



**KUALITAS HIDUP DITINJAU DARI *SLEEP DEPRIVATION*
DAN *MORNINGNESS-EVENINGNESS ORIENTATION* PADA
PEDAGANG SAYUR DI PASAR INDUK**

SKRIPSI

DISUSUN OLEH:

PRETY SAGITA

705090092

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

JAKARTA

2013



**KUALITAS HIDUP DITINJAU DARI *SLEEP DEPRIVATION*
DAN *MORNINGNESS-EVENINGNESS ORIENTATION* PADA
PEDAGANG SAYUR DI PASAR INDUK**

Skripsi Ini Diajukan Sebagai Syarat Untuk Menempuh Ujian
Sarjana Strata Satu (S-1) Psikologi

DISUSUN OLEH:

PRETY SAGITA

705090092

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

JAKARTA

2013

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas semua berkat yang tercurahkan, kesehatan, kekuatan, keyakinan, sukacita dan perlindungan Sang Tri Ratna. Atas rahmat dan karunia-Nya serta karma baik, peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai syarat untuk menempuh Ujian Sarjana Strata Satu (S-1) Psikologi.

Terima kasih kepada Bapak Yohanes Budiarto, S.Pd., M.Si. selaku pembimbing utama penelitian ini. Terima kasih atas bimbingan yang telah diberikan selama hampir satu tahun untuk menyusun proposal dan skripsi, dorongan, kritik dan saran yang membangun, serta nilai-nilai kehidupan yang sangat berguna bagi peneliti. Terima kasih juga kepada Bapak Tommy Putu Suyasa, M.Psi. dan ko Erik Wijaya, S.Psi, M.Si., yang telah membantu memberi masukan-masukan dalam perkembangan pengerjaan skripsi. Terima kasih kepada seluruh dosen dan staf Fakultas Psikologi yang selalu menyemangati peneliti dan membantu kelancaran penulisan skripsi ini. Semoga Tuhan membalas budi baik serta memberkati Bapak dan Ibu sekeluarga.

Terima kasih peneliti ucapkan tak terhingga kepada kedua orang tua, papa dan mama yang selalu memberi dukungan baik secara moral, material, dan mendoakan tiada henti hingga peneliti dapat menyelesaikan studi S-1 ini. Terima kasih mama dan papa. Terima kasih juga kepada Cici dan Adik yang selalu mendukung dan mendoakan peneliti.

Terima kasih kepada seluruh pengurus PD Pasar Jaya Palmerah dan PD Pasar Jaya Pramuka, pimpinan, staf, dan seluruh petugas keamanan yang telah memberi kepercayaan, mengizinkan, dan membantu peneliti untuk menyebar

kuesioner, mengambil data, serta melakukan wawancara. Terima kasih juga kepada teman-teman (Annisa Prameswari Kesumaningrum, Yurika Mahdarani, Virda Amalia Krisnanda, Ladya Oktavia, Donny Putra Pratama, Reinaldo Tharob, Danny Yudistira, Thierza, dan Mumu) yang telah membantu peneliti untuk mengambil data ke pasar. Perjuangan dan pengorbanan kalian sungguh luar biasa! Terima kasih teman-teman. Semoga skripsi kalian dimudahkan dalam proses penyelesaiannya hingga lulus S-1.

Terima kasih kepada Veronika Julianto, Ochinda Natashia, Meilinda Taslim, dan Khrizilia Limantara yang selalu menyemangati, mendukung, dan menemani baik suka maupun duka sejak awal bertemu diperkuliahan sampai dipenghujung kelulusan. Semoga persahabatan ini tak lekang oleh waktu. Terima kasih kepada ko Sufren, S.Psi., yang bersedia membantu, mengoreksi, dan memberi masukan serta komentar positif untuk perbaikan skripsi ini serta menyemangati peneliti untuk segera menyelesaikan skripsi. Terima kasih atas motivasinya.

Terima kasih kepada semua orang yang telah membantu dalam proses pelaksanaan dan kelancaran penelitian yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per-satu. Terima kasih semuanya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembacanya. Seluruh penulisan dalam skripsi ini menjadi tanggung jawab peneliti. Semoga Tuhan selalu memberkati.

Jakarta, Mei 2013

Penulis,

Prety Sagita

DAFTAR ISI

	Halaman
Kata Pengantar	i
Daftar Isi	.iii
Daftar Tabel	vi
Daftar <i>Figure</i>	.viii
Daftar Lampiran	ix
Abstrak	.xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoretis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	7
1.5 Sistematika Penulisan	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
2.1 Kualitas Hidup	9
2.1.1 Pengertian Kualitas Hidup	9
2.1.2 Aspek Pembentuk Kualitas Hidup	.10
2.2. <i>Sleep Deprivation</i>	16
2.2.1 Pengertian <i>Sleep Deprivation</i>	16
2.2.2 Penyebab <i>Sleep Deprivation</i>	16
2.2.3 Dampak <i>Sleep Deprivation</i>	17
2.2.4 Komponen Assessment <i>Sleep Deprivation</i>	20
2.2.5 <i>Sleep Deprivation</i> dan Kualitas Hidup	21
2.3 <i>Morningness-Eveningness Orientation</i>	21
2.3.1 Ritme Sirkadian	.21
2.3.2 Pengertian <i>Morningness-Eveningness Orientation</i>	23
2.3.3 Dampak <i>Morningness-Eveningness Orientation</i>	24
2.3.4 Komponen Assessment <i>Morningness-Eveningness</i>	26
2.4 Pedagang Sayur	26
2.5 Pasar Induk	.27

2.6 Kerangka Berpikir	27
2.7 Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
3.1 Subyek Penelitian	30
3.2 Jenis Penelitian	30
3.3 <i>Setting</i> dan Instrumen Penelitian	31
3.4 Definisi Operasional Variabel	.32
3.4.1 Definisi Operasional Kualitas Hidup	.32
3.4.2 Definisi Operasional <i>Sleep Deprivation</i>	33
3.4.3 Definisi Operasional <i>Morningness-Eveningness Orientation</i>	34
3.5 Pengukuran Penelitian	34
3.5.1 Pengukuran Variabel Kualitas Hidup	34
3.5.2 Pengukuran Variabel <i>Sleep Deprivation</i>	36
3.5.3 Pengukuran Variabel <i>Morningness-Eveningness Orientation</i>	37
3.6 Validitas Alat Ukur	.39
3.7 Prosedur Penelitian	39
3.7.1 Tahap Persiapan Penelitian	39
3.7.2 Tahap Pelaksanaan Penelitian	40
3.8 Pengolahan dan Teknik Analisis Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA	.42
4.1 Gambaran Subyek Penelitian	.42
4.1.1 Gambaran Subyek Berdasarkan Jenis Kelamin	.42
4.1.2 Gambaran Subyek Berdasarkan Usia	.43
4.1.3 Gambaran Subyek Berdasarkan Lama Bekerja	.43
4.1.4 Gambaran Subyek Berdasarkan Jumlah Jam Tidur	.44
4.1.5 Gambaran Subyek Berdasarkan Kondisi Merokok	.44
4.1.6 Gambaran Subyek Berdasarkan Penyakit yang Diderita	.45
4.1.7 Gambaran Subyek Berdasarkan Status Tempat Tinggal	.45
4.1.8 Gambaran Subyek Berdasarkan Status Pernikahan	.46
4.2 Gambaran Data Penelitian	.46
4.2.1 Gambaran Data Penelitian Variabel Kualitas Hidup	.46
4.2.2 Gambaran Data Penelitian Variabel <i>Sleep Deprivation</i>	.47
4.2.3 Gambaran Data Penelitian Variabel <i>Morningness-Eveningness Orientation</i>	.48

4.3 Analisis Data Utama	.49
4.3.1 Pengujian Normalitas Data	.49
4.3.2 Kualitas Hidup Ditinjau dari <i>Sleep Deprivation</i> dan <i>Morningness-Eveningness Orientation</i>	.50
4.3.3 Korelasi Antarvariabel Utama	.51
4.4 Analisis Data Tambahan	.52
4.4.1 Korelasi <i>Sleep Deprivation</i> dan Dimensi Kesehatan Fisik	.52
4.4.2 Korelasi <i>Sleep Deprivation</i> dan Dimensi Psikologis	.52
4.4.3 Korelasi <i>Sleep Deprivation</i> dan Dimensi Hubungan Sosial	.52
4.4.4 Korelasi <i>Sleep Deprivation</i> dan Dimensi Hubungan Lingkungan	.53
4.4.5 Korelasi <i>Morningness-Eveningness</i> dan Dimensi Kesehatan Fisik	.53
4.4.6 Korelasi <i>Morningness-Eveningness</i> dan Dimensi Psikologis	.54
4.4.7 Korelasi <i>Morningness-Eveningness</i> dan Dimensi Hubungan Sosial	.54
4.4.8 Korelasi <i>Morningness-Eveningness</i> dan Dimensi Hubungan Lingkungan	.54
4.4.9 <i>Morningness-Eveningness Orientation</i> Ditinjau dari Usia	.55
4.4.10 <i>Morningness-Eveningness Orientation</i> Ditinjau dari Jenis Kelamin	.56
BAB V SIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN	.57
5.1 Simpulan	.57
5.2 Diskusi	.57
5.3 Saran	.64
5.3.1 Saran Teoretis	.64
5.3.2 Saran Praktis	.64
Abstract	66
Daftar Pustaka	P-1
Lampiran	L-1

DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 3.1	Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur Kualitas Hidup	36
Tabel 3.2	Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur <i>Sleep Deprivation</i>	37
Tabel 3.3	Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur <i>Morningness-Eveningness Orientation</i>	38
Tabel 4.1	Karakteristik Subyek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	42
Tabel 4.2	Karakteristik Subyek Penelitian Berdasarkan Usia	43
Tabel 4.3	Karakteristik Subyek Penelitian Berdasarkan Lama Bekerja	43
Tabel 4.4	Karakteristik Subyek Penelitian Berdasarkan Jumlah Jam Tidur	44
Tabel 4.5	Karakteristik Subyek Penelitian Berdasarkan Kondisi Merokok	44
Tabel 4.6	Karakteristik Subyek Penelitian Berdasarkan Penyakit yang Diderita	45
Tabel 4.7	Karakteristik Subyek Penelitian Berdasarkan Status Tempat Tinggal	46
Tabel 4.8	Karakteristik Subyek Penelitian Berdasarkan Status Pernikahan	46
Tabel 4.9	Gambaran Kualitas Hidup Subyek Penelitian	47
Tabel 4.10	Gambaran <i>Sleep Deprivation</i> Subyek Penelitian	48

Tabel 4.11	Gambaran <i>Morningness-Eveningness Orientation</i> Subyek Penelitian	48
Tabel 4.12	Hasil Analisis <i>Crosstabulation</i> Usia dan <i>Morningness- Eveningness Orientation</i>	56

DAFTAR FIGURE

		Halaman
<i>Figure 1.</i>	Desain penelitian.	31
<i>Figure 2.</i>	Uji normalitas residual.	49

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Kuesioner Penelitian	L-1
Lampiran 2a Pengujian Reliabilitas Butir Dimensi Kesehatan Fisik Sebelum Analisis Butir	L-13
Lampiran 2b Pengujian Reliabilitas Butir Dimensi Kesehatan Fisik Setelah Analisis Butir	L-14
Lampiran 2c Pengujian Reliabilitas Butir Dimensi Psikologis Setelah Analisis Butir	L-15
Lampiran 2d Pengujian Reliabilitas Butir Dimensi Hubungan Sosial Setelah Analisis Butir	L-16
Lampiran 2e Pengujian Reliabilitas Butir Dimensi Hubungan dengan Lingkungan Sebelum Analisis Butir	L-17
Lampiran 2f Pengujian Reliabilitas Butir Dimensi Hubungan dengan Lingkungan Setelah Analisis Butir	L-19
Lampiran 2g Pengujian Reliabilitas Butir <i>Sleep Deprivation</i> Sebelum Analisis Butir	L-20
Lampiran 2h Pengujian Reliabilitas Butir <i>Sleep Deprivation</i> Setelah Analisis Butir	L-21
Lampiran 2i Pengujian Reliabilitas Butir <i>Morningness-Eveningness</i> Sebelum Analisis Butir	L-22
Lampiran 2j Pengujian Reliabilitas Butir <i>Morningness-Eveningness</i> Setelah Analisis Butir	L-23
Lampiran 3a Karakteristik Subyek Berdasarkan Jenis Kelamin	L-24

Lampiran 3b	Karakteristik Subyek Berdasarkan Usia	L-25
Lampiran 3c	Karakteristik Subyek Berdasarkan Lama Bekerja	L-25
Lampiran 3d	Karakteristik Subyek Berdasarkan Jumlah Jam Tidur	L-25
Lampiran 3e	Karakteristik Subyek Berdasarkan Kondisi Merokok	L-26
Lampiran 3f	Karakteristik Subyek Berdasarkan Penyakit yang Diderita	L-26
Lampiran 3g	Karakteristik Subyek Berdasarkan Status Tempat Tinggal	L-27
Lampiran 3h	Karakteristik Subyek Berdasarkan Status Pernikahan	L-27
Lampiran 4a	Gambaran Data Penelitian	L-27
Lampiran 4b	Gambaran Kualitas Hidup Subyek Penelitian	L-28
Lampiran 4c	Gambaran <i>Sleep Deprivation</i> Subyek Penelitian	L-28
Lampiran 4d	Gambaran <i>Morningness-Eveningness Orientation</i> Subyek Penelitian	L-28
Lampiran 4e	Uji Normalitas Residual	L-29
Lampiran 4f	Uji Normalitas Dimensi Kualitas Hidup	L-29
Lampiran 4g	Hasil Korelasi Antarvariabel	L-30
Lampiran 4h	Hasil Analisis Regresi Moderasi	L-30
Lampiran 4i	Hasil Korelasi Dimensi Kesehatan Fisik dengan <i>Sleep Deprivation</i>	L-31
Lampiran 4j	Hasil Korelasi Dimensi Psikologis dengan <i>Sleep Deprivation</i>	L-32
Lampiran 4k	Hasil Korelasi Dimensi Hubungan Sosial dengan <i>Sleep Deprivation</i>	L-32
Lampiran 4l	Hasil Korelasi Dimensi Hubungan Lingkungan dengan <i>Sleep Deprivation</i>	L-32

Lampiran 4m	Hasil Korelasi Dimensi Kesehatan Fisik dengan <i>Morningness-Eveningness Orientation</i>	L-33
Lampiran 4n	Hasil Korelasi Dimensi Psikologis dengan <i>Morningness-Eveningness Orientation</i>	L-33
Lampiran 4o	Hasil Korelasi Dimensi Hubungan Sosial dengan <i>Morningness-Eveningness Orientation</i>	L-33
Lampiran 4p	Hasil Korelasi Dimensi Hubungan Lingkungan dengan <i>Morningness-Eveningness Orientation</i>	L-34
Lampiran 4q	<i>Morningness-Eveningness Orientation</i> Ditinjau dari Usia	L-34
Lampiran 4r	<i>Morningness-Eveningness Orientation</i> Ditinjau dari Jenis Kelamin	L-36
Lampiran 5	<i>Logbook</i> Penelitian	L-37

ABSTRAK

Prety Sagita, 705090092. Kualitas Hidup Ditinjau dari Sleep Deprivation dan Morningness-Eveningness Orientation pada Pedagang Sayur di Pasar Induk. (Yohanes Budiarto, S.Pd, M.Si.). Program S1 Psikologi Universitas Tarumanagara (i-xiii, 65 halaman, P1-P3, L1-L42).

Kualitas hidup ditentukan dari empat dimensi yaitu kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, hubungan sosial, dan hubungan dengan lingkungan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui moderasi *morningness-eveningness orientation* pada pengaruh *sleep deprivation* terhadap kualitas hidup. Subyek dalam penelitian ini berjumlah 90 responden yang diambil menggunakan teknik *sampling purposive*. Hasil penelitian diolah menggunakan program SPSS dan ditemukan bahwa *morningness-eveningness orientation* tidak memoderasi pengaruh *sleep deprivation* terhadap kualitas hidup, namun *sleep deprivation* diketahui berpengaruh terhadap kualitas hidup pedagang sayur di pasar induk. Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa *sleep deprivation* berkorelasi dengan dimensi kesehatan fisik, psikologis, dan hubungan dengan lingkungan. Selain itu, terdapat perbedaan *morningness-eveningness orientation* ditinjau dari usia dan jenis kelamin.

Kata kunci: Kualitas hidup, *sleep deprivation*, *morningness-eveningness orientation*

ABSTRACT

Prety Sagita, 705090092. Quality of Life: The Influence of Sleep Deprivation and Morningness-Eveningness Orientation of the traditional market greengrocer at Central Jakarta (Yohanes Budiarto, S.Pd., M.Si.). Undergraduate Degree Program in Psychology Tarumanagara University. (i-xiii, 65 pages, P1-P3, L1-L42).

Quality of life is formed of four dimensions, namely physical health, psychological, social relationships, and environment. The purpose of this research is to know the moderation effect of morningness-eveningness orientation on the predicted of sleep deprivation toward quality of life in night greengrocer at main traditional market. This study involved 90 greengrocers in Jakarta Barat using purposive sampling technique. Data were analyzed using SPSS program. The result showed that morningness-eveningness orientation did not moderate the effect of sleep deprivation on quality of life. On the other hand sleep deprivation effected the quality of life of greengrocer. In addition, there are differences in morningness-eveningness orientation in terms of age and gender.

Keywords: quality of life, sleep deprivation, morningness-eveningness orientation