (0362) 22570 Fax. (0362) 25735
 Laman: www.undiksha.ac.id

**KETERANGAN PEMBEBAAN ETIK
(*ETHICAL EXEMPTION*)**
No: 232/UN.48.16.04/PT/2025

Komite Etik Penelitian Universitas Pendidikan Ganesha, dalam upaya melindungi hak asasi manusia dan kesejahteraan subjek penelitian dan menjamin bahwa penelitian yang menggunakan formulir survei/registrasi/surveilans/epidemiologi/humaniora/sosial budaya/bahan biologi tersimpan/sel punca dan non klinis lainnya berjalan dengan memperhatikan implikasi etik, hukum, sosial, non klinis lainnya yang berlaku, telah mengkaji teliti proposal penelitian berjudul:

The Research Ethics Committee Universitas Pendidikan Ganesha, in order to protect the right and welfare of the research subject, and to guarantee that the research using survey questionnaire registry: surveillance epidemiology: humaniora social-cultural archived biological materials stem cell other non-clinical materials, will carried out according to ethical, legal, social implications and other applicable regulations, has been thoroughly reviewed the proposal entitled:

**"Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas tidur Pada Siswa Akselerasi SMP
Negeri 1 Singaraja"**

Nomor Prokotol	: 162/01/18/12/2025
Nama Penelitian Utama <i>Principal Researcher</i>	: Ni Nyoman Sabna Kurunandani
Pembimbing/Peneliti Lain <i>Supervisor/Other Researcher</i>	: 1. dr. Ni Nyoman Mestri Agustini, S.Ked., M.Kes., M.Biomed., Sp.N 2. dr. I Made Kusuma Wijaya, S.Ked., M.Kes.
Nama Institusi <i>Institution</i>	: Fakultas Kedokteran, Undiksha
Tempat Penelitian <i>Research location</i>	: SMP Negeri 1 Singaraja

proposal tersebut dibebaskan pelaksanaannya.
hereby declare that the proposal is exempted.

Ditetapkan di : Singaraja
Issued in
 Tanggal : 30 Desember 2025
Date
 Ketua
Chairman

Mengetahui,
 Pt. Kepala LPPM Undiksha,

I Gusti Lanang Agung Parwata
 NIP. 196906061994121001



Komang Hendra Setiawan
 NIP. 198209302009121003



Lampiran 04. LogBook



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

PERPUSTAKAAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

FAKULTAS KEDOKTERAN

Jl. Udayana No. 11, Singaraja Kabupaten Buleleng, Bali

E-Mail : FKU.indiksha@gmail.com

Laman : www.flk.undkysha.ac.id

DAFTAR HADIR

MAHASISWA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Ni. Nuzman Salena Kurniandani

NIM : 3218D1102

Judul Skripsi : Hubungan tingkat Stres dengan kualitas hidup siswa SMPN 1 Singaja

*Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

FAKULTAS KEDOKTERAN

Jl. Udayana No. 11, Singaraja Kabupaten Buleleng, Bali

E-Mail: EKLindkjaer@gmail.com

Lecture 10: www.fl-wikibooks.org

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa/NIM: Ali Nugraha Suhana Kurniandani / 22101001
Judul Skripsi : Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada dewasa di desa
Pembimbing II : Dr. dr. I Made Kusuma Wijaya, S.Ked., M.Kes

No.	Tanggal	Uraian bimbingan	Tanda tangan Dosen	Tanda tangan Mahasiswa
1	18 Maret 2015	bimbingan judul	JH	JH
2	23 Maret 2015	Bimbingan Bab I & data kuis	JH	JH
3	26 Mei 2015	Bimbingan Bab II & data kuis	JH	JH
4	2 Juni 2015	Bimbingan Bab III & data kuis	JH	JH
5	2 des 2015	Bimbingan Bab IV	JH	JH
6	11 des 2015	Bimbingan Bab V	JH	JH
7	17 des 2015	Bimbingan Bab VI & data kuis	JH	JH
8	18 des 2015	Bimbingan kesimpulan	JH	JH



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN
Jl. Udayana No. 11, Singaraja Kabupaten Buleleng, Bali
E-Mail : FKUnud@unud.ac.id
Laman : www.fk.unud.ac.id

DAFTAR HADIR
MAHASISWA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Ni Nyoman Sabina Kusumandari
NIM : 2A(801110)

Judul Skripsi : Hubungan tingkat Stres dengan Kualitas tidur pada siswa
angkatan SMP Negeri 1 Singaraja

Lampiran 05. Sampel Penelitian

Nama	Tingkat Kelas	Jenis Kelamin	Tingkat Stres	Kualitas Tidur
AY	7	P	227	11
Agu	7	P	158	6
RP	7	L	150	5
Aag	7	P	129	10
CK	7	P	138	5
FL	7	P	155	6
NI	7	L	83	7
GG	7	L	126	6
AB	7	L	94	4
Ada	7	L	113	10
Apr	7	P	131	7
Adh	7	P	192	2
Apu	7	P	114	4
KH	7	L	117	5
RA	7	P	114	5
CY	7	P	129	8
IW	7	P	165	8
ND	7	P	152	6
Aad	7	L	75	7
Kay	7	P	159	9
AM	7	P	137	5
RS	7	P	127	4
LW	7	P	146	7
KW	7	L	166	10
KAU	7	P	165	8
Kpu	7	P	159	7
AS	7	P	175	8
EI	7	P	105	9
GR	7	P	145	8
IA	7	P	128	10
RY	7	P	132	6
SL	7	L	178	7
AK	9	L	233	10
AY	9	L	135	5
KN	9	L	136	4
GA	9	L	119	2
BA	9	L	110	6
PA	9	L	93	7
KPr	9	L	70	1
WW	9	L	85	3
AW	9	L	120	6
TP	9	P	110	5
YW	9	P	153	3

WS	9	L	146	8
MA	9	P	177	7
Agi	9	P	143	6
MW	9	P	121	5
MG	9	P	100	5
ND	9	L	112	6
SC	9	P	149	7
AJ	9	P	146	5
SS	9	P	105	6
CA	9	P	187	6
SA	9	P	136	6
RP	9	P	138	8
NA	9	L	115	8
AA	9	P	228	7
KR	9	P	167	6
KS	9	P	176	5

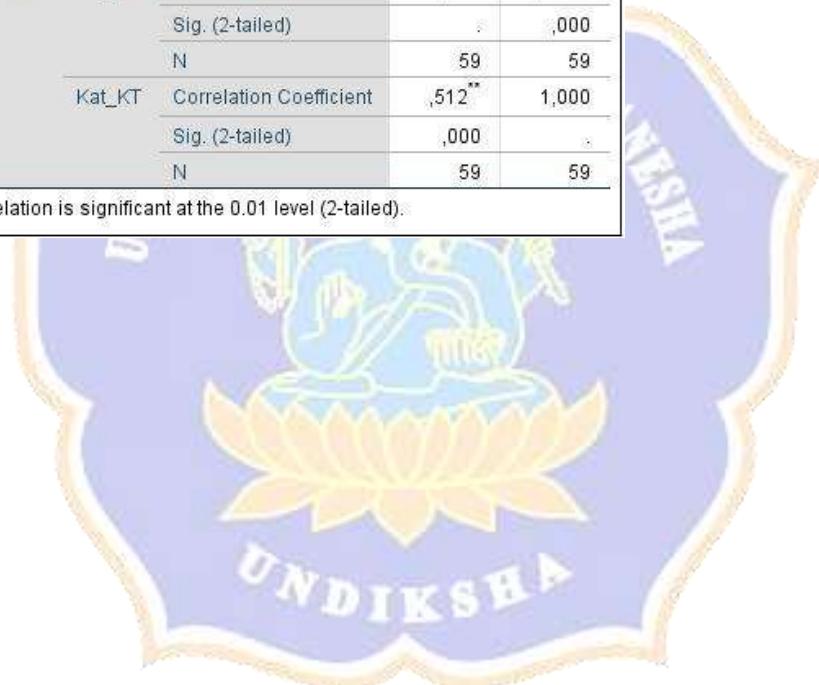


Lampiran 06. Tabel Hasil SPSS

		Kat_KT		Total
		Baik	Buruk	
Kat_TS	Rendah	7	0	7
	Sedang	4	31	35
	Tinggi	1	13	14
	Sangat Tinggi	0	3	3
	Total	12	47	59

Correlations				
		Kat_TS	Kat_KT	
Spearman's rho	Kat_TS	Correlation Coefficient	1,000	,512**
		Sig. (2-tailed)		,000
		N	59	59
	Kat_KT	Correlation Coefficient	,512**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	
		N	59	59

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



Lampiran 07. Kuisioner Penelitian

Petunjuk Pengisian Kuisioner Tingkat Stres

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Anda dalam menghadapi situasi pada kehidupan sehari-hari. Terdapat lima pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pertanyaan, yaitu :

1 = Tidak Pernah

2 = Jarang

3 = Kadang-kadang

4 = Sering

5 = Sangat Sering

Selanjutnya, Anda diminta untuk menjawab seluruh pernyataan dengan cara memberi tanda centang (✓) pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalaman anda. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, karena itu isilah berdasarkan jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran Anda.

No	Pertanyaan	Nilai				
		1	2	3	4	5
1	Saya merasa frustrasi ketika rencana saya gagal.					
2	Saya merasa kecewa ketika harapan saya tidak terpenuhi.					
3	Saya merasa tidak berdaya menghadapi masalah.					
4	Saya marah ketika sesuatu tidak berjalan sesuai keinginan.					
5	Saya frustasi saat orang lain tidak menepati janji.					
6	Saya kesal jika hasil kerja saya tidak dihargai.					
7	Saya kesulitan memilih antara dua keputusan penting.					
8	Saya merasa tertekan ketika harus memenuhi ekspektasi bertentangan.					

9	Saya merasa bingung ketika menghadapi situasi sulit.					
10	Saya tidak nyaman ketika nilai-nilai saya bertentangan dengan orang lain.					
11	Saya sering mengalami konflik batin tentang keputusan yang saya buat.					
12	Saya merasa serba salah dalam banyak situasi.					
13	Saya merasa banyak tuntutan dari tugas akademik.					
14	Saya stres karena tuntutan keluarga terhadap prestasi saya.					
15	Saya merasa tekanan untuk berhasil sangat berat.					
16	Saya merasa harus selalu sempurna dalam segala hal.					
17	Saya merasa beban akademik terlalu berat.					
18	Saya merasa tekanan dari teman sebaya untuk berprestasi.					
19	Saya merasa stres ketika harus beradaptasi dengan lingkungan baru					
20	Saya stres saat terjadi perubahan besar dalam hidup saya.					
21	Saya merasa tidak siap menghadapi perubahan akademik.					
22	Saya merasa cemas dengan perubahan masa depan saya.					
23	Saya merasa kehilangan arah ketika terjadi perubahan mendadak.					
24	Saya merasa perubahan dalam hidup saya menambah stres saya.					
25	Saya menetapkan standar yang sangat tinggi untuk diri saya.					
26	Saya sering menyalahkan diri sendiri atas kegagalan kecil.					
27	Saya merasa tidak pernah cukup baik meskipun sudah berusaha.					

28	Saya sering memaksakan diri untuk bekerja melebihi batas.					
29	Saya merasa harus selalu menjadi yang terbaik.					
30	Saya merasa takut mengecewakan diri sendiri.					
31	Saya sering mengalami sakit kepala karena stres.					
32	Saya merasa lelah secara fisik akibat tekanan.					
33	Saya mengalami gangguan tidur saat merasa stres.					
34	Saya mengalami ketegangan otot ketika stres.					
35	Saya merasakan gangguan pencernaan karena stres.					
36	Saya sering merasa jantung berdebar karena kecemasan.					
37	Saya merasa sedih tanpa alasan yang jelas.					
38	Saya mudah marah dalam situasi stres.					
39	Saya merasa cemas berlebihan terhadap banyak hal.					
40	Saya merasa tidak berdaya saat stres.					
41	Saya merasa gelisah ketika menghadapi ujian atau tugas.					
42	Saya sering merasa putus asa dalam tekanan berat.					
43	Saya sulit berkonsentrasi ketika stres.					
44	Saya mengalami kesulitan mengambil keputusan saat stres.					
45	Saya sering lupa hal-hal penting ketika stres.					
46	Saya merasa sulit berpikir jernih dibawah tekanan.					

47	Saya merasa kebingungan ketika menghadapi banyak tugas.					
48	Saya menarik diri dari aktivitas sosial saat stres.					
49	Saya menunda pekerjaan ketika merasa stres.					
50	Saya melampiaskan stres dengan makan berlebihan atau kurang makan.					
51	Saya cenderung menghindari tugas-tugas sulit saat merasa tertekan.					



Petunjuk Pengisian Kuisioner Kualitas Tidur

1. Pukul berapa biasanya anda mulai tidur malam?
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?
3. Pukul berapa anda biasanya bangun pagi?
4. Berapa lama anda tidur dimalam hari?

		Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	$\geq 3x$ Seminggu (3)
5.	Seberapa sering masalah masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?				
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b.	Terbangun ditengah malam atau dini hari				
c.	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d.	Sulit bernafas dengan baik				
e.	Batuk atau mengorok				
f.	Kedinginan di malam hari				
g.	Kepanasan di malam hari				
h.	Mimpi buruk				
i.	Terasa nyeri				
j.	Alasan lain.....				
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari				

		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
--	--	-------------------	-------	--------	-------



8	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan permasalahan tersebut?				
		Sangat Baik (0)	Cukup Baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat Buruk (3)
9.	Selama bulan terakhir, bagaimana anda menilai kepuasan tidur anda?				



Skoring Student Life Stress Inventory (SLSI)

A. Petunjuk Skoring

Setiap pernyataan dalam kuisioner Student Life Stress Inventory (SLSI) diberi skor berdasarkan skala Likert 5 poin:

1 = Tidak Pernah

2 = Jarang

3 = Kadang-kadang

4 = Sering

5 = Sangat Sering

Semakin tinggi skor total, semakin tinggi tingkat stres yang dialami.

B. Dimensi dan Item

Kuisioner SLSI terdiri atas dua kategori utama, masing-masing memiliki beberapa dimensi:

Sumber Stres

- Frustrasi: Item 1, 2, 3, 4, 5, 6
- Konflik: Item 7, 8, 9, 10, 11, 12
- Tekanan: Item 13, 14, 15, 16, 17, 18
- Perubahan: Item 19, 20, 21, 22, 23, 24
- Self-Imposed Stress: Item 25, 26, 27, 28, 29, 30

Reaksi terhadap Stres

- Fisiologis: Item 31, 32, 33, 34, 35, 36
- Emosional: Item 37, 38, 39, 40, 41, 42
- Kognitif: Item 43, 44, 45, 46, 47
- Perilaku: Item 48, 49, 50, 51

C. Interpretasi Skor

Jumlahkan skor seluruh item untuk mendapatkan skor total stres.

Interpretasi umum:

- 51–102 : Tingkat stres rendah
- 103–153 : Tingkat stres sedang
- 154–204 : Tingkat stres tinggi
- 205–255 : Tingkat stres sangat tinggi



Kisi - Kisi Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

No	Komponen	No.Item	Sistem Penilaian	
			Jawaban	Nilai Skor
1	kualitas Tidur Subyektif	9	Sangat Baik Baik Kurang Sangat kurang	0 1 2 3
2	Latensi Tidur	2	≤15 menit 16-30 menit 31-60 menit >60 menit	0 1 2 3
		5a	Tidak Pernah 1x Seminggu 2x Seminggu >3x Seminggu	0 1 2 3
	Skor Latensi Tidur	2+5a	0 1-2 3-4 5-6	0 1 2 3
3	Durasi Tidur	4	> 7 jam 6-7 jam 5-6 jam < 5jam	0 1 2 3
4	Efisiensi Tidur Rumus : Durasi Tidur : lama di tempat tidur) X 100% *Durasi Tidur (no.4) *Lama Tidur (kalkulasi respon no.1 dan 3)	1, 3, 4	> 85% 75-84% 65-74% <65%	0 1 2 3
5	Gangguan Tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5i, 5j	0 1-9 10-18 19-27	0 1 2 3
6	Penggunaan Obat	6	Tidak pernah 1x Seminggu	0 1

			2x Seminggu >3x Seminggu	2 3
7	Disfungsi di siang hari	7	Tidak Pernah 1x Seminggu 2x Seminggu >3x Seminggu	0 1 2 3
			Tidak Antusias Kecil Sedang Besar	0 1 2 3
		7+8	0 1-2 3-4 5-6	0 1 2 3

Keterangan Kolom Nilai Skor:

0 = Sangat Baik

1 = Cukup Baik

2 = Agak Buruk

3 = Sangat Buruk

Untuk menentukan Skor akhir yang menyimpulkan kualitas Tidur keseluruhan:

Jumlahkan semua hasil skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Dengan hasil ukur:

- Baik : ≤ 5

- Buruk : > 5



Ni Nyoman Sabna Kurunandani lahir di Sangsit pada tanggal 16 Oktober 2004. Penulis lahir dari pasangan suami istri Bapak I Nyoman Sarsana dan Ibu Made Risna Saptiani. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Penulis beralamat tempat tinggal di Jalan Raya Sangsit, Banjar Dinas Tegal, Kecamatan Sawan, Buleleng, Provinsi Bali. Penulis menyelesaikan

Pendidikan dasar di SD Negeri 1 Sangsit pada tahun 2016. Kemudian penulis melanjutkan Pendidikan di SMP Negeri 3 Singaraja dan lulus pada tahun 2019. Penulis menyelesaikan Pendidikan SMA di SMA Negeri 3 Singaraja jurusan IPA pada tahun 2022 dan melanjutkan ke Program S-1 Kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha. Pada semester akhir tahun 2025 penulis menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Siswa Akselerasi SMP Negeri 1 Singaraja”. Selanjutnya mulai tahun 2022 sampai penulisan skripsi ini, penulis masih terdaftar sebagai mahasiswa Program S1 Kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha.