

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN  
KUALITAS TIDUR PADA IBU BEKERJA DI KABUPATEN  
JEMBER**

**SKRIPSI**

**Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat untuk  
Memperoleh Gelar Strata 1 (S-1) Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Jember**



Oleh

Devi Permata Ayu Oktaria

NIM 1710811062

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

**2022**

**HALAMAN PENGESAHAN**

Dipertahankan didepan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Jember untuk Memenuhi Sebagian dari  
Syarat-syarat Guna Memperoleh Sarjana Satu (S-1) Psikologi

Pada Tanggal  
29 Juli 2022

Mengesahkan,  
Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Jember



Df. Nurfaela Widyarini, S.Psi., M.Si.

NIP: 197505292005012001

**Dewan Penguji**

Istiqomah, S. Psi., M. Si., Psikolog  
(NPK. 0312445)

**Tanda Tangan**

Panca Kursistin Handayani, S.Psi., MA., Psikolog  
(NIP. 197303032005012001)

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Devi Permata Ayu Oktaria

NIM : 1710811062

Dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis maupun diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia menerima konsekuensinya berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang telah saya peroleh.

Jember, 20 Juli 2022

Yang Menyatakan,



Devi Permata Ayu O.

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Terima kasih banyak untuk segala kesabaran, perhatian, doa, kasih sayang dan dukungan dari orang-orang terdekat di dalam hidup saya

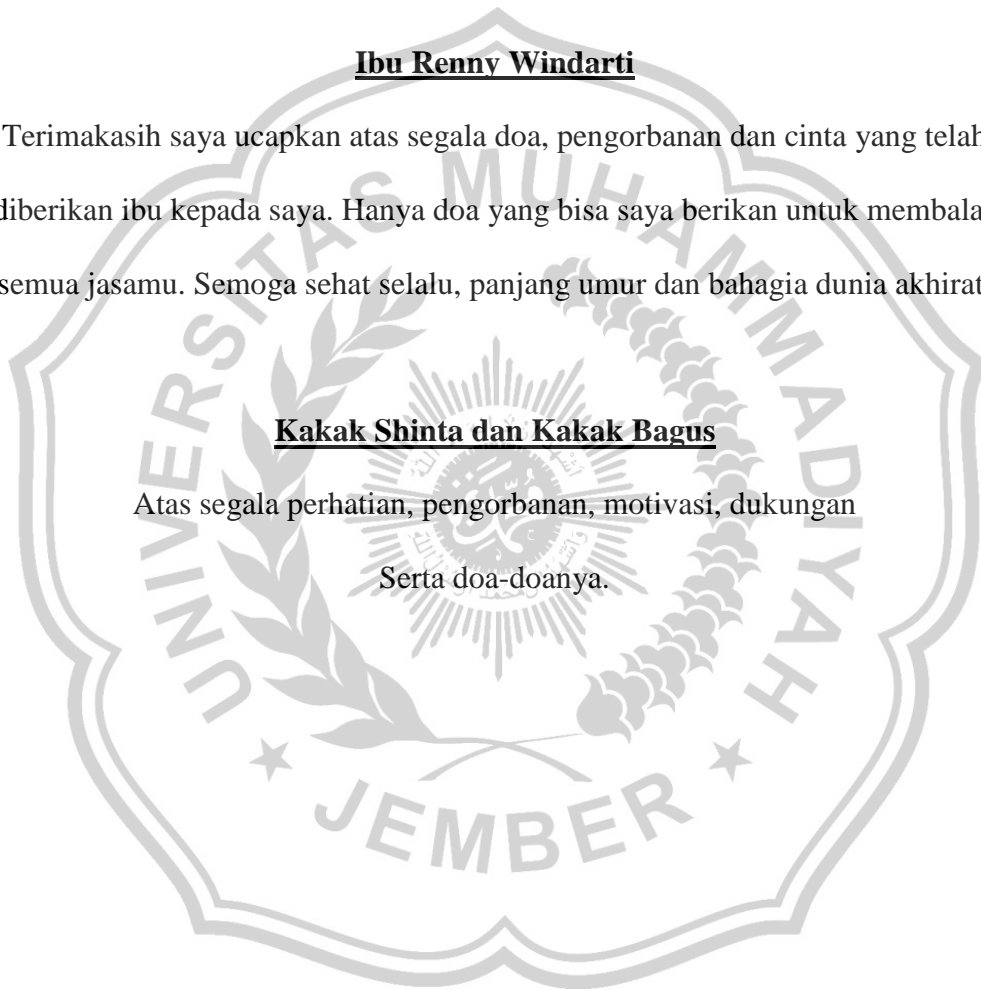
Skripsi ini saya persembahkan untuk :

**Ibu Renny Windarti**

Terimakasih saya ucapkan atas segala doa, pengorbanan dan cinta yang telah diberikan ibu kepada saya. Hanya doa yang bisa saya berikan untuk membalas semua jasmu. Semoga sehat selalu, panjang umur dan bahagia dunia akhirat.

**Kakak Shinta dan Kakak Bagus**

Atas segala perhatian, pengorbanan, motivasi, dukungan  
Serta doa-doanya.



## MOTTO

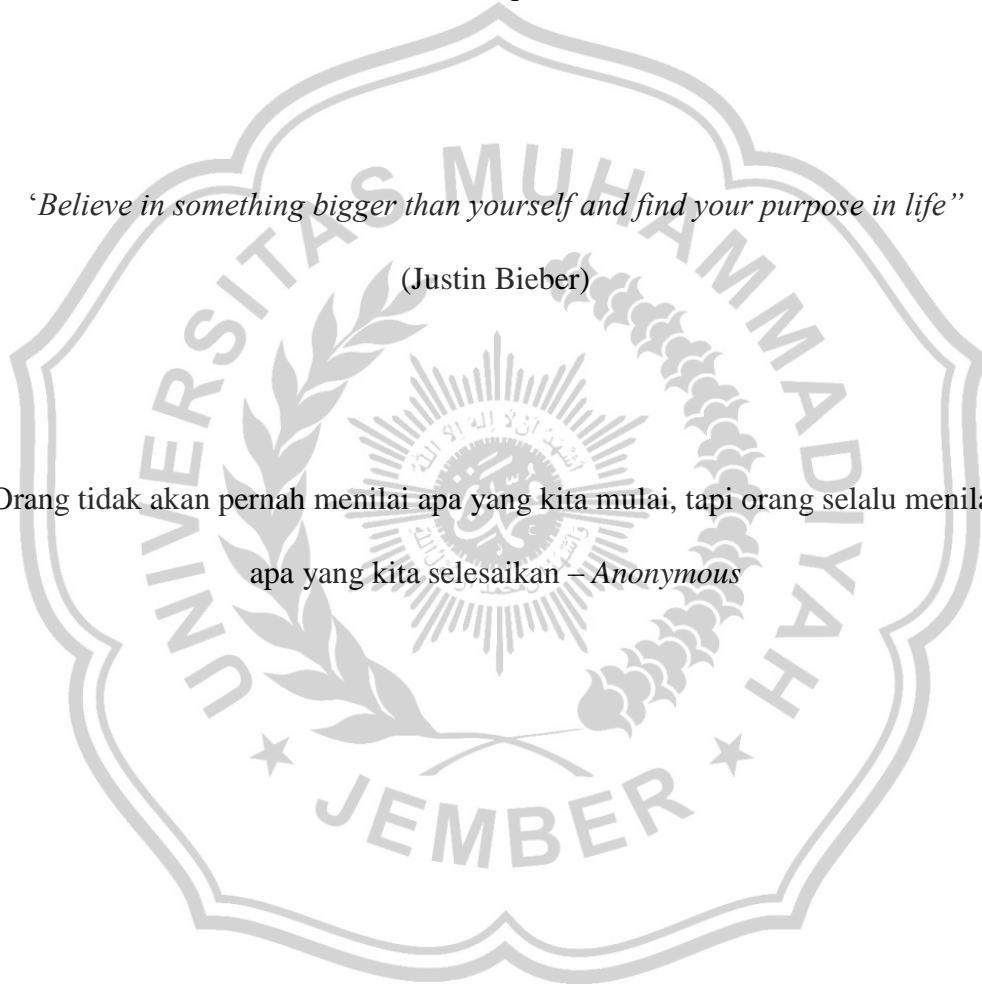
“Boleh jadi kamu membenci sesuatu padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi pula kamu menyukai sesuatu padahal ia amat buruk bagimu, Allah mengetahui sedang kamu tidak mengetahui”

(QS. Al- Baqarah:216)

*‘Believe in something bigger than yourself and find your purpose in life’*

(Justin Bieber)

Orang tidak akan pernah menilai apa yang kita mulai, tapi orang selalu menilai apa yang kita selesaikan – *Anonymous*



## KATA PENGANTAR

Puji Syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir (skripsi) yang berjudul **“Hubungan antara Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Ibu Bekerja Di Kabupaten Jember”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan strata satu (S1) pada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, yang telah memberikan dukungan maupun bimbingan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh sebab itu, penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Ibu Dr.Nurlaela Widyarini, S.Psi, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember. Terima kasih atas dukungannya selama ini.
2. Ibu Ratna Nurwindasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen wali angkatan 2017 genap yang telah memotivasi dan memberikan arahan selama perkuliahan berlangsung.
3. Ibu Panca Kursistin Handayani, S.Psi., MA., Psikolog selaku dosen pembimbing I yang telah memotivasi dan membimbing saya selama menyelesaikan penelitian ini
4. Ibu Ria Wiyatfi Linsiyah, S.Psi., M.PSi, Psikolog selaku pembimbing II yang telah membimbing dalam penelitian ini. Terima kasih atas semua arahan dan bimbingannya.
5. Ibu Renny Windarti, yang selalu memberikan kasih sayang, semangat, motivasi, perhatian serta doa-doanya yang tidak pernah henti.
6. Kakak pertama saya, Shinta Anindya Ayu Oktavia yang selalu memberi semangat serta motivasi.
7. Kakak kedua saya, Bagus Ananda Permana yang selalu memberi semangat serta dukungan penuh.
8. Teman yang selalu menemani saya dalam hal apapun, Gavin Nabiha Cavanaf yang selalu memberi semangat dan menemani pengerjaan skripsi dari awal sampai akhir.

9. Sahabat seperjuangan ( Nanda Amalia, Vivi Indah, Nellyanda, Sirly Yulanda, Muslimatul dan Holidey) yang selalu berjuang bersama-sama mulai awal kuliah, selalu memberikan dukungan, motivasi, bantuan, doa maupun semangat selama masa perkuliahan sampai penyelesaian skripsi, terima kasih banyak untuk canda tawa dan semangatnya selama ini.
10. Sahabat SMA (Tutik, Sapi'i, Danuks, Wasik, Lalak, Mela) yang selalu menemani saya, menghibur saya serta memberi dukungan dan doa
11. Sahabat SD (Annahlia Onekta, Hananta Yulinar, Dyah Fitri) yang selalu menemani saya, memberi dukungan dan selalu menyempatkan bertemu untuk saling bertukar cerita
12. Sahabat saya lainnya (Arhya Jati, Rahmawati Liviyani, Tiwi Mustikasari, Titany Septianti) yang selalu memberi semangat dan dukungan
13. Teman saya yang baik hati (Eprie dan Adam) yang selalu memberi semangat. dukungan serta menghibur saya
14. Teman-teman saya seperjuangan angkatan 2017 yang telah saling memberikan support dan semangat untuk menyelesaikan tugas akhir demi kelulusan masing-masing.
15. Terima kasih banyak juga untuk semua pihak yang tidak dapat ditulis satu persatu oleh penulis yang telah memeberikan dukungan, bantuan, doa maupun bimbingan selama pengerjaan skripsi.

Jember, 20 Juli 2022

Penyusun

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
INTISARI .....	xii
ABSTRACT.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	14
A. Latar Belakang .....	14
B. Rumusan Masalah.....	22
C. Tujuan Penelitian .....	22
D. Manfaat Penelitian .....	22
E. Keaslian Penelitian.....	23
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	26
A. Stres.....	26
1. Pengertian Stres .....	26
2. Sumber Stres .....	27
3. Gejala Stres .....	28
4. Dimensi Stres .....	30
5. Tingkat Stres .....	31
6. Dampak Stres .....	32
B. Kualitas Tidur .....	33
1. Pengertian Kualitas Tidur .....	33
2. Aspek Kualitas Tidur .....	33
3. Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	36
4. Kebutuhan Tidur .....	37
5. Dimensi Kualitas Tidur.....	38



C. Hubungan antara Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur .....	40
D. Hipotesa .....	42
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	44
A. Jenis Penelitian .....	44
B. Identifikasi Variabel.....	44
C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	44
D. Definisi Operasional Variabel .....	46
E. Metode Pengumpulan Data .....	48
F. Metode Analisis Data .....	51
BAB IV PEMBAHASAN.....	55
A. Orientasi Kacah dan Persiapan .....	55
B. Pelaksanaan Penelitian.....	56
C. Analisa Data.....	57
1. Hasil Validitas Pengambilan Data .....	57
2. Hasil Reliabilitas Pengambilan Data .....	60
3. Hasil Uji Asumsi Pengambilan Data .....	62
D. Pembahasan.....	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	76
A. Kesimpulan .....	76
B. Saran .....	77
DAFTAR PUSTAKA .....	79
LAMPIRAN.....	82

## DAFTAR TABEL

- Tabel 1 Kebutuhan Tidur Manusia
- Tabel 2 Blue Print DASS (*Depression, Anxiety and Stress Scale*)
- Tabel 3 Skala alternatif jawaban DASS
- Tabel 4 Klasifikasi Hasil Penelitian DASS
- Tabel 5 *Blueprint* Skala Kualitas Tidur
- Tabel 6 Hasil Uji Coba Validitas Skala Stres
- Tabel 7 Hasil Uji Validitas Pegambilan Data Skala Stres
- Tabel 8 Hasil Uji Coba Validitas Skala Kualitas Tidur
- Tabel 9 Hasil Uji Validitas Pegambilan Data Skala Kualitas Tidur
- Tabel 10 Hasil Reliabilitas Data Uji Coba
- Tabel 11 Hasil Reliabilitas Data Uji Penelitian
- Tabel 12 Hasil Uji Normalitas
- Tabel 13 Hasil Uji Linieritas
- Tabel 14 *Korelasi Product Moment*
- Tabel 15 Kategori Skor Tingkat Stres
- Tabel 16 Kategori Skor Kualitas Tidur
- Tabel 17 Kategorisasi Berdasarkan Usia Ibu
- Tabel 18 Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Usia Ibu
- Tabel 19 Gambaran Kualitas Tidur Berdasarkan Usia Ibu
- Tabel 20 Kategorisasi Berdasarkan Status Pernikahan
- Tabel 21 Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Status Pernikahan
- Tabel 22 Gambaran Kualitas Tidur Berdasarkan Status Pernikahan
- Tabel 23 Kategorisasi Berdasarkan Usia Anak
- Tabel 24 Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Usia Anak
- Tabel 25 Gambaran Kualitas Tidur Berdasarkan Usia Anak

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Kuisisioner DASS
- Lampiran 2 Kuisisioner PSQI
- Lampiran 3 Hasil Validitas Uji Coba DASS
- Lampiran 4 Hasil Validitas Uji Coba PSQI
- Lampiran 5 Hasil Validitas Uji Sebenarnya DASS
- Lampiran 6 Hasil Validitas Uji Sebenarnya PSQI
- Lampiran 7 Hasil Reliabilitas Uji Coba DASS
- Lampiran 8 Hasil Reliabilitas Uji Coba PSQI
- Lampiran 9 Hasil Reliabilitas Uji Sebenarnya DASS
- Lampiran 10 Hasil Reliabilitas Uji Sebenarnya PSQI
- Lampiran 11 Hasil Uji Normalitas
- Lampiran 12 Hasil Uji Linieritas
- Lampiran 13 Hasil Uji Korelasi

