

# HUBUNGAN STRES KERJA DENGAN KUALITAS TIDUR PADA GURU DI SMP N 3 GEGER

Zada Evania; Setiyo Purwanto

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah  
Surakarta

## Abstrak

Guru merupakan seorang pekerja yang membutuhkan konsentrasi serta kesiapan fisik dan mental. Terdapat guru di SMP N 3 Geger yang memiliki kualitas tidur buruk dikarenakan stres kerja adanya tuntutan yang harus diselesaikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stress kerja dengan kualitas tidur pada guru di SMP N 3 Geger. Metode yang di gunakan adalah kuantitatif korelasional dengan dua skala yaitu skala kualitas tidur dan skala stres kerja. Populasi dalam penelitian ini 45 dan mengambil sampel sebanyak 45 guru yang diperoleh dari teknik non probability sampling. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sampling jenuh. Hasil analisis korelasi sederhana menunjukkan nilai menghasilkan nilai korelasi sebesar 0,587 dengan signifikansi (2-tailed) 0.000, di mana  $p < 0.05$ . Nilai koefisien korelasi Pearson sebesar 0,587 menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara stres kerja dan kualitas tidur. Stres kerja dengan kualitas tidur memiliki hubungan signifikan maka, implikasi pada penelitian ini yaitu stres kerja perlu diperhatikan untuk meningkatkan kualitas tidur pada guru dengan adanya pengelolaan stres dan dukungan psikologis.

**Kata Kunci:** guru, kualitas tidur, stress kerja

## Abstract

Teachers are workers who need concentration and physical and mental readiness. There are teachers at SMP N 3 Geger who have poor sleep quality due to work stress and demands that must be completed. This study aims to determine the relationship between work stress and sleep quality in teachers at SMP N 3 Geger. The method used is quantitative correlation with two scales, namely the sleep quality scale and the work stress scale. The population in this study was 45 and took a sample of 45 teachers obtained from the non-probability sampling technique. The sample used in this study was saturated sampling. The results of the simple correlation analysis showed a correlation value of 0.587 with a significance (2-tailed) of 0.000, where  $p < 0.05$ . The Pearson correlation coefficient value of 0.587 indicates a significant negative relationship between work stress and sleep quality. Work stress and sleep quality have a significant relationship, so the implication in this study is that work stress needs to be considered to improve sleep quality in teachers with stress management and psychological support.

**Keywords:** teachers, sleep quality, work stress

## 1. PENDAHULUAN

Guru merupakan seseorang yang bekerja di sebuah instansi tertentu. Guru adalah bagian penting dari dunia kerja bidang pendidikan untuk mewujudkan tujuan dari sebuah instansi. Guru merupakan seorang pekerja yang harus siap segala hal, baik itu siap secara fisik ataupun kondisi mental diri pribadi seorang guru. Mereka biasanya mempunyai tanggung jawab, tugas, dan target yang harus

dicapai sesuai dengan bidangnya dalam mengajar. Guru juga di tuntutan untuk menyelesaikan tugas yang telah di targetkan. Banyaknya tuntutan yang harus diselesaikan tidak jarang mereka kurang tidur dan jatuh sakit. Guru memiliki profesi di bidang pendidikan dapat menimbulkan stres, emosi, dan kelelahan bekerja. Hal ini dapat menyebabkan kurangnya waktu tidur. Dari wawancara langsung saya kepada beberapa guru di SMP N 3 Geger, terdapat guru yang memiliki kualitas tidur kurang baik dikarenakan stress dalam dunia pekerjaan adanya tuntutan untuk harus diselesaikan.

Kualitas tidur menunjuk kepada tingkat kesenangan individu terhadap tidurnya, yang dapat ditentukan oleh tidak adanya kelelahan, kegelisahan, ketidakpedulian, kelesuan, lingkaran hitam di bawah mata, kelopak mata bengkak, sakit kepala, sering menguap, kantuk, dan ketidaknyamanan pada mata (Hidayat et al. 2015). Di sisi lain, Buysse, et all (1989) mengatakan kualitas tidur merupakan peristiwa yang terdiri dari subyektif terhadap tidur, penilaian terhadap durasi tidur, masalah saat tidur, efisiensi durasi tidur, gangguan tidur siang hari, dan penggunaan alat bantu tidur seperti obat. Menurut Potter, P.A. and Perry (2005) Kualitas tidur mengacu pada sejauh mana seseorang dapat dengan mudah tertidur dan tetap tertidur. Kualitas tidur seseorang dapat dinilai berdasarkan durasi tidur dan keluhan yang mereka ungkapkan saat terbangun. Terdapat aspek menurut (Buysse et all , 1989) yang menjelaskan aspek kualitas tidur dalam tujuh komponen PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index). Aspek-aspek ini mencakup: kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi siang hari. Komponen-komponen yang dapat berdampak terhadap kualitas tidur dapat dilihat dari segi usia, kondisi keuangan, kesehatan, stres psikologis, dan gaya hidup (Kline, 2013: 1812).

Stres kerja didefinisikan sebagai sensasi tegang yang dirasakan individu ketika berhadapan dengan tanggung jawab profesionalnya (Anwar, 1993). Luthans (2009) menegaskan jika stres kerja adalah hasil dari interaksi antara manusia dan pekerjaan mereka, dan ditandai dengan perubahan perilaku seseorang yang memaksanya untuk keluar dari aktivitas yang biasa dilakukannya. Tarupolo (2002) menjelaskan stres kerja sebagai fenomena yang menimbulkan emosi negatif, ketidaknyamanan, atau ketegangan pada diri seseorang karena pekerjaan, tempat kerja, atau keadaan tertentu yang berhubungan dengan pekerjaan. Selain itu, Robbins, S.P., & Judget, (2002) menyatakan bahwa stres kerja adalah suatu kondisi berfluktuasi dimana orang menghadapi berbagai peluang, hambatan, atau tujuan, dan dihasilkan signifikan tetapi tidak dapat diprediksi. Menurut Robbins & Judge (2011) mengindikasikan beberapa aspek mengenai stress yang disebabkan oleh pekerjaan, yakni: aspek fisiologis, aspek psikologis, dan aspek perilaku. Faktor yang mempengaruhi stres kerja menurut Robbins & Judge (2011), yakni: faktor lingkungan, faktor organisasi, dan faktor individu.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka peneliti akan merumuskan pernyataan masalah, “apakah ada hubungan stress kerja dengan kualitas tidur pada guru di SMP N 3 Geger”. Tujuan

penelitian ini untuk mengetahui hubungan stress kerja dengan kualitas tidur pada guru di SMP N 3 Geger. Manfaat teoritis dalam penelitian ini 1) menambah pengetahuan keilmuan studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta serta memberikan sumbangsih berupa ide, saran, dan pengetahuan untuk perkembangan keilmuan Psikologi. 2) memberikan wawasan kepada guru di SMP N 3 Geger mengenai hubungan stress kerja dengan kualitas tidur. Sedangkan manfaat praktisnya adalah 1) bagi guru dapat memahami bagaimana hubungan stress kerja dengan kualitas tidur sehingga kedepannya dapat mencegah stress kerja tinggi maupun kualitas tidur buruk. 2) untuk peneliti, temuan ini dapat menjadi referensi di masa mendatang yang mengambil topik yang sama. Hipotesis dari penelitian ini yaitu terdapat korelasi antara stress kerja dengan kualitas tidur yang dialami oleh para guru di SMP N 3 Geger.

## **2. METODE**

Penelitian ini menerapkan metodologi korelasional secara kuantitatif. Terdapat 2 variabel pada penelitian ini, 1 variabel independen dan 1 variabel dependen. Stres kerja (X) sebagai variabel independen, sedangkan kualitas tidur (Y) sebagai variabel dependen. Populasi penelitian yang dipilih dalam penelitian ini adalah guru SMP N 3 Geger. Sampel yang dipilih adalah 45 guru di SMP N 3 Geger. Teknik sampel yang dipergunakan adalah non probability sampling. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sampling jenuh.

Pengukuran kualitas tidur dapat dilakukan dengan memanfaatkan skala kualitas tidur dengan alat ukur menggunakan dari penelitian Rosyidah (2022) berdasarkan instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). PSQI ini dibuat oleh (Buysse et al, 1989) untuk mengukur kualitas tidur dari individu baik atau buruk. Kuesioner PSQI terdiri dari 7 komponen penilaiannya, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi siang hari. Hasil validitas PSQI yang telah di hitung melalui SPSS memperoleh hasil dengan nilai  $r_{table\ n-2} = 0.361$  dan didapatkan rentang nilai 0.364 sampai 0.694 dengan reabilitas 0,747 (Rosyidah, 2022).

Stres kerja dapat diukur dengan menggunakan skala yang disusun dari skala stres yang dibuat oleh Nurmalasari (2019). Skala tersebut didasarkan pada gejala stres yang dikemukakan oleh Robbins, S.P., & Judget (2007), yaitu aspek gejala fisiologis, gejala psikologis, dan gejala perilaku. Hasil validitas stress kerja yang telah dihitung melalui SPSS memperoleh hasil dengan koefisien korelasi item total berkisar antara 0.305 sampai 0.819 dengan 7 item dinyatakan gugur karena memiliki nilai dibawah 0.30 dengan reabilitas 0,948 (Nurmalasari, 2019).

Data pada penelitian ini dianalisis dengan memakai teknik korelasi sederhana. Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel independen penelitian ini adalah tingkat stres yang dialami di tempat kerja, sedangkan variabel dependennya

adalah kualitas tidur. Teknik analisis data ini dapat digunakan untuk memastikan besarnya korelasi antara variabel independen dan variabel dependen.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji non-parametrik Kolmogorov-Smirnov (K-S). Dalam uji Kolmogorov-Smirnov (K-S), jika nilai p-value lebih dari 0,05 menunjukkan bahwa data memiliki distribusi normal. Sebaliknya, jika nilai p-value kurang dari 0,05, hal ini menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi secara teratur. Hasil uji normalitas yakni:

**Tabel 3.1 Hasil Uji Normalitas**

<b>Variabel</b>	<b>N</b>	<b>Asymp.Sig.(2-tailed)</b>	<b>Keterangan</b>
Stress Kerja	45	0.200	Normal
Kualitas Tidur	45	0.100	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menunjukkan stress kerja dan kualitas tidur pola yang normal. Hal ini didukung dengan nilai  $p = 0.200$  untuk stress kerja dan  $0.100$  untuk kualitas tidur ( $p > 0,05$ ). Sehingga, dapat diasumsikan bahwa kedua variabel tersebut berdistribusi normal.

Tujuan dari uji linieritas adalah untuk memastikan adanya korelasi linier antara variabel independen dengan masing-masing variabel dependen yang diteliti. Dasar pengujian ini, dasar keputusannya adalah apabila nilai ( $p > 0,05$ ) maka dikatakan linier. Hasil pengujian linearitas adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.2 Hasil Uji Linearitas**

<b>Variabel</b>	<b>Deviation From Linearity</b>	<b>Keterangan</b>
Kualitas Tidur*Stress Kerja	0,378	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas, pada variabel stress kerja dengan kualitas tidur diperoleh nilai  $p = 0,378$  ( $p > 0,05$ ) yang artinya variabel kualitas tidur dengan stress kerja memiliki hubungan linear.

Setelah melakukan uji asumsi, langkah selanjutnya yaitu uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan korelasi sederhana untuk memastikan hubungan antara stres kerja dan kualitas tidur. Korelasi sederhana adalah hubungan langsung antara satu variabel independen dengan variabel dependen, tanpa mempertimbangkan variabel independen lainnya. Hasil dari uji korelasi produk momen adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.3 Uji Hipotesis**

<b>Variabel</b>	<b>Pearson Correlation</b>	<b>Sig. (2-tailed)</b>
Stress Kerja Terhadap Kualitas Tidur	0,587	0,000

Berdasarkan hasil uji product moment didapati sig. (2-tailed) 0.000 dimana  $p < 0.05$  dengan nilai person correlation sebesar 0,587, maka penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang

signifikan antara stress kerja terhadap kualitas tidur dan dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima dan arah hubungannya negatif. Hal ini berarti bahwa ketika stress kerja meningkat, kualitas tidur menurun. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Bintang, A. R., Lubis, A., & Nasution (2021) yang menunjukkan hubungan positif signifikan antara stress kerja dan kualitas tidur pada pekerja perawat.

**Tabel 3.4 Kategorisasi Kualitas Tidur**

Interval	Kriteria	Mean Hipotetik	Mean Empiric	Frekuensi	%
$X \leq 12.2$	Sangat Rendah		10,1	38	84,4%
$12.3 < X \leq 15.7$	Rendah			6	13,3%
$15.7 < X \leq 19.2$	Cukup	14		1	2,3%
$19.3 < X \leq 22.7$	Tinggi			0	0,0%
$22.7 < X$	Sangat Tinggi			0	0,0%
TOTAL				45	100,0%

Berdasarkan tabel diatas, pada penelitian ini menggunakan 5 kategori yaitu sangat rendah, rendah, cukup, tinggi dan sangat tinggi. Untuk mean empiric pada variabel kualitas tidur termasuk dalam kriteria sangat rendah yaitu sebesar 10,1 dengan frekuensi 38 atau 84,4%. Sedangkan untuk mean hipotetik termasuk dalam kategori cukup yaitu sebesar 14.

**Tabel 3.5 Kategorisasi Stress Kerja**

Interval	Kriteria	Mean Hipotetik	Mean Empiric	Frekuensi	%
$X \leq 56$	Sangat Rendah			4	8,9%
$56 < X \leq 72$	Rendah			4	8,9%
$72 < X \leq 88$	Cukup	80		17	37,8%
$88 < X \leq 104$	Tinggi		91,8	20	44,4%
$104 < X$	Sangat Tinggi			0	0,0%
TOTAL				45	100,0%

Berdasarkan tabel diatas, pada penelitian ini digunakannya 5 klasifikasi yakni sangat rendah, rendah, cukup, tinggi dan sangat tinggi. Untuk mean empiric pada variabel stress kerja termasuk dalam kriteria tinggi yaitu sebesar 91,8 dengan frekuensi 20 atau 44,4%. Sedangkan untuk mean hipotetik termasuk dalam kategori cukup yaitu sebesar 80 dengan frekuensi 17 atau 37,8%.

Kualitas tidur yang baik, yang melibatkan durasi, kontinuitas, dan kedalaman tidur, penting untuk meningkatkan kualitas hidup. Tidur ideal bagi dewasa adalah 7-9 jam per malam (Dhamayanti et al., 2019). Meskipun dosen mungkin tidur singkat, kualitas tidur yang baik tetap penting untuk menjaga kesehatan fisik, kognitif, dan emosional (Abraham et al., 2017)

#### 4. PENUTUP

Guru sebagai bagian penting dari sistem pendidikan, sering menghadapi tantangan besar terkait dengan stres kerja dan kualitas tidur mereka. Tanggung jawab yang tinggi dan tuntutan pekerjaan yang berkelanjutan dapat menyebabkan kekurangan tidur dan kualitas tidur yang tidak baik. Penelitian ini menggunakan metodologi korelasional kuantitatif dengan sampel jenuh dari 45 guru di SMP N 3 Geger dan mengaplikasikan skala stres kerja serta Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Hasil analisis menandakan terdapatnya korelasi negatif antara stres kerja dan kualitas tidur, dengan nilai Pearson Correlation sebesar 0,587 dan signifikansi 0,000. Ini mengindikasikan bahwa stress yang dialami semakin parah maka kualitas tidur yang dirasakan oleh guru akan menurun. Data menunjukkan mayoritas guru mengalami kualitas tidur yang sangat rendah dan tingkat stres kerja yang tinggi, menegaskan pentingnya intervensi untuk mengelola stres dan meningkatkan kualitas tidur di lingkungan pendidikan.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang diberikan berdasarkan metodologi dan temuan penelitian. Mengenai saran tersebut yakni: Bagi pihak instansi, adanya pengelolaan stres, yaitu sekolah perlu menyediakan program pelatihan pengelolaan stres yang dapat membantu guru mengatasi tekanan emosional dan beban kerja mereka. Program ini bisa mencakup teknik relaksasi, mindfulness, dan manajemen waktu untuk membantu guru mengelola stres lebih efektif. Untuk guru diharapkan adanya dukungan psikologis untuk menangani masalah stress dan kecemasan. saling menerapkan konseling individu atau kelompok dapat memberi guru kesempatan untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan emosional yang dibutuhkan. Dengan menerapkan saran-saran ini, diharapkan kesejahteraan guru dapat meningkat, dengan demikian aktivitas kerja akan semakin efektif dan memberikan pendidikan berkualitas kepada siswa.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, Olufunmilola, Pu, Jia, Schleiden, Loren J., & Albert, Steven M. (2017). Factors contributing to poor satisfaction with sleep and healthcare seeking behavior in older adults. *Sleep Health*, 3(1), 43–48.
- Bintang, A. R., Lubis, A., & Nasution, S. W. (2021). ). Hubungan Stres Kerja Terhadap Kualitas Tidur Pada Perawat Yang Merawat Pasien Covid-19 Di Rsu Royal Prima. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*.
- Buysse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*.
- Dhamayanti, Meita, Faisal, Faisal, & Maghfirah, Elma Citra. (2019). Hubungan Kualitas Tidur Dan Masalah Mental Emosional Pada Remaja Sekolah Menengah. *Sari Pediatri*. <https://doi.org/10.14238/Sp20>, 5, 283–288.
- Hidayat, Aziz A., & Uliyah, Musrifatul. (2015). Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Edisi ke 2.

Jakarta: Salemba Medika.

Kline, C. (2013). Sleep Quality. Gelman M & Turner, J.R (eds). Encyclopedia of Behavioral Medicine. London: Springer New York Heidelberg Dordrecht.  
<http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9>

Luthans, Fred. 2009. Perilaku Organisasi. Edisi Sepuluh. Yogyakarta: Andy Offset.

Nurmalasari, O. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Kerja Pada Guru Perempuan (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).

Potter, P.A. and Perry, A. G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik. 1.*

Robbins, S.P., & Judget, T. . (2002). Perilaku Organisasi:Konsep,Kontroversi, Aplikasi.

Robbins, S.P., & Judget, T. . (2007). *Perilaku Organisasi.*

Robbins & Judge. (2011). *Perilaku Organisasi.*

Rosyidah, S. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Excessive Daytime Sleepiness (Eds) Pada Remaja Di Wilayah Jabodetabek (Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta- FIKES).

Tarupolo, B. (2002). Warta Kesehatan Kerja Media Komunikasi Kesehatan Kerja.

UMS LIBRARY  
-TERAKREDITASI A-