

Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Guru = The Relation between Stress Levels and Sleep Quality in Teachers

Stephanie Kumala Hayati, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920535383&lokasi=lokal>

Abstrak

Guru adalah profesi yang memiliki banyak tugas dan tanggung jawab. Beban kerja yang meningkat di akhir semester bisa menjadi stresor untuk guru. Stres dan kualitas tidur merupakan dua hal yang saling berkaitan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada guru. Sampel penelitian ini adalah 111 guru aktif yang mengajar di DKI Jakarta, dengan desain penelitian *cross-sectional* dan analisis bivariat uji Pearson chi square. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai P *value* sebesar 0,947 yang berarti tidak ada hubungan antara kedua variabel.

.....

Teacher is a profession with many duties and responsibilities. Increased workload at the end of the semester can be a stressor for teachers. Stress and sleep quality are two interrelated things. The study aims to identify the relationship between stress levels and sleep quality in teachers. The samples of this study were 111 actively-teaching teachers in DKI Jakarta, with a cross-sectional study and Pearson chi square test bivariate analysis. The result of the study shows P value score is 0,947 which means there is no relationship between the two variables.