

# Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Bekerja Di Kabupaten Jember

Devi Permata<sup>1</sup>, Panca Kursistin Handayani<sup>2</sup>

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember

## INTISARI

Peran wanita seperti menjadi ibu, istri, menjalankan tugas rumah tangga menyebabkan situasi overloading atau konflik peran dan dapat menjadi penyebab stres. Perasaan cemas akan hal yang dialaminya membuat seseorang sulit tidur, sering terbangun tengah malam, perubahan siklus tidur, bahkan terlalu banyak tidur sehingga stres emosional dapat menyebabkan kebiasaan tidur buruk

Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan studi korelasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu *purposive sampling*. Jumlah sampel yang diambil pada penelitian ini sebanyak 160 ibu bekerja. Responden penelitian adalah ibu yang sudah menikah, memiliki anak dibawah usia 12 tahun, bekerja dikantor, tidak memiliki ART.

Metode analisis data menggunakan bantuan aplikasi *SPSS for windows versi 21*. Hasil penelitian ini menunjukkan  $r = 0,794$  berarti ada hubungan atau korelasi yang kuat antara variabel tingkat stres dengan kualitas tidur. Karena  $r$  hitung atau *Pearson Correlation* dalam analisis ini bernilai positif artinya hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat positif dengan kata lain semakin tinggi tingkat stres maka semakin buruk kualitas tidurnya sebaliknya semakin rendah tingkat stres maka akan semakin baik juga kualitas tidurnya. Pada penelitian ini didapatkan nilai  $p 0,000 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang berarti terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur ibu bekerja di Kabupaten Jember.

**Kata Kunci :** *Tingkat Stres, Kualitas Tidur, Ibu bekerja*

<sup>1</sup>Peneliti

<sup>2</sup>Dosen Pembimbing I

# The Relationship Between Stress Levels With Sleep Quality In Working Mothers at Jember Regency

Devi Permata<sup>1</sup>, Panca Kursistin Handayani<sup>2</sup>

Faculty of Psychology, University of Muhammadiyah Jember

## ABSTRACT

Women's roles such as being a mother, wife, carrying out household tasks cause overloading situations or role conflicts and can be a cause of stress. Feelings of anxiety about what they are experiencing makes it difficult for a person to sleep, often wakes up in the middle of the night, changes in sleep cycles, and even sleeps too much so that emotional stress can cause bad sleep habits.

This type of research uses quantitative methods with correlation studies. The sampling technique in this study is purposive sampling. The number of samples taken in this study were 160 working mothers. Research respondents are married mothers, have children under the age of 12 years, work in an office, do not have ART.

The data analysis method used the SPSS for windows version 21 application. The results of this study showed  $r = 0.794$  which means that there is a strong relationship or correlation between the stress level variable and sleep quality. Because the calculated  $r$  or Pearson Correlation in this analysis is positive, it means that the relationship between the two variables is positive, in other words, the higher the stress level, the worse the sleep quality, and the lower the stress level, the better the sleep quality. In this study, the  $p$  value was  $0.000 < 0.05$ , so it can be concluded that the hypothesis in this study  $H_1$  is accepted and  $H_0$  is rejected, which means that there is a relationship between stress levels and sleep quality of working mothers in Jember Regency.

**Keywords :** Stress Levels, Sleep Quality, Working Mom

<sup>1</sup>Researcher

<sup>2</sup>Supervisor I