

Jenny Wati (2005) “Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup dan Ketegangan Sopir *Travel* Di Jember”. Skripsi sarjana strata 1. Surabaya: Fakultas psikologi Universitas Surabaya

### ABSTRAK

Penelitian ini menguji hubungan antara kualitas tidur dengan kualitas hidup dan ketegangan. Kualitas tidur yang baik memungkinkan manusia untuk bangun dengan keadaan segar. Jika manusia mengalami gangguan-gangguan tidur maka akibatnya akan terlihat secara jelas seperti mengalami keadaan bingung, gangguan konsentrasi, labilitas emosi, berkurangnya daya ingat, timbulnya waham dan bahkan halusinasi (Bastaman TK, 1998). Keadaan yang demikian yang terus-menerus dapat membuat kualitas hidup seseorang menurun serta ketegangan meningkat. Penelitian ini menggunakan subyek sopir sebanyak 30 orang yang diukur melalui 3 angket yaitu angket kualitas tidur, kualitas hidup dan ketegangan. Analisis yang digunakan adalah analisis regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kualitas hidup dan tingkat ketegangan yang artinya bahwa kualitas tidur dapat mempengaruhi kualitas hidup dan ketegangan seseorang. Kualitas tidur berkorelasi positif dengan kualitas hidup artinya semakin baik kualitas tidur maka semakin baik pula kualitas hidup. Sebaliknya kualitas tidur berkorelasi negatif dengan tingkat ketegangan yang artinya semakin baik kualitas tidur maka tingkat ketegangan akan menurun.

Kata kunci : Kualitas tidur, kualitas hidup, ketegangan