

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN STRES KERJA PADA PEKERJA

SKRIPSI

Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh

Derajat Sarjana Psikologi



Imakulata Kartika Sahda

21090000066

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERDEKA MALANG

MALANG

2025

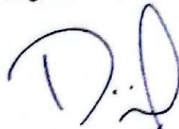
LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Imakulata Kartika Sahda
NIM : 21090000066
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Psikologi
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur Dengan Stres Kerja Pada Pekerja

Malang, 29 Juli 2025

DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing



M. Untung Manara, S.Psi., M.A., Ph.D

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Stres Kerja Pada Pekerja

Dipersiapkan dan disusun oleh

Imakulata Kartika Sahda

21090000066

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 15 Juli 2025

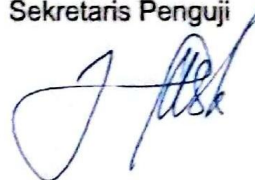
Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



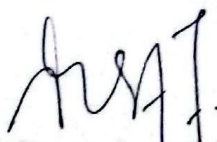
M. Untung Manara, S.Psi., M.A., Ph.D

Sekretaris Penguji



Husnul Khotimah, S.Psi., M.A

Anggota Penguji



Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si

Skripsi ini telah terima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana.

Malang, 29 Juli 2025

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Imakulata Kartika Sahda
Nomor Pokok : 21090000066
Program Studi : S1 Psikologi
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Industri dan Organisasi
Judul Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur Dengan Stres Kerja Pada Pekerja
Lokasi Penelitian : Malang, Jawa Timur
Alamat Rumah Asal : Jl. Bakung, RT.002/RW.024, Tutul, Tegalsari, Kec. Ambulu
Kab. Jember, Jawa Timur.
No. Telp/ Email : 085755915484 / kartikaimmaculata@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia dicabut gelar akademik saya. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang. 29 Juli 2025



Imakulata Kartika Sahda

MOTTO

“Mimpi yang besar harus disertai tekad yang kuat.”

LEMBAR PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada seluruh anggota keluarga, Mama, Ayah, Mas, dan Kakak yang selalu menjadi penyemangat dan motivasi penulis untuk menyelesaikan perkuliahan dengan baik. Terutama kepada Mama yang selalu menjadi wanita kuat, yang selalu ada untuk saling berdiskusi, bertukar pikiran dan menginginkan yang terbaik bagi anak-anaknya.

Penulis juga mempersembahkan skripsi ini kepada Romo Hudiono, yang telah banyak membantu baik dari segi materi maupun dukungan, hingga penulis dapat mengentaskan pendidikan yang layak dan akan mendapatkan gelar Sarjana.

Terakhir adalah persembahan kepada diri sendiri karena dapat menyelesaikan perkuliahan dari awal hingga tahap akhir kelulusan yaitu skripsi ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus dan mendalam.

1. Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus, atas kasih karunia dan penyertaan-Nya yang tiada henti, sehingga seluruh proses penulisan skripsi ini dapat diselesaikan.
2. Kepada Ibu Dr. Prihat Assih, S.E., M.Si. A.K., CSRS selaku Rektor Universitas Merdeka Malang.
3. Kepada Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
4. Kepada Bapak Muhammad Untung Manara, S.Psi., MA., Ph.D selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang sekaligus Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, serta memberikan arahan, dan masukan mulai dari awal hingga akhir penyusunan skripsi ini.
5. Kepada Ibu Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
6. Kepada Ibu Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si selaku Kepala Program Studi Psikologi Universitas Merdeka Malang.
7. Kepada Ibu Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si selaku Sekretaris Program Studi Psikologi Universitas Merdeka Malang.
8. Kepada seluruh dosen di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang yang telah membekali ilmu pengetahuan selama perkuliahan.

9. Kepada Bapak/Ibu dosen penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan berharga demi penyempurnaan skripsi ini.
10. Kepada seluruh responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam proses penelitian ini.
11. Teristimewa dan setulus hati, kepada seluruh anggota keluarga terutama kepada kedua orang tua tercinta, Mama dan Ayah. Terimakasih atas doa, kasih sayang, dukungan, serta kesabaran yang luar biasa. Kepada saudara penulis Mas dan Kakak yang selalu memberikan semangat dan dukungan.
12. Kepada Romo Bonifasius Hudiono yang telah membantu baik berupa dukungan materiil dan motivasi sehingga penulis mendapatkan pendidikan yang layak dan gelar Sarjana.
13. Kepada Bestie Anti Ambis, Erna Septiya dan Yeniva Revi Indriyani, sahabat-sahabat tercinta yang sudah menemani dari awal perkuliahan offline hingga saat ini. Penulis ucapkan banyak terimakasih karena selalu menemani disaat susah maupun bahagia, yang selalu berbagi cerita dan pengalaman, yang mau diajak jalan-jalan, mabar, nonton, dan ikut event Jepang dan K-pop, yang selalu berbagi ilmu disaat mengerjakan tugas kelompok, praktikum, hingga pengerjaan skripsi saat ini. Semoga kita terus menjadi sahabat dan menjadi orang sukses di masa depan.
14. Kepada teman-teman seperjuangan Program Studi Psikologi angkatan 2021 atas kebersamaan, dukungan, canda tawa, dan motivasi yang tak pernah padam. Terima kasih karena sudah menjadi teman-teman yang baik dan mau berbagi ilmu dalam perkuliahan ini.

15. Kepada seluruh anggota Treasure, Choi Hyunsuk, Park Jihoon, Kanemoto Yoshinori, Kim Junkyu, Yoon Jaehyuk, Hamada Asahi, Kim Doyoung, Watanabe Haruto, Park Jeongwoo, dan So Junghwan. Terimakasih karena sudah menciptakan karya-karya terbaik terutama dalam hal musik. Terimakasih karena selalu memberikan semangat, dukungan, dan cinta kepada penulis. Terimakasih karena selalu menjadi penghibur untuk penulis. Dan terimakasih karena sudah hadir dalam hidup penulis selama 5 tahun ini.
16. Dan seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, terima kasih atas bantuan dan dukungan yang telah diberikan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur tak terhingga penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yesus Kristus atas berkat dan anugerah-Nya, sehingga skripsi berjudul "Hubungan Kualitas Tidur dengan Stres Kerja Pada Pekerja" ini dapat diselesaikan tepat waktu. Skripsi ini merupakan syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang. Penelitian ini mengangkat topik stres kerja di kalangan pekerja formal, didasari oleh tingginya tingkat stres kerja global di tahun 2024. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan pemahaman tentang kualitas tidur sebagai salah satu faktor yang memengaruhi stres kerja.

Penyelesaian skripsi ini tak lepas dari dukungan berbagai pihak. Penulis mengucapkan terima kasih tulus kepada Bapak Muhammad Untung Manara, S.Psi., MA., Ph.D. selaku Dosen Pembimbing atas bimbingan, arahan, kritik, dan saran. Terima kasih pula kepada seluruh pimpinan dan dosen Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang atas ilmu dan fasilitas yang diberikan. Penulis menyadari skripsi ini masih memiliki kekurangan. Kritik dan saran konstruktif sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang. Besar harapan penulis, skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Malang, 29 Juli 2025



Imakulata Kartika Sahda

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
MOTTO	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
INTISARI	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Stres Kerja	7
1. Pengertian Stres Kerja	7
2. Aspek-Aspek Stres Kerja.....	8
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja	9
B. Kualitas Tidur	10
1. Pengertian Kualitas Tidur	10
2. Aspek-Aspek Kualitas Tidur	11
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	12
C. Keterkaitan Antara Stres Kerja Dengan Kualitas Tidur.....	14
D. Hipotesis	16
BAB III METODE PENELITIAN.....	17
A. Desain Penelitian	17
B. Identifikasi dan Operasional Variabel	17
1. Stres Kerja	18
2. Kualitas Tidur.....	18

C.	Partisipan Penelitian	19
1.	Populasi	19
2.	Sampel.....	19
D.	Cara Pengumpulan Data.....	21
1.	Skala Kualitas Tidur.....	21
2.	Skala Stres Kerja.....	22
E.	Cara Analisis Data.....	23
1.	Uji Prasyarat.....	23
2.	Uji Hipotesis	24
F.	Prosedur Penelitian.....	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		27
A.	Deskripsi Subjek Penelitian.....	27
B.	Kategorisasi Data.....	30
C.	Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur	31
D.	Hasil Uji Hipotesis	32
E.	Pembahasan.....	34
BAB V PENUTUP		41
A.	Kesimpulan	41
B.	Saran	41
DAFTAR PUSTAKA		43
LAMPIRAN		47

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	27
Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Usia	28
Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan	28
Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Pekerjaan	29
Tabel 5 Distribusi Responden Berdasarkan Posisi	29
Tabel 6 Mean dan Standar Deviasi	30
Tabel 7 Kategori Data	30
Tabel 8 Kategorisasi Data Kualitas Tidur.....	30
Tabel 9 Kategorisasi Data Stres Kerja	31
Tabel 10 Nilai Maks, Min, Mean, SD, dan Reliabilitas	31
Tabel 11 Hasil Uji Normalitas	33
Tabel 12 Hasil Uji Linearitas.....	33
Tabel 13 Hasil Uji Regresi.....	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir	16
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Skala Penelitian.....	48
LAMPIRAN 2 Blueprint Skala PSQI.....	53
LAMPIRAN 3 Tabulasi Skor.....	56
LAMPIRAN 4 Tabulasi Data Responden.....	73
LAMPIRAN 5 Deskripsi Subjek Penelitian.....	81
LAMPIRAN 6 Kategorisasi Data.....	84
LAMPIRAN 7 Deskriptif Statistik.....	87
LAMPIRAN 8 Hasil Uji Validitas.....	89
LAMPIRAN 9 Hasil Uji Reliabilitas.....	93
LAMPIRAN 10 Hasil Uji Normalitas.....	96
LAMPIRAN 11 Hasil Uji Linearitas.....	98
LAMPIRAN 12 Hasil Uji Regresi.....	101
LAMPIRAN 13 Lembar Persetujuan Publikasi.....	104
LAMPIRAN 14 Hasil Cek Turnitin.....	106
LAMPIRAN 15 Daftar Riwayat Hidup.....	109

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Stres Kerja Pada Pekerja

Imakulata Kartika Sahda
Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
kartikaimmaculata@gmail.com

INTISARI

Penelitian ini bertujuan menguji hubungan antara kualitas tidur dan tingkat stres kerja pada pekerja, menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan 384 responden yang didapat melalui accidental sampling. Alat ukur yang digunakan adalah *Pittsburgh Quality Sleep Index* ($\alpha=0.885$) untuk mengukur kualitas tidur dan *Job Stress Scale* ($\alpha=0.917$) untuk mengukur stres kerja. Data dikumpulkan melalui kuesioner menggunakan *gform* dan dianalisis menggunakan regresi. Hasil menunjukkan terdapat hubungan negatif ($B = -1.184$) yang signifikan ($F = 854.077$, $p = 0.001$) menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan stres kerja yang tinggi, di mana $R^2=0.691$ mengindikasikan kualitas tidur mempengaruhi 69.1% variasi dalam stres kerja. Penelitian ini memberikan informasi penting bahwa kualitas tidur merupakan faktor yang sangat signifikan dalam mempengaruhi tingkat stres kerja. Intervensi yang berfokus pada peningkatan kualitas tidur seperti edukasi yang dilakukan perusahaan atau relaksasi oleh individu, dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengurangi dan mengelola stres kerja di kalangan pekerja.

Kata Kunci : Kualitas tidur; Pekerja; Stres Kerja

Relationship Between Sleep Quality and Work Stress in Workers

Imakulata Kartika Sahda
Faculty of Psychology, Merdeka University of Malang
kartikaimmaculata@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between sleep quality and work stress levels in workers, using a quantitative correlational approach with 384 respondents obtained through accidental sampling. The measurement instruments used were the Pittsburgh Quality Sleep Index ($\alpha=0.885$) to measure sleep quality and the Job Stress Scale ($\alpha=0.917$) to measure work stress. Data were collected through a questionnaire using gform and analyzed using regression. The results showed a significant negative relationship ($B = -1.184$) ($F = 854.077$, $p = 0.001$) indicating that poor sleep quality is associated with high work stress, where $R^2=0.691$ indicates that sleep quality influences 69.1% of the variation in work stress. This study provides important information that sleep quality is a very significant factor in influencing work stress levels. Interventions that focus on improving sleep quality, such as company-led education or individual relaxation, can be an effective strategy to reduce and manage work stress among workers.

Keywords : Employees; Sleep quality; Work stress