

**NASKAH PUBLIKASI**

**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**

**NASKAH PUBLIKASI**

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

Telah Disetujui Pada Tanggal  
10 Agustus 2022

**Dosen Pembimbing**

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

**Tanda Tangan**

Ria Wiyatfi Linsiyah, S.Psi., M.PSi, Psikolog

# 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 H1 diterima dan H0 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*

## PENDAHULUAN

Wanita kini tidak hanya menjadi ibu rumah tangga namun juga memiliki peran lain di luar rumah yakni sebagai ibu yang bekerja atau wanita karir. Ibu yang bekerja adalah ibu yang selain mengurus rumah tangga juga memiliki tanggung jawab di luar rumah baik di kantor, yayasan, atau wiraswasta dengan kisaran waktu 6 jam sampai 8 jam sehari (Munandar dalam Mufidah, 2009). Dalam hal ini, ibu bekerja memiliki banyak tuntutan sehingga ibu bekerja harus memiliki pola tidur yang baik, istirahat yang cukup dan tidur yang berkualitas. Karena istirahat atau tidur yang cukup merupakan kebutuhan setiap orang agar tubuh dapat berfungsi secara normal. Maslow mengatakan kebutuhan fisiologis dasar manusia terdiri atas *hygiene*, nutrisi, tidur, kenyamanan, oksigenasi, dan eliminasi, kebutuhan fisiologis adalah kebutuhan dasar yang paling penting dan esensial, karena ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi maka manusia tidak memiliki kemampuan untuk memenuhi kebutuhan selanjutnya (Potter & Perry, 2013).

Kualitas tidur merupakan fenomena kompleks yang melibatkan berbagai aspek, antara lain subyektif kualitas tidur, penilaian terhadap lama waktu tidur, gangguan tidur, masa latensi tidur, disfungsi tidur pada siang hari, efisiensi tidur, penggunaan obat tidur (Buysee, dalam Wagner & Rush 2000). Kualitas tidur yang baik dapat memberikan perasaan tenang dipagi hari, perasaan energik dan tidak mengeluh gangguan tidur. (Potter & Perry, 2013). Pada penilaian terhadap lama waktu tidur yang dinilai adalah waktu dari tidur yang sebenarnya yang dialami seseorang pada malam hari. Pada penilaian terhadap gangguan tidur dinilai apakah seseorang memiliki gangguan saat kondisi tertidur. Penialain masa laten tidur dinilai berapa menit yang dihabiskan seseorang ditempat tidur sebelum akhirnya dapat tertidur. (Buysee, dalam Wagner & Rush 2000).

Stres berpengaruh terhadap mimpi buruk dan keluhan tidur lainnya yang membuat kualitas tidur seseorang semakin buruk (Mayoral, 2016). Pada saat seseorang mengalami stres akan terjadi peningkatan pada hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol yang mempengaruhi seluruh susunan saraf pada tubuh manusia dan membuat tubuh kita. Kecemasan yang dialami seseorang karena masalah yang dihadapinya membuat seseorang menjadi tegang dan berusaha keras

untuk tertidur sehingga stres yang berlanjut dapat menyebabkan seseorang mempunyai kebiasaan tidur yang buruk (Potter & Perry, 2013). 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 (Potter & Perry, 2013)

Stres menurut Lovibond & Lovibond (dalam Willemsen, Markey, Declercq, dan Vanheule, 2011) merupakan gejala-gejala yang mengindikasikan terjadinya stres individu yaitu mengalami kesulitan untuk santai (*difficulty relaxing*), kegugupan (*nervous arousal*), mudah marah (*easily upset/agitated*), mengganggu/lebih reaktif (*irritable/over-reactive*), dan sulit untuk sabar (*impatient*). Safaria dan Saputra (2009) memberikan pernyataan tentang stres berikut ini; melalui pendekatan yang pertama, dilihat dari respon stres, pengertian stres dihubungkan dengan tekanan yang membuat seseorang tidak berdaya dan berdampak negatif, misalnya pusing, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, sulit tidur. Berikutnya yang kedua, stres dihubungkan dari sisi stressor (sumber stres), dalam hal ini stres digambarkan sebagai kekuatan yang menimbulkan tekanan.

Individu yang mengalami stres seringkali tidak memiliki kemampuan mengatasi atau melakukan strategi dengan tepat, sehingga permasalahan yang dihadapi tidak mampu diselesaikannya. Stres yang melebihi tahap tertentu apabila tidak dikelola dengan sebaik-baiknya akan menimbulkan berbagai masalah (Sun Li, Gao, Juan, Zang, & Wang, 2016). Stres menjadi penyebab dari masalah gangguan tidur yang sering tidak disadari oleh individu itu sendiri. Seseorang yang terlalu keras dalam berpikir yang mengakibatkan ia sulit mengatur tingkat emosi akan berdampak besar pada ketegangan sehingga ia akan sulit untuk tertidur dengan cepat. Perasaan tegang ini dapat mempengaruhi seseorang dalam penentuan kualitas tidurnya.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yaitu menggunakan pendekatan kuantitatif dengan bentuk korelatif. Pendekatan kuantitatif dengan bentuk korelasional bertujuan untuk mengetahui sejauh mana variasi-variasi suatu faktor berkaitan dengan pada satu atau lebih faktor lain berdasarkan koefisien korelasi. Pengumpulan data penelitian menggunakan skala tingkat stres yang disusun oleh P.F. Lovibond dan S.H. Lovibond dan skala kualitas tidur yang telah dikembangkan oleh Contreras et al., (2014). Instrument penelitian ini berdasar atas 5 aspek stres yaitu sulit untuk santai, memunculkan kegugupan, mudah marah atau gelisah, mengganggu atau lebih reaktif, tidak sabar. Dan instrumen penelitian ini berdasar atas 7 komponen kualitas tidur yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, disfungsi disiang hari. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dimana teknik ini pemilihan sekelompok subjek berdasarkan pada karakteristik populasi yang telah diketahui sebelumnya. Karakteristik populasi dalam penelitian ini adalah ibu yang sudah menikah, ibu yang memiliki anak dibawah usia 12 tahun, ibu yang bekerja dikantor, dan tidak memiliki ART (Asisten Rumah Tangga)

## HASIL UJI DATA PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Uji Validitas

Tabel 1

Tabel Validitas Uji Data Penelitian Skala Stres

No.	Faktor	Indikator	Sebaran item	Item valid	Item gugur
1.	Stres	a. Sulit untuk santai (Difficulty relaxing)	3, 8, 10	3, 8, 10	-
		b. Memunculkan kegugupan (Nervous arousal)	5, 12	5, 12	-
		c. Mudah marah/gelisah (Easily upset/agitated)	1, 4, 14	1, 4, 14	-
		d. Mengganggu/lebih reaktif (Irritable/over-reactive)	2, 7, 9	2, 7, 9	-
		e. Tidak sabar (Impatient)	6, 11, 13	6,11, 13	-

Hasil penghitungan validitas stres pada tabel 1 sebanyak 14 item, didapatkan hasil skor koefisien korelasi signifikan (2-tailed) 0,01 dan 0,05 seluruh item valid dengan rincian yang mendapatkan nilai koefisien korelasi validitas ( $r_{xy}$ ) berkisar antara 0,596 sampai 0,826 dengan korelasi signifikan (2-tailed) 0,01.

Tabel 2

Tabel Validitas Uji Data Penelitian Skala Kualitas Tidur

No	Indikator Kualitas Tidur	Sebaran item	Item valid	Item gugur
1.	Kualitas Tidur Subjektif	6	6	-
2.	Latensi Tidur	2, 5a	2, 5a	-
3.	Durasi Tidur	4	4	-
4.	Efisiensi Kebiasaan Tidur	4, 3, 1	3, 1, 4	-
5.	Gangguan Tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5j	5b – 5j	-
6.	Penggunaan Obat	7	-	7
7.	Disfungsi di Siang Hari	8, 9	8, 9	-

Hasil data penelitian skala Kualitas Tidur pada tabel diatas yang diperoleh dari hasil penghitungan validitas Kualitas Tidur sebanyak 17 item, didapatkan hasil skor koefisien korelasi signifikan (2-tailed) 0,01 dan 0,05 seluruh item valid dengan rincian yang mendapatkan nilai koefisien korelasi validitas ( $r_{xy}$ ) berkisar antara 0,490 sampai 0,707 dengan korelasi signifikan (2-tailed) 0,01.

### Uji Reliabilitas

**Tabel 3**  
**Hasil Reliabilitas Data Uji Penelitian**

Variabel	Uji Coba
Stres	0,943
Kualitas Tidur	0,638

Hasil perhitungan reliabilitas pada penelitian atau pengambilan data yang sesungguhnya skala Stres memiliki nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,943 dan skala kualitas tidur sebesar 0,638 sehingga memiliki nilai koefisien  $> 0,60$  maka skala stres dan skala kualitas tidur dapat dikatakan reliabel atau konsisten sehingga dapat digunakan untuk penelitian dengan karakteristik subjek yang sama dalam kondisi yang berbeda dan akan mendapatkan hasil yang sama.

### Uji Normalitas

**Tabel 4**  
**Hasil Uji Normalitas**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
N	160
Kolmogorov-Smirnov Z	,572
Asymp. Sig. (2-tailed)	,899

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa skala Stres dan Kualitas tidur memiliki nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,899. Sehingga dapat dikatakan data tersebut berdistribusi normal dikarenakan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)*  $> 0,05$ . Maka dalam hal ini data tersebut memiliki sebaran yang normal dan dapat di generalisasikan pada seluruh populasi dalam penelitian ini.

### Uji Linieritas

**Tabel 5**  
**Hasil Uji Linieritas**



ANOVA Table							
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
		(Combined)	504,105	31	16,261	10,189	,000
Kualitas Tidur * Tingkat Stres	Between Groups	Linearity	446,207	1	446,207	279,569	,000
		Deviation from Linearity	57,898	30	1,930	1,209	,232
		Within Groups	204,295	128	1,596		
		Total	708,400	159			

Dari hasil tabel 5 hasil uji linearitas menunjukkan bahwa nilai *deviation from linearity* sig 0.232 sehingga dapat dikatakan bahwa data linear dikarenakan sig > 0.05. Maka artinya data tersebut ada hubungan linear secara signifikan antara variabel tingkat stres (X) dengan variabel kualitas tidur (Y).

### Uji Hipotesis

**Tabel 6**  
**Korelasi product moment**

		Stres	Kualitas Tidur
Stres	Pearson Correlation	1	,794**
	Sig. (1-tailed)		,000
	N	160	160
Kualitas Tidur	Pearson Correlation	,794**	1
	Sig. (1-tailed)	,000	
	N	160	160

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).

Berdasarkan hasil tabel 14 bahwa nilai  $r = 0,794$  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 H1 diterima dan H0 ditolak yang berarti terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur ibu bekerja di Kabupaten Jember.

## KATEGORITAS

### a. Tingkat Stres

**Tabel 7**  
**Kategori Skor Tingkat Stres**

Interval Skor	Kategori	F	Presentase
0 – 14	Normal	48	30%
15 – 18	Ringan	15	9,3%

19 – 25	Sedang	32	20%
26 – 33	Berat	55	34,4%
> 34	Sangat Berat	10	6,3%
Total		160	100%

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa dari 160 responden, 55 responden mengalami stres berat dengan prosentase 34,4% yang artinya ibu bekerja tersebut mengalami situasi kronis yang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa tahun yang berisiko tinggi terhadap kesehatan seseorang

#### b. Kualitas Tidur

**Tabel 8**  
**Kategori Skor Kualitas Tidur**

Interval Skor	Kategori	F	Prosentase
1-5	Baik	10	5,7%
6-7	Ringan	26	15,6%
8-14	Sedang	123	78,1%
15-21	Buruk	1	0,6%
Total		160	100 %

Berdasarkan pada tabel 8 menunjukkan bahwa dari 160 responden, 123 responden memiliki kualitas tidur sedang dengan prosentase 76,8% artinya ibu bekerja mengalami kualitas tidur sedang dimana hal ini menggambarkan keluhan tentang tidur malam yang tidak cukup atau tidak merasa istirahat setelah episode kebiasaan tidur. Hal ini disertai dengan gangguan ringan atau sedang dari fungsi sosial atau pekerjaan yang dikaitkan dengan perasaan gelisah, mudah marah, cemas, kelelahan disiang hari. Seperti kesulitan mengawali tidur dan sering bangun di malam hari.

#### c. Kategori Berdasarkan Usia Ibu

**Tabel 9**  
**Kategorisasi Berdasarkan Usia Ibu**

USIA	FREKUENSI	PRESENTASE
23 – 29 Tahun	97	61%
30- 37 Tahun	63	39%

Berdasarkan tabel 9 dari 160 responden ibu bekerja yang mengisi kuisisioner didapat hasil rentang usia 23 sampai 29 tahun sebanyak 97 responden dengan persentase sebesar 61%. Pada rentang usia 31 – 37 tahun sebanyak 63 responden dengan persentase sebesar 39%.

**Tabel 10**  
**Gambaran tingkat stres berdasarkan usia ibu**

Usia	Interval Skor	Kategori	F	Prosentase
23 – 29	0 – 14	Normal	24	24,8%
	15 – 18	Ringan	5	5,1%

Tahun	19 – 25	Sedang	16	16,5%
	26 – 33	Berat	44	45,4%
	> 34	Sangat Berat	8	8,2%
Total			97	100%
30 – 37 Tahun	0 – 14	Normal	24	38,1%
	15 – 18	Ringan	10	16,1%
	19 – 25	Sedang	16	25,3%
	26 – 33	Berat	11	17,4%
	> 34	Sangat Berat	2	3,1%
Total			63	100%

Berdasarkan tabel 10, gambaran stres berdasarkan usia ibu pada usia 23 – 29 tahun cenderung berat dengan prosentase 45,4%. Dan pada usia 30-37 tahun tingkat stres ibu cenderung normal dengan prosentase 38,1%.

**Tabel 11**  
**Gambaran Kualitas tidur berdasarkan usia ibu**

Usia	Interval Skor	Kategori	F	Prosentase
23 – 29 Tahun	1-5	Baik	5	5,1%
	6-7	Ringan	17	17,5%
	8-14	Sedang	74	76,2%
	15-21	Buruk	1	1%
	Total		97	100%
30 – 37 Tahun	1-5	Baik	5	7,9%
	6-7	Ringan	9	14,3%
	8-14	Sedang	49	77,8%
	15-21	Buruk	0	0%
	Total		63	100%

Berdasarkan tabel 11, gambaran kualitas tidur berdasarkan usia ibu pada usia 23-29 tahun cenderung sedang dengan prosentase 76,2%. Pada usia 30-37 tahun kualitas tidur ibu cenderung sedang 77,8%.

#### **d. Kategori Berdasarkan Status Pernikahan**

**Tabel 12**  
**Kategorisasi Berdasarkan Status Pernikahan**

STATUS	FREKUENSI	PRESENTASE
Menikah	155	97%
<i>Single Parent</i>	5	3%

Berdasarkan tabel 12 dari 160 responden ibu bekerja yang mengisi kuisioner didapat hasil status pernikahan menikah sebanyak 155 responden dengan persentase sebesar 97%. Pada status pernikahan tidak menikah sebanyak 5 responden dengan persentase sebesar 3%.

**Tabel 13**  
**Gambaran tingkat stres berdasarkan status pernikahan**

Status	Interval Skor	Kategori	F	Prosentase
Menika	0 – 14	Normal	48	31%
	15 – 18	Ringan	15	9,7%

h	19 – 25	Sedang	27	17,4%
	26 – 33	Berat	55	35,3%
	> 34	Sangat Berat	10	6,5%
Total			155	100%
<i>Single Parent</i>	0 – 14	Normal	0	0%
	15 – 18	Ringan	0	0%
	19 – 25	Sedang	5	100%
	26 – 33	Berat	0	0%
	> 34	Sangat Berat	0	0%
Total			5	100%

Berdasarkan tabel 13, gambaran tingkat stres berdasarkan status pernikahan pada ibu yang menikah atau memiliki suami cenderung berat dengan prosentase 35,3%. Tingkat stres pada ibu yang berstatus *Single Parent* cenderung sedang dengan prosentase 100%.

**Tabel 14**  
**Gambaran Kualitas tidur berdasarkan status pernikahan**

Status	Interval Skor	Kategori	F	Prosentase
Menikah	1-5	Baik	7	4,5%
	6-7	Ringan	26	16,7%
	8-14	Sedang	121	78,1%
	15-21	Buruk	1	0,6%
	Total		155	100%
<i>Single Parent</i>	1-5	Baik	3	60%
	6-7	Ringan	0	0%
	8-14	Sedang	2	40%
	15-21	Buruk	0	0%
	Total		5	100%

Berdasarkan tabel 14, gambaran kualitas tidur berdasarkan status pernikahan pada ibu yang menikah atau memiliki suami cenderung sedang dengan prosentase 78,1%. Kualitas tidur pada ibu yang berstatus *Single Parent* cenderung baik dengan prosentase 60%.

#### e. Kategori Berdasarkan Pada Usia Anak

**Tabel 15**  
**Kategorisasi Berdasarkan Usia Anak**

USIA	FREKUENSI	PRESENTASE
0-6 Tahun	105	65,7%
6-12 Tahun	55	34,3%

Berdasarkan tabel 15 dari 160 responden ibu bekerja yang mengisi usia anak 1-5 tahun didapat hasil sebanyak 105 responden dengan persentase sebesar 65,7%. Pada usia 6-12 tahun sebanyak 55 responden dengan persentase sebesar 34,3%.

**Tabel 16**

**Gambaran tingkat stres berdasarkan usia anak**

Usia	Interval Skor	Kategori	F	Prosentase
0-6 Tahun	0 – 14	Normal	35	33,3%
	15 – 18	Ringan	7	6,7%
	19 – 25	Sedang	14	13,3%
	26 – 33	Berat	43	41%
	> 34	Sangat Berat	6	5,7%
Total			105	100%
6-12 Tahun	0 – 14	Normal	13	23,6%
	15 – 18	Ringan	8	14,5%
	19 – 25	Sedang	18	32,7%
	26 – 33	Berat	12	21,8%
	> 34	Sangat Berat	4	7,2%
Total			55	100%

Berdasarkan tabel 16, gambaran stres berdasarkan usia anak pada usia 0-6 tahun cenderung berat dengan prosentase 41%. Dan pada usia 6-12 tahun tingkat stres ibu cenderung sedang dengan prosentase 32,7%.

**Tabel 17**  
**Gambaran Kualitas tidur berdasarkan usia anak**

Usia	Interval Skor	Kategori	F	Prosentase
0-6 Tahun	1-5	Baik	5	4,8%
	6-7	Ringan	20	19%
	8-14	Sedang	79	75,2%
	15-21	Buruk	1	1%
	Total		105	100%
6 – 12 Tahun	1-5	Baik	5	9%
	6-7	Ringan	6	11%
	8-14	Sedang	44	80%
	15-21	Buruk	0	0%
	Total		55	100%

Berdasarkan tabel 17, kualitas tidur berdasarkan usia anak pada usia 0-6 tahun cenderung sedang dengan prosentase 75,2%. Dan pada usia 6-12 tahun kualitas tidur ibu cenderung sedang dengan prosentase 80%.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada ibu bekerja di Kabupaten Jember. Berdasarkan hasil penelitian, pengujian hipotesis dengan menggunakan bantuan SPSS *correlation bivariat pearson* didapatkan nilai  $r = 0,794$  berarti ada hubungan atau korelasi 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 H1 diterima dan H0 ditolak yang berarti terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur ibu bekerja di Kabupaten Jember.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Budyawati (2019) bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada guru – guru perempuan yang sudah menikah dan usianya dibawah 30 tahun. Perempuan yang sudah menikah dan berkeluarga memiliki kualitas tidur buruk lebih banyak dibandingkan yang belum. Lalu perempuan yang telah menikah dan usianya masih dibawah 30 tahun lebih rentan terhadap tekanan dalam pekerjaan karena mereka belum bisa melakukan *coping* dengan baik.

Pada penelitian ini, kategori usia 23 – 29 Tahun lebih banyak mengalami stres dan kualitas tidur dengan prosentase 61%. Berdasarkan gambaran tingkat stres dan kualitas tidur pada ibu usia 23-29 tahun cenderung berat dengan prosentase 45,4% dan kualitas tidur ibu cenderung sedang dengan prosentase 76,2%. Hal ini sesuai dalam penelitian Budyawati dkk (2019) bahwa usia tersebut kelompok usia yang paling sering mengalami kualitas tidur yang buruk. Hal ini terkait dengan lebih sering terjadinya ketidakstabilan hormon antara hormon kortisol dan melatonin pada usia ini, dimana terjadi peningkatan hormon kortisol yang bisa disebabkan oleh stres pada pekerjaan, tugas kuliah ataupun tugas kantor. Di samping itu untuk wanita, usia ini merupakan usia yang tepat untuk mengurus anak dan keluarga sehingga durasi tidur akan memendek dan menyebabkan terjadinya kualitas tidur yang buruk. Usia lebih muda adalah faktor risiko untuk kualitas tidur yang buruk dan berpendapat bahwa usia muda lebih rentan terhadap tekanan dalam pekerjaan karena mereka belum bisa melakukan *coping* (upaya untuk menghindari dan menghilangkan stres pada individu). Semakin tinggi strategi *coping* maka stres akan semakin rendah, begitu pula apabila strategi *coping* rendah maka stres akan semakin tinggi. (Budyawati, 2019)

Berdasarkan status pernikahan ibu pada penelitian ini, ibu bekerja yang menikah paling banyak mengalami stres dan kualitas tidur dengan prosentase 97%. Berdasarkan gambaran tingkat stres dan kualitas tidur pada ibu yang

menikah atau memiliki suami memiliki tingkat stres berat dengan prosentase 35,3% dan memiliki kualitas tidur sedang dengan prosentase 78,1%. Hal ini sesuai dengan penelitian Budyawati (2019) bahwa responden yang sudah berkeluarga memiliki kualitas tidur buruk lebih banyak dibandingkan yang belum. Hal ini kembali dikaitkan dengan tanggung jawab yang bertambah sehingga dapat menyebabkan peningkatan kejadian cemas, stres, ataupun depresi

Ibu bekerja yang memiliki anak usia 0-6 tahun cenderung memiliki tingkat stres dan kualitas tidur paling banyak sebanyak 105 responden dengan persentase sebesar 65,7%. Berdasarkan gambaran tingkat stres dan kualitas tidur pada ibu yang memiliki anak usia 0-6 tahun memiliki tingkat stres cenderung berat dengan prosentase 41% dan kualitas tidur cenderung sedang dengan prosentase 75,2%. Hal ini sesuai dalam penelitian (Schieman, 2021) bahwa ibu yang memiliki anak dalam rentang usia tersebut cenderung mengalami konflik dalam perannya sebagai ibu bekerja. Karena anak di usia tersebut membutuhkan pengawasan dan perhatian ekstra sehingga hal tersebut menambah beban baru bagi ibu bekerja.

Pada penelitian ini, ibu bekerja yang menikah atau memiliki suami, memiliki anak dibawah 6 tahun dan usia ibu yang masih muda dibawah 30 tahun cenderung memiliki stres berat artinya ibu bekerja tersebut mengalami situasi kronis yang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa tahun yang berisiko tinggi terhadap kesehatan seseorang dan mengalami kualitas tidur sedang yang artinya ibu bekerja mengalami kesulitan mengawali tidur dan sering terbangun di malam hari. Kemungkinan hal tersebut terjadi dikarenakan responden merasa tidak mampu atas beban dan tuntutan yang dihadapinya sehingga merasa mudah gelisah, mudah cemas, mudah pusing dan sulit berkonsentrasi sehingga kecemasan yang berlebih akan membuat responden tersebut terlalu keras dalam berpikir sehingga responden akan sulit untuk mengontrol emosinya yang berdampak pada peningkatan ketegangan dan kesulitan dalam memulai tidur. Kesulitan ini yang nanti akan mengganggu responden tersebut untuk mendapatkan kualitas tidur yang diinginkan. Menurut Rafknowledge (2004) stres yang dialami dapat mempengaruhi kebutuhan waktu untuk tidur sehingga semakin tinggi tingkat stres maka kebutuhan waktu untuk tidur juga akan berkurang. Dan ibu bekerja ini kurang melakukan koping stres

sehingga bisa berdampak ke kualitas tidurnya. Apabila ibu bekerja memiliki koping yang lebih kuat dari *stressor* yang ada, maka hal itu tidak akan jadi beban pikiran yang berlebih yang nantinya akan mengganggu kualitas tidur. Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu kurang spesifiknya pada karakteristik sampel.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### a. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil analisa pada penelitian yang telah dilakukan antara variabel tingkat stres dengan kualitas tidur pada ibu bekerja di Kabupaten Jember menunjukkan bahwa nilai  $r = 0,794$  maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan atau korelasi 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 tinggi juga kualitas tidurnya sebaliknya semakin rendah tingkat stres maka akan semakin rendah juga kualitas tidurnya. Pada penelitian ini didapatkan nilai  $p < 0,05$  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.
2. Berdasarkan hasil analisa data pada variabel tingkat stres menunjukkan bahwa ibu bekerja di Kabupaten Jember tingkat stresnya cenderung berat dengan prosentase 34,4%. Pada variabel kualitas tidur cenderung sedang dengan prosentase 76,8%.
3. Berdasarkan demografi analisa data Ibu bekerja dengan rentang usia 23 – 29 tahun paling banyak memiliki tingkat stres berat dan kualitas tidur sedang dengan prosentase 61%. Berdasarkan gambaran tingkat stres dan kualitas tidur pada ibu usia 23-29 tahun cenderung berat dengan



prosentase 45,4% dan kualitas tidur ibu cenderung sedang dengan prosentase 76,2%.

4. Berdasarkan demografi Ibu bekerja yang sudah menikah atau masih memiliki suami adalah ibu bekerja yang paling banyak mengalami tingkat stres berat dan kualitas tidur sedang dengan prosentase 97%. Berdasarkan gambaran tingkat stres dan kualitas tidur pada ibu yang menikah atau memiliki suami memiliki tingkat stres berat dengan prosentase 35,3% dan memiliki kualitas tidur sedang dengan prosentase 78,1%.
5. Berdasarkan demografi ibu bekerja yang memiliki anak usia 0-6 tahun adalah ibu bekerja yang paling banyak memiliki tingkat stres dan kualitas tidur dengan prosentase 65,7%. Berdasarkan gambaran tingkat stress dan kualitas tidur pada ibu yang memiliki anak usia 0-6 tahun memiliki tingkat stres cenderung berat dengan prosentase 41% dan kualitas tidur cenderung sedang dengan prosentase 75,2%.

#### **b. Saran**

Berdasarkan pembahasan dan hasil penelitian, beberapa saran yang diberikan oleh peneliti adalah

##### **1. Bagi Ibu Bekerja**

Ibu yang bekerja disarankan melakukan berbagai macam coping stres yang sesuai dengan kemampuannya diantaranya dengan mencoba berdiskusi dengan pasangan, atau teman mengenai masalahnya atau dengan melakukan coping stres seperti meluangkan waktu dalam setiap harinya untuk melakukan kegiatan di luar rumah atau berwisata yang dapat menghilangkan rasa bosan atau jenuh dengan berbagai macam pekerjaan sehingga dapat meminimalisir stres yang muncul agar tidak berdampak pada kualitas tidurnya

##### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Berdasarkan keterbatasan penelitian diharapkan penelitian selanjutnya untuk lebih spesifik pada karakteristik sampel. Seperti jenis pekerjaan ibu dan lamanya jam kerja ibu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, Juli. (2014). *Coping Stress Pada Wanita Karier Yang Berkeluarga*.  
Jurnal Al-Bayan / VOL. 21
- Apreviadizy, P. & Puspitacandri, A. (2014). *Perbedaan Stres Ditinjau dari Ibu bekerja dan Ibu Tidak Bekerja*. Jurnal Psikologi Tabularasa, Universitas Merdeka Malang
- Aulia & Riza. (2021). *Stres Pada Ibu Yang Bekerja Selama Pandemi Covid-19*.  
Jurnal psikologi Vol 8 No 4
- Asmadi. (2008). *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta : EGC
- Azwar. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta :Pustaka Pelajar
- Barber, L. G., Grawitch, M. J., & Munz, D. C. (2012). *Are Better Sleepers More Engaged Workers? A Self-Regulatory Approach to Sleep Hygiene and Work Engagement*. Stress Health. DOI: 10.1002/smi.2468.
- Budyawati, dkk. (2019). *Proporsi dan Karakteristik Kualitas Tidur pada Guru – Guru Sekolah Menengah Atas*. E-journal medika, vol. 8 no. 3
- Damanik, Evelina Debora. (2011). *The Measurement of Reliability, Validity, Items Analysis and Normative Data of Depression Anxiety Stress Scale (DASS)*. Thesis. Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Depok.
- Geovani. (2016). *Pengaruh Konflik Dan Stres Kerja Karyawan Pada PT. Bank Negara Indonesia (PERSERO) TBK Cabang Manado*. Jurnal Manajemen. Vol 1 no 51:Semarang.
- Hanugroho, Agya Ghilaman F. (2016). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Kedawug Kabupaten Sragen*. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Hidayat, B.U.A. (2012). *Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro* (Skripsi). Universitas Diponegoro, Semarang.
- Hong, F., Tarullo, A. R., Mercurio, A. E., Liu, S., Cai, Q., & Malley-Morrison, K. (2018). *Childhood maltreatment and perceived stress in young adults: The role of emotion regulation strategies, self- efficacy, and resilience*. *Child Abuse and Neglect*, 86, 136–146.

- Khavari. (2000). *The Art Of Happiness (Mencapai Kebahagiaan Dalam Setiap keadaan)*. Jakarta: Mizan Pustaka.
- Lanywati, E. (2001). *Insomnia Gangguan Sulit Tidur*, EGC, Jakarta
- Lemma, S., et.al. (2012). *Sleep quality and its psychological correlates among university students in Ethiopia: a cross-sectional study*. *Journal of BMC Psychiatry* 12 (237). Doi:10.1186/1471-244X-12-237.
- Mayoral. (2016). *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Mufidah. (2009). *Pelaksanaan peran wanita dalam menunjang ekonomi keluarga ditinjau dari hukum Islam dan Undang- Undang no.39 th.1999*. *Jurnal Psikologi Airlangga*, 1, 23-34.
- Nashori, H.F. & Diana, R.R. (2005). *Perbedaan Kualitas Tidur dan Kualitas Mimpi antara Mahasiswa Laki-laki dan Mahasiswa Perempuan*. *Jurnal Psikologi (Unpad)*
- Potter & Perry. (2013). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*, Edisi 4 Volume 2. Alih Bahasa: Renata Komalasari, dkk, EGC Jakarta
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Purwati, S. (2012). *Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*, 45–62.
- Rafknowledge. (2004). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*, PT. Elex Media Komputindo. Jakarta
- Ratnaningtyas. (2019). *Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. *Edu Masda Journal* Vol. 3 No. 2
- Safaria & Saputra, N. E. (2009). *Manajemen emosi*. Jakarta : Bumiaksara
- Schieman, S., Badawy, P. J., A. Milkie, M., & Bierman, A. (2021). *Work-life conflict during the covid-19 pandemic*. *Socius*.
- Sherwood, L. (2011). *Fisiologi Manusia Edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Stenzel, Jordan S. (2015). *Sleep Quality and Negative Associated Behaviors of College Students: A Cross-Sectional Study*. *The Spectrum: A Scholars Day Journal*: Vol. 3, Article 10.
- Stores, G. (2009). *Insomnia and other adult sleep problem*. Oxford: Oxford University Press.

- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitas dan R&D*, Bandung : Alfabeta.
- Sukmawati. (2019). *Reliabilitas Kusiner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia*. Jurnal Lingkungan & Pembangunan Vol. 3 No. 2
- Sun Li, Gao , Juan , Zang , & Wang . (2016). *The Impact Of Professional Identity On Role Stress In Nursing Student: A Cross-Sectional Study*. International Journal Of Nursing Studies 63. Hal 1–8.
- Taylor, S. E. (2015). *Health Psychology*. (6th. Ed). Singapore : Mc Graw Hill Book Company
- Ulumuddin, B.A. (2011). *Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro*. Jurnal : Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Wagner, S.L and Rush, M.C. (2000). *Altruistic Organizational Citizenship Behavior : Context, Disposition, and Age*. The Journal of Social Psychology, 140 (3), p. 379-391
- Wicaksono, dkk. (2012). *Faktor Dominan yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan*.
- Willemsen, J., Markey, S., Declercq, F, & Vanheule, S. (2010). *Negative Emotionality In A Large Community Sampel Of Adolescents: The Factor Structure And Measurement Invariance Of The Short Version Of The Depressions Anxiety Stress Scale ( DASS-21)*. Stress and health.
- Winarsunu. (2010). *Statistik dalam penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang : UMM Press
- Yusuf LN, Syamsu. (2016). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya

**Identitas Peneliti**

Nama : Devi Permata Ayu Oktaria

NIM : 1710811062

Alamat: Jl. Kaliurang gang sumur bor no 12, Jember

No.Hp : 089680886764

