

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

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Derajat Sarjana (S-1) Psikologi



Oleh:

Zada Evania

F 100 200 308

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2024

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

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Derajat Sarjana (S-1) Psikologi

Diajukan oleh:
ZADA EVANIA
F 100 200 308

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2024**

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

Oleh :
ZADA EVANIA
F 100 200 308

Telah disetujui untuk dipertahankan
didepan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:
Pembimbing



Setiyo Purwanto, S.Psi., M.Si., Psikolog

1 Agustus 2024

NIK.NIDN: 878 / 0625107401

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

Yang diajukan oleh :

ZADA EVANIA

F 100 200 308

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal

13 Agustus 2024

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Ketua Sidang

Setiyo Purwanto, S.Psi., M.Si., Psikolog

Penguji I

Drs. Soleh Amini, M.Si

Penguji II

Afriza Animawan Arifin, S.Psi., M.A.



Surakarta, 20 Agustus 2024

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Prof. Taufik Kasturi, S.Psi., M.Si., Ph.D

NIK.NIDN: 799/062903740

SURAT PERNYATAAN

Bismillahirrohmanirrohim

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Zada Evania

NIM : F 100 200 308

Fakultas : Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Judul : Hubungan Stres Kerja Dengan Kualitas Tidur Pada Guru

Di SMP N 3 Geger

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak dapat terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini, dan disebutkan dalam daftar pustaka. Saya juga menyatakan bahwa hasil karya ini adalah benar-benar karya saya probadi, sama sekali tidak melakukan plagiat ataupun meminta jasa pembuatan skripsi dari pihak lain.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan. Apabila dilain waktu ditemukan hal-hal yang bertentangan dengan pernyataan saya, maka saya bersedia menerima konsekuensinya.

Yang Menyatakan
Surakarta, 31 Juli 2024



Zada Evania

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji serta syukur penulis panjatkan bagi Allah SWT atas segala berkah, hidayah, taufik dan amanahnya. Sholawat serta salam tak lupa penulis haturkan kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi panutan kita semua, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Stres Kerja dengan Kualitas Tidur pada Guru di SMP N 3 Geger” penulisan skripsi ini untuk memenuhi syarat kelulusan Psikologi di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Bapak Prof. Taufik, S.Psi., M.Si., Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Terimakasih kepada Bapak Setiyo Purwanto, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang telah bersedia membimbing, menyempatkan waktu dan tenaganya, serta motivasi yang diberikan kepada peneliti untuk segera menyelesaikan skripsi.
3. Seluruh Dosen, Staf TU, Staf Biro Skripsi, dan Staf ruang baca Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah membantu penulis dalam proses menyelesaikan perkuliahan dan juga skripsi, semoga senantiasa diberi keberkahan.
4. Kepada Kepala Sekolah SMP N 3 Geger dan Guru SMP N 3 Geger yang meluangkan waktu serta tenaganya untuk membantu peneliti.
5. Kedua orang tua saya orang hebat yang selalu menjadi sandaran terkuat dari kerasnya dunia, menjadi alasan peneliti untuk bertahan hingga sekarang. Pintu surgaku, mama tercinta Ibu Yamiasih terimakasih yang tak terhingga penulis ucapkan kepada beliau atas segala hal yang beliau berikan doa, motivasi, dan juga semangat. Terimakasih atas nasehat yang telah diberikan walaupun kadang pikiran tidak sejalan. Terimakasih atas kesabaran untuk menghadapi penulis yang keras kepala. Cinta pertamaku, Bapak Santoso terimakasih atas segala doa, motivasi, nasehat serta semangat yang beliau berikan. Tidak terlepas support dari mereka yang mampu mendidik penulis

hingga penulis menyelesaikan skripsinya. Terimakasih selalu berjuang dan melakukan banyak hal untuk kehidupan putrinya, tolong hodup lebih lama di dunia ini, izin kan penulis untuk membalas segala pengorbanan yang mereka berikan.

6. Sangat berterimakasih kepada diri sendiri yang sudah berjuang dan menyelesaikan perkuliahan sekaligus skripsi ini sehingga dapat menyelesaikan study gelar sarjana.
7. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Noval Karunia Ramadhan, S.Pd. Terimakasih selalu memberikan dukungan, semangat untuk pantang menyerah, dan selalu ada saat senang maupun susah, yang selalu mendengarkan keluh kesah dalam proses ini sehingga peneliti bisa menyelesaikan study gelar sarjana. Terimakasih sudah datang dengan memberikan hari hari yang spesial.
8. Kepada sahabat penulis, Dias, Cindy, dan Ais yang menjadi sahabat terbaik bahkan sudah seperti saudara sendiri. Beserta teman-teman yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Semoga senantiasa dalam perlindungan Allah Swt.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN DEPAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGAJUAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN	v
UCAPAN TERIMAKASIH	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK	xi
ABSTRACT.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II METODE PENELITIAN	11
1 Variabel Penelitian	11
2 Definisi Operasional	11
3 Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	12
4 Metode dan Alat Pengumpulan Data	12
5 Validitas dan Reabilitas.....	19
6 Analisis Data	20
BAB III HASIL.....	22
BAB IV PEMBAHASAN.....	26
BAB V KESIMPULAN	29
DAFTAR PUSTAKA	31
Lampiran	35

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Skor Skala Linkert.....	14
Tabel 2 Kisi-Kisi Kuesioner Kualitas Tidur (PSQI)	14
Tabel 3 Blue Print Kualitas Tidur.....	17
Tabel 4 Blue Print Stres Kerja.....	18
Tabel 5 Validitas dan Reabilitas	20
Tabel 6 Hasil Uji Normalitas.....	22
Tabel 7 Hasil Uji Linearitas	23
Tabel 8 Uji Hipotesis.....	23
Tabel 9 Kategorisasi Kualitas Tidur	24
Tabel 10 Kategorisasi Stres Kerja	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Blue print skala	35
Lampiran 2 Skala penelitian.....	38
Lampiran 3 Uji Asumsi dan Uji Hipotesis	43
Lampiran 4 Kategorisasi	45
Lampiran 5 Informed Consent	46
Lampiran 6 Bukti fisik dan bukti analisis data dari BPIAD	47
Lampiran 7 Uji Turnitin	48
Lampiran 8 Surat Ijin Penelitian	49
Lampiran 9 Surat Balasan Penelitian	50

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

Zada Evania¹, Setiyo Purwanto²

f100200308@student.ums.ac.id¹, sp239@ums.ac.id²

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

***RELATIONSHIP BETWEEN WORK STRESS AND SLEEP QUALITY IN
TEACHERS AT SMP N 3 GEGER***

Zada Evania¹, Setiyo Purwanto²

f100200308@student.ums.ac.id¹, sp239@ums.ac.id²

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

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