

**HUBUNGAN KELELAHAN FISIK DENGAN STRESS PADA IBU
RUMAH TANGGA DIMASA PANDEMI DI SEKOLAH JAYA P. BATU**

Skripsi

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Di
Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*

OLEH:

ANNISYA NABILA BR BARUS
17.8600.440



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

2022

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 28/6/22

Access From (repository.uma.ac.id)28/6/22

HALAMAN PERSETUJUAN

JUDUL SKRIPSI : HUBUNGAN KELELAHAN FISIK DENGAN
STRESS TERHADAP IBU RUMAH TANGGA DIMASA PANDEMIK DI
SEKOLAH JAYA P. batu

NAMA : ANNISYA NABILA BR BARUS

NPM : 178600440

BAGIAN : PSIKOLOGI PERKEMBANGAN

MENYETUJUI :
KOMISI PEMBIMBING

PEMBIMBING



(Hj. Annawati Dewi Purba, S.Psi, M.Si)

MENGETAHUI :

KEPALA BAGIAN



(Dinda Permatasari Hrp S.Psi,
Fadilah, S.Psi, M.Psi, Psikolog)



(Hasanuddin, PhD)

Tanggal Sidang Meja Hijau

28 Maret 2022

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

HALAMAN PENGESAHAN

DIPERTAHANAKAN DI DEPAN DEWAN PENGUJI SKRIPSI
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA DAN
DITERIMA UNTUK MEMENUHI SEBAGIAN DARI SYARAT-
SYARAT GUNA MEMPEROLEH DERAJAT SARJANA (S1)
PSIKOLOGI

PADA TANGGAL

28 Maret 2022



SKRIPSI

**HUBUNGAN KELELAHAN FISIK DENGAN STRESS PADA
IBU RUMAH TANGGA DIMASA PANDEMI DI SEKOLAH**

JAYA P.BATU

Dipersiapkan dan disusun oleh

Annisya Nabila Br Barus

178600440

Telah dipertahankan di depan penguji

Pada tanggal 28 Maret 2022

Susunan Dewan Penguji

Ketua

Sekretaris

(Istiana, S.Psi, M.Pd, M.Psi)

(Ayudia Popy Sesilia, S.Psi, M.Si)

Pembimbing

Penguji Tamu

(Annawati Dewi Purba, S.Psi, M.Si) (Meri Hafni, S.Psi, M.Psi, Psikolog)

HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini saya kutip dari hasil karya orang lain yang telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN
AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Annisya Nabila br Barus
NPM : 17.860.0440
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :
HUBUNGAN KELELAHAN FISIK DENGAN STRESS TERHADAP IBU RUMAH TANGGA DIMASA PANDEMIK DI SEKOLAH JAYA P.Batu.

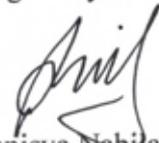
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia /format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan

Pada Tanggal : 28 Maret 2022

Yang Menyatakan,



(Annisya Nabila br Barus)

HUBUNGAN KELELAHAN FISIK DENGAN STRESS PADA IBU RUMAH TANGGA DIMASA PANDEMI DI SEKOLAH JAYA P.

BATU

Oleh:

ANNISYA NABILA Br. BARUS

NPM: 178600440

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan kelelahan fisik dengan stress pada ibu dimasa pandemi di sekolah Jaya P. batu. stress merupakan salah satu reaksi atau respon psikologi manusia saat dihadapkan pada hal-hal yang dirasa telah melampaui batas atau dianggap sulit untuk dihadapi serta kelelahan fisik adalah berkurangnya energi pada tubuh individu. Sejalan dengan landasan teori, maka diajukan hipotesa yang berbunyi ada hubungan kelelahan fisik dengan stress pada ibu dimasa pandemic di sekolah Jaya P. batu. populasi dalam penelitian ini adalah orang tua siswa sekolah Jaya P. batu saebanyak 100 orang tetapi subjek yang di teliti 50% dari populasi tersebut sebanyak 50 orang. Pengambilan sampel di lakukan dengan teknik total sampling. Penelitian ini menggunakan instrument skala semantic diferensial. Skala stress disusun berdasarkan ciri ciri menurut hans selye (2007) yaitu: perilaku, perasaan, dan fisik. Kelelahan fisik di susun berdasarkan ciri ciri Tarwaka (2013) yaitu: melemahnya kegitan individu, melemahnya motivasi diri, dan melemahnya fisik. Terdapat hubungan positif yang signifikan dengan kelelahan fisik dan stress pada ibu koefisien Berdasarkan hasil perhitungan analisis korelasi *product moment*, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan positif antara Kelelahan fisik dengan Stres. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = 0,377$, dengan Signifikan $p = 0,007 < 0,05$. Jadi antara kedua variabel ada hubungan sebab akibat. Dari hasil yang diperoleh ini, maka dapat dinyatakan bahwa hipotesa yang diajukan diterima.

Kata Kunci: Ibu rumah tangga, kelelahan fisik, stress.

THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL FATIGUE WITH STRESS IN HOUSE WIVES DURING THE PANDEMIC AT JAYA P, BATU SCHOOL

OLEH:

ANNISYA NABILA Br. BARUS

NPM: 178600440

ABSTRACT

This study aims to look at the relationship of physical fatigue with stress in mothers during the pandemic at Jaya P. batu school. Stress is one of the reactions or responses of human psychology when faced with things that are considered to have exceeded the limit or are considered difficult to deal with and physical fatigue is a reduced energy in the individual body. In line with the foundation of the theory, the hypothesis is proposed which reads there is a relationship of physical fatigue with stress in mothers during the pandemic at Jaya P. batu school. The population in this study was the parents of Jaya P. batu school students with as many as 100 people but the subjects studied by 50% of the population were as many as 50 people. Sampling is done with total sampling techniques. This study used differential semantic scale instruments. The stress scale is based on characteristics according to Hans Selye (2007) namely: behavior, feelings, and physical. Physical fatigue is arranged based on the characteristics of Tarwaka (2013) namely: weakening of individual activity, weakening self-motivation, and physical weakening. There is a significant positive relationship with physical fatigue and stress in the mother coefficient Based on the results of the calculation of *product moment* correlation analysis, it can be known that there is a positive relationship between physical fatigue and stress. This result is evidenced by the correlation coefficient $r_{xy} = 0.377$, with Significant $p = 0.007 < 0.05$. So between the two variables there is a causal relationship. From the results obtained, it can be stated that the proposed hypothesis is accepted.

Keywords: Housewife, physical exhaustion, stress.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah Swt. atas ridanya saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Adapun judul skripsi yang saya ajukan adalah “HUBUNGAN KELELAHAN FISIK DENGAN STERSS PADA IBU RUMAH TANGGA DIMASA PANDEMI DI SEKOLAH JAYA P. BATU”

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat kelulusan mata kuliah Skripsi di Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area. Tidak dapat disangkal bahwa butuh usaha yang keras dalam penyelesaian pengerjaan skripsi ini. Namun, karya ini tidak akan selesai tanpa orang-orang tercinta di sekeliling saya yang mendukung dan membantu. Terima kasih saya sampaikan kepada:

1. Yayasan Haji Agus Salim Universitas Medan Area
2. Prof. Dr. Dadan Ramadan, M. Eng., M. Sc, Selaku Rektor Universitas Medan Area.
3. Hasanuddin. PhD selaku Dekan Fakultas Psikologi di Universitas Medan Area.
4. Hj. Annawati Dewi Purba. S. Psi., M. Si selaku Dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan berbagai pengalaman kepada saya.

5. Segenap Dosen Fakultas Psikologi di universitas Medan Area yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama kuliah dan seluruh staf yang selalu sabar melayani segala administrasi selama proses penelitian ini.
6. Terima kasih kepada IR. Siti Hajar Br sembiring dan Drs. Benar barus selaku orang tua saya yang sudah mensport saya sampai saat ini.
7. Terimakasih kepada teman saya yang selalu menemani dan memberi sport kepada saya pada saat pengerjaan penelitian ini berlangsung.

Semoga segala kebaikan dan pertolongan semuanya mendapat berkah dari Allah Swt. dan akhirnya saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena keterbatasan ilmu yang saya miliki. Untuk itu saya dengan kerendahan hati mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun dari semua pihak demi membangun laporan penelitian ini.

Medan, 28 Maret 2022



Annisya Nabila Br. Barus

DAFTAR ISI

| | |
|---|------------|
| KATA PENGANTAR..... | ix |
| DAFTAR ISI..... | xxi |
| BAB I..... | 1 |
| PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 6 |
| C. Batasan Masalah | 7 |
| D. Rumusan Masalah | 8 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 8 |
| F. Manfaat Penelitian..... | 8 |
| BAB II..... | 9 |
| LANDASAN TEORI | 9 |
| A. Ibu | 9 |
| 1. Pengertian Ibu..... | 9 |
| 2. Pengertian ibu rumah tangga | 9 |
| B. Stres..... | 11 |
| 1. Pengertian Stress..... | 11 |
| 2. Factor – factor yang Mempengaruhi Stress | 12 |
| 3. Aspek – aspek stress..... | 14 |
| 4. Ciri ciri stress | 17 |
| C. Kelelahan Fisik..... | 20 |
| 1. Pengertian kelelahan fisik | 20 |
| 2. Factor factor yang Mempengaruhi Kelelahan Fisik..... | 21 |
| 3. Aspek -aspek Kelelahan Fisik | 22 |
| 4. Ciri ciri kelelahan Fisik | 23 |
| D. Hubungan kelelahan fisik dengan stress..... | 24 |
| E. Kerangka konseptual..... | 27 |
| F. Hipotesis..... | 28 |
| BAB III..... | 29 |

| | |
|--|-----------|
| METODE PENELITIAN | 29 |
| A. Jenis Penelitian | 29 |
| B. Identifikasi Variabel Penelitian | 30 |
| C. Definisi Operasional | 30 |
| 1. Kelelahan fisik..... | 30 |
| 2. Stress | 30 |
| D. Populasi dan Sample | 31 |
| E. Teknik Pengumpulan Data | 32 |
| F. Analisis Data | 35 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 37 |
| A. Orientasi Kancah Penelitian dan Persiapan Penelitian | 37 |
| 1. Orientasi Kancah | 37 |
| 2. Persiapan Penelitian | 38 |
| a. Persiapan Administrasi | 38 |
| B. Persiapan Alat Ukur | 39 |
| C. Pelaksanaan Penelitian | 40 |
| D. Analisis Data dan Hasil Penelitian | 41 |
| 1. Uji validitas..... | 41 |
| 2. Uji Normalitas | 44 |
| 3. Uji Linieritas Hubungan | 45 |
| 4. Uji Hipotesis | 46 |
| 5. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Emprik | 47 |
| 6. Kriteria..... | 47 |
| E. Pembahasan | 49 |
| BAB V | 52 |
| KESIMPULAN DAN SARAN | 52 |
| A. Kesimpulan | 52 |
| B. Saran | 53 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|-----------|
| LAMPIRAN 1 Data Skala Kelelahan Fisik dengan Stress | 59 |
| LAMPIRAN 2 Alat Ukur Penelitian | 63 |
| LAMPIRAN 3 Hasil Uji Validitas dan | 69 |
| LAMPIRAN 4 Hasil Uji Normalitas Sebaran, Linier dan Hipotesis ... | 76 |
| LAMPIRAN 5 Surat keterangan Bukti Penelitian | 88 |



DAFTAR TABEL

| | |
|--|-----------|
| Tabel 3. 1 Sampel | 34 |
| Tabel 4. 1 Tabel Penyebaran Butir – butir Pernyataan Stress | 42 |
| Tabel 4. 2 Tabel Penyebaran Butir – butir Pernyataan Kelelahan Fisik | 42 |
| Tabel 4. 3 Distribusi Penyebaran Butir - butir Pernyataan Stress | 45 |
| Tabel 4. 4 Distribusi penyebaran butir butir pernyataan kelelahan fisik | 45 |
| Tabel 4. 5 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran ... | 46 |
| Tabel 4. 6 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Linieritas Hubungan . | 47 |
| Tabel 4. 7 Rangkuman Analisa Korelasi Product Moment | 48 |
| Tabel 4. 8 Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata Hipotetik dan | 50 |

DAFTAR GAMBAR KURVA

| | |
|---|-----------|
| Gambar kurva kelelahan fisik 4.1 | 50 |
| Gambar kurva stress 4.2 | 51 |



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Secara umum seorang ibu rumah tangga adalah sebagai tombak kokoh bagi anak untuk mendidik dan melengkapi kebutuhan anak dan suami. Sudah menjadi kewajiban ibu rumah tangga segala sesuatu yang berkaitan dengan rumah seperti melengkapi kebutuhan yang berada di rumah dan mengajarin anak . Menurut kamus besar Bahasa Indonesia ibu rumah tangga dapat diartikan sebagai individu yang mengatur penyelenggaraan berbagai macam pekerjaan rumah tangga. Ibu rumah tangga sebagai Wanita yang telah menikah dan menjalankan tanggung jawab mengurus kebutuhan di rumah (Widastuti, 2009)

Ibu rumah tangga sebagai ibu dari anaknya dan istri dari suaminya yang sangat berpengaruh dalam pembentukan rumah tangga yang sejahtera. Ibu merupakan makhluk Tuhan yang sangat identik dengan kelembutan karena ibu mempunyai naluri keibuan untuk ketentraman dan kasih sayang dalam sebuah keluarga.

Dipahami ibu rumah tangga banyak menghabiskan waktunya yang dipergunakan untuk mengajarkan dan merawat anak dengan pola asuh yang baik dan benar (Kartono, 2011). Ibu rumah tangga juga memiliki tanggung jawab atas seluruh kebutuhan rumah tangganya. Pada situasi saat ini seorang ibu mempunyai pekerjaan tambahan yaitu untuk mengajarin anak pada pandemik.

Seperti yang kita ketahui pada umumnya proses pembelajaran biasanya di lakukan di sekolah ibu menitipkan anaknya di sekolah untuk mendapatkan

pembelajaran tapi pada situasi saat ini yang sudah hampir dua tahun kita hadapi yang dimana proses pembelajaran yang dilaksanakan secara daring dan jika anak tidak paham akan di jelaskan oleh ibu nya karna pelaksanaanya di rumah dan anak membutuhkan seorang ibu agar bisa memahami yang dijelaskan guru melalui daring.

Sehingga ibu rumah tangga memiliki tugas baru untuk mengajarkan serta membantu anak untuk belajar di rumah dan pekerjaan rumah yang wajib untuk dikerjakan. Ibu mempunyai tekanan pada situasi saat ini karna begitu banyaknya tugas yang menyebabkan stress pada ibu sehingga mengakibatkan ibu mengalami kelelahan fisik.

Sehat secara fisik memungkinkan ibu dapat menegerjakan aktivitas dengan baik. Setiap individu dari berbagai usia dapat mengalami masalah dalam menjalani hidup yang akibatnya adanya tantangan, kesulitan, ancaman ataupun ketakutan terhadap bahaya kehidupan yang sulit diselesaikan, sehingga sering didapatkan ibu ketegangan, merasa keluhan yang membutuhkan perawatan medis. Kemampuan ibu untuk menghadapi stress sangat banyak dan bervariasi, karna hal tersebut sangat di pengaruhi oleh persepsi ibu terhadap stress dan kemampuan ibu dm mengendalikan atau beradaptasi dengan ancaman ancaman stress yang menyerang dirinya sehingga tidak mengganggu kehidupan psikis dan fisiknya.

Stres merupakan salah satu reaksi atau respon psikologis manusia saat dihadapkan pada hal-hal yang dirasa telah melampaui batas atau dianggap sulit untuk dihadapi. Setiap manusia mempunyai pengalaman terhadap stres bahkan sebelum manusia lahir (Smeltzer & Bare, 2008). Stres normal dialami oleh setiap individu dan menjadi bagian yang tak terpisahkan dalam kehidupan. Stres membuat

seseorang yang mengalaminya berpikir dan berusaha keras dalam menyelesaikan suatu permasalahan atau tantangan dalam hidup sebagai bentuk respon adaptasi untuk tetap bertahan (Potter & Perry, 2005). Sarafino dan Smith (2012) menjelaskan bahwa stres merupakan perasaan tegang dan tidak nyaman yang disebabkan ibu merasa tidak mampu menangani tuntutan-tuntutan di lingkungan sekitar.

Keadaan stress yang terus berlangsung dapat menyebabkan antara lain tekanan darah naik, kelelahan yang sangat berlebihan, sakit seluruh badan, depresi, dan masalah berat badan. Stress yang berkelanjutan juga dapat menjadi imunitas tubuh melemah, sehingga stress akan memicu timbulnya penyakit. Selain itu, stressor ibu juga diperparah dengan adanya proses pengasuhan anak selama pandemi Covid-19. Hal ini dijelaskan oleh Kurniati (2020) bahwa ibu memiliki peran menjaga dan memastikan anak untuk menerapkan hidup bersih dan sehat, mendampingi anak dalam mengerjakan tugas sekolah, melakukan kegiatan bersama selama di rumah, menciptakan lingkungan yang nyaman untuk anak, menjalin komunikasi yang intens dengan anak, bermain bersama anak, menjadi role model bagi anak, memberikan pengawasan pada anggota keluarga, menafkahi dan memenuhi kebutuhan keluarga, dan membimbing dan memotivasi anak, memberikan edukasi, memelihara nilai keagamaan, melakukan variasi dan inovasi kegiatan di rumah.

Stress yang dialami ibu rumah tangga pada masa pandemic selain mempunyai berbagai macam pekerjaan dan tanggung jawab dalam mengurus rumah juga mempunyai tugas baru yaitu mengajarkan anak yang belajar secara daring. Pekerjaan ibu rumah tangga ini cenderung monoton karna dalam setiap harinya harus melakukan berkerjaan rumah tangga di pagi hingga malam dengan jam

kerjaan yang tidak menentu. Pada saat pandemic ini tanggung jawab ibu semakin bertambah diantaranya menjadi guru dirumah untuk anak yang menggantikan peran guru yang berada di sekolah menjadi tuntutan bagi para ibu rumah tangga menyebabkan terjadinya stress dan kelelahan fisik. Menjadi seorang ibu memang bukan perkara mudah, selain berperan untuk merawat anak dan segenap anggota keluarga, beberapa orang ibu juga berperan sebagai kepala keluarga, bahkan berperan sebagai seorang pekerja. Pada kondisi normal, berbagai peranan tersebut dapat dijalani oleh seorang ibu dengan baik, namun menjalani berbagai peranan tersebut di tengah pandemi Covid 19 seperti sekarang ini membawa tantangan tersendiri bagi para ibu. Pandemi yang diakibatkan Covid 19 ini memang telah mengubah banyak kegiatan yang biasa dilakukan, mulai dari kegiatan belajar mengajar di sekolah, hingga kegiatan perkantoran yang lebih banyak dilakukan dari rumah atau yang dikenal dengan istilah *work from home*. Berubahnya kebiasaan ini berdampak besar pada peran ibu, para ibu mendapatkan beban terbesar dalam melakukan pekerjaannya di tengah pandemi Covid 19. Seorang ibu dituntut harus pintar membagi waktu dalam mengerjakan urusan pekerjaan, urusan anak, hingga urusan rumah tangga. Situasi seperti ini dapat membuat ibu merasa kelelahan hingga mengalami stres.

Menurut Grandjean, (2009) kelelahan adalah keadaan kehilangan efisiensi dan penurunan kapasitas kerja yang berbeda beda pada setiap ibu. Kelelahan juga dapat dikatakan sebagai kehilangan kesiap-siagaan. Secara fisiologis, kelelahan dihubungkan dengan pergantian aktivitas otak, gerakan mata, gerakan kepala, tonus otot, denyut jantung. Kelelahan juga memiliki tanda-tanda seperti hambatan terhadap fungsi kesadaran otak dan perubahan pada organ diluar kesadaran serta

terjadi proses pemulihan. Ibu yang lelah menunjukkan perhatian yang menurun, persepsi yang lambat, sukar berpikir, penurunan dorongan atau semangat dan kurangnya kegiatan-kegiatan fisik dan mental, serta melemahnya kewaspadaan yang dapat menyebabkan terjadinya kelelahan (Rahman dan herman,2012).

Kelelahan fisik pada ibu rumah tangga pada masa pandemic memiliki tanggung jawab yang bertambah banyak yang sangat berpengaruh terhadap fisik ibu yang mengakibatkan penurunan Kesehatan pada ibu rumah tangga. Menurut Budiono (2003) kelelahan mengarah pada kondisi melemahnya tenaga untuk melakukan suatu kegiatan, secara umum gejala kelelahan yang lebih sering adalah kelelahan fisik , selain itu ada juga kelelahan mental. Sedangkan menurut Silasusti (2006) kelelahan merupakan kriteria yang kompleks yang tidak hanya menyakut pada kelelahan fisik dan psikologis.

Kelelahan adalah menurunnya tenaga ibu untuk dapat melakukan suatu kegiatan yang dipengaruhi oleh stress yang dirasakan pada ibu rumah tangga yang memiliki banyak tuntutan tambahan pada situasi pandemic seperti ini terhadap anak dan suami. Ibu rumah tangga memiliki tanggung jawab tambahan pada saat pandemic yaitu mengajarkan anak menggantikan guru yang berada di sekolah yang sudah berlangsung selama setahun lebih melalui proses pengajaran online (daring) dan ditambah pekerjaan wajib para ibu rumah tangga. Ibu rumah tangga yang mengalami stress terhadap situasi yang dihadapinya sehingga berpengaruh pada fisik sehingga mengalami kelelahan. Berikut kutipan wawancara yang penulis lakukan pada beberapa ibu rumah tangga di masa pandemi di sekolah Jaya P.batu yaitu: stress dan kelelahan fisik :

kegiatan rumah yang makin hari makin banyak dek terus di tambah lagi saat pandemi ginikan dek saya jadi makin banyak kegiatan dek, ngurus suami sama anak, suami yang berkerja dari rumah sama kegiatan pembelajaran anak yang dilakukan di rumah kan saya semua yang ngurus kan jadi saya sering lupa makan dan mengurus diri saya sendiri dek, saya juga yang harus menerangkan belum lagi tugas sekolah nya dek kadang saya juga enggak ngerti pelajaran sekarang kan beda sama saya dulu sekolah dek ribet lah dek jadinya kepala saya sering sakit dan badan saya pun turun timbangannya, akhir akhir ini saya juga ceroboh dalam masak, belik segala kebutuhan dan sebagainya dek sekarang di tambah lagi situasi sekarang ini pandemic semua urusan rumah bertambah yang mana ngajarin anak tentang sekolahnya yang mana melayani suami yang bekerja nya di rumah juga jadi saya sering kurang tidur dek dan badan saya makin lama makin lemes dek

Dalam kutipan wawancara di atas para ibu rumah tangga yang mengalami

kesulitan dalam menghadapi situasi pandemi yang menyebabkan stress dan mengakibatkan kelelahan fisik yang ada karna bertambahnya tanggung jawab ibu sehingga ibu mempunyai banyak tuntutan yang harus diselesaikan. Ibu rumah tangga yang mempunyai begitu banyak tugas tambahan pada situasi saat ini dan memenuhi segala kebutuhan rumah tangga. Stress adalah tekanan yang di alami oleh ibu akibat tuntutan situasi pada saat pandemic ini yang mengakibatkan kelelahan pada tubuh dikarenakan menurunnya tenaga ibu sehingga berdampak pada Kesehatan fisik ibu.

B. Identifikasi Masalah

Ibu rumah tangga adalah wanita yang lebih banyak menghabiskan waktunya dirumah, mempersembahkan waktunya untuk merawat anak-anak dan mengasuh menurut pola-pola yang diberikan masyarakat (Dwijayanti, 2012). Ibu rumah tangga disibukkan dengan bermacam-macam pekerjaan rumah tangga dalam setiap harinya dengan jam kerja yang tidak terbatas dan berlangsung terus-menerus.

Menurut Selye (dalam Nasution 2007) stres diawali dengan reaksi waspada (*alarm reaction*) terhadap adanya ancaman, yang ditandai oleh proses tubuh secara otomatis, seperti: meningkatnya denyut jantung, yang kemudian diikuti dengan reaksi penolakan terhadap stressor dan akan mencapai tahap kehabisan tenaga (*exhaustion*) jika individu merasa tidak mampu untuk terus bertahan.

Menurut Budiono (2003) Kelelahan mengarah pada kondisi fisik melemahnya tenaga untuk melakukan suatu kegiatan, secara umum gejala kelelahan yang lebih sering adalah kelelahan fisik (*Physical Fatigue*) selain itu ada juga kelelahan mental (*Mental Fatigue*). Kelelahan merupakan kriteria yang kompleks yang tidak hanya menyakut pada kelelahan fisik dan psikologis.

Stress merupakan suatu tekanan yang dialami oleh para ibu rumah tangga pada situasi saat ini sehingga berdampak pada kelelahan yang merupakan melemahnya fisik pada ibu. Maka dari itu penulis ingin meneliti hubungan kelelahan fisik dengan stress pada ibu di sekolah Jaya P. batu pada situasi saat ini.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini dapat dilakukan lebih fokus, sempurna dan mendalam maka peneliti memandang permasalahan penelitian yang diangkat perlu dibatasi variabelnya. Oleh sebab itu, pada penelitian ada hubungan kelelahan fisik dengan stress pada ibu rumah tangga di masa pandemi di sekolah.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “bagaimana hubungan kelelahan fisik dengan stress pada ibu rumah tangga pada masa *pandemic*”?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan kelelahan fisik dengan stress pada ibu rumah tangga pada masa *pandemic*

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan untuk pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi perkembangan.

2. Manfaat Praktis

- a. Pada ibu rumah tangga yang mengurus semua rumah tangga agar dapat menjaga Kesehatan fisik dan mampu mengurangi tekanan di rumah.
- b. Pada suami yang menjadi kepala rumah tangga bisa memberikan solusi mengatasi masalah yang ada pada istri yang mempunyai tekanan di rumah.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Ibu

1. Pengertian Ibu

Menurut Kamus Besar Indonesia Ibu adalah wanita yang telah melahirkan seseorang anak, sebutan wanita yang mempunyai suami panggilan yang lazim kepada wanita baik yang sudah memiliki suami. Peranan istri adalah sebagai istri dari suami dan ibu dari anak-anak. Menjadi ibu adalah dambaan bagi banyak wanita adalah yang menentukan awal mula perkembangan anak yang dimana kodratnya sebagai wanita adalah melahirkan, menyusui dan merawat anak. Cinta kasih ibu terhadap anak merupakan jalinan emosi yang kuat menurut (Kartono dalam Ningsih 2009)

Ibu adalah orang tua perempuan seorang anak, baik melalui hubungan biologis maupun social. Umumnya, ibu mempunyai kewajiban yang sangat penting dalam hal membesarkan anak, dan peran sebagai istri, sebagai ibu dari anak anaknya, dan sebagai seorang yang melahirkan dan merawat anak anaknya. Ibu juga menjadi benteng bagi keluarganya yang dapat menguatkan setiap anggota keluarganya (Santoso, 2009).

2. Pengertian Ibu Rumah Tangga

Menurut Kamus Besar Indonesia (KBBI) ibu rumah tangga dapat diartikan sebagai seorang wanita yang mengatur penyelenggaraan berbagai macam pekerjaan rumah tangga. Ibu rumah tangga adalah wanita yang

banyak menghabiskan waktunya dirumah dan mempersembahkan waktunya tersebut untuk mengasuh dan mengurus anaknya menurut pola yang diberikan masyarakat pada umumnya (Dwijayananti,2012). Dipahami bahwa ibu rumah tangga adalah wanita yang mayoritas aktivitasnya dipergunakan untuk mengajarkan dan memelihara anak dengan pola asuh yang baik dan benar (Kartono, 2011) Kesimpulan ibu rumah tangga yang mengatur semua urusan rumah tangga, menghabiskan waktunya dirumah dan mengasuh anak.

Pada umumnya kedudukan dan peranan wanita pada zaman dahulu menduduki tempat kedua dalam masyarakat. Kedudukan wanita lebih rendah bila dibandingkan dengan laki-laki. Kaum perempuan memiliki kodrat kehidupan yang berupa: kodrat perempuan sebagai ibu, sebagai istri, sebagai individu perempuan, dan sebagai anggota masyarakat. Meskipun demikian masing-masing unsur tersebut tidak boleh saling bertentangan (Sujarwa, 2001).

Peran dan citra perempuan sebagai ibu Karakteristik perempuan sebagai ibu bukan saja terletak pada peran kodrat perempuan yang dapat mengandung dan melahirkan, melainkan juga terletak pada kemampuan seorang ibu dalam mengasuh anak-anaknya sejak lahir hingga dewasa. Seorang ibu berperan menurut Effendy (2004) yaitu Mengurus rumah tangga seperti memasak, mencuci, menyapu, mwngasuh serta mendidik anak anaknya sebagai kelompok dari peranan social, Memenuhi kebutuhan efektif dan social anak-anaknya.

Pembagian tugas rumah tangga antara laki laki dan perempuan dapat menjadi sebuah isu, contohnya, jika perempuan bekerja di luar rumah sebelum menjadi ibu, dan saat ini tinggal di rumah saja dan beban tugas – tugas ibu rumah tangga dan merawat anak kebanyakan di jatuhkan kepada ibu (Cowan dalam Papalia,2014).

B. Stres

1. Pengertian Stress

Stres merupakan salah satu reaksi atau respon psikologis manusia saat dihadapkan pada hal-hal yang dirasa tidak dapat di selesaikan atau dianggap sulit untuk dihadapi. Setiap manusia mempunyai pengalaman terhadap stres bahkan sebelum manusia lahir (Smeltzer & Bare, 2008). Stres normal dialami oleh setiap individu dan menjadi bagian yang tak terpisahkan dalam kehidupan. Stres membuat seseorang yang mengalaminya berpikir dan berusaha keras dalam menyelesaikan suatu permasalahan atau tantangan dalam hidup sebagai bentuk respon adaptasi untuk tetap bertahan (Potter & Perry, 2005). Sarafino dan Smith (2012) menjelaskan bahwa stres merupakan perasaan tegang dan tidak nyaman yang disebabkan individu merasa tidak mampu menangani tuntutan-tuntutan di lingkungan.

Keadaan stress yang terus berlangsung dapat menyebabkan antara lain tekanan darah naik, kelelahan yang sangat berlebihan, sakit seluruh badan, depresi, dan masalah berat badan. Ardani (2007) mendefinisikan stress merupakan suatu kondisi tertekan baik itu secara fisik maupun psikologis.

Menurut Richard (2010) stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku.

Menurut Dilawati (2010) stres merupakan kondisi perasaan yang dialami apabila seseorang menerima tekanan. Tekanan atau tuntutan yang diterima mungkin datang dalam bentuk mengekalkan jalinan perhubungan, memenuhi harapan keluarga.

Stres dapat dirasakan oleh semua orang dari berbagai usia, mulai anak-anak, remaja, dewasa ataupun lanjut usia. Stres dapat membahayakan fisik maupun mental seseorang (Kupriyanov, 2014). Stress ditandai dengan gejala fisik, emosional, intelektual dan interpersonal. Sulit tidur, mudah lelah, sering terasa letih, ketegangan otot bahkan sampai diare merupakan gejala fisik dari stres (Nurmaliyah, 2014).

Berdasarkan beberapa definisi diatas, maka dapat disimpulkan stress adalah kondisi yang menekan bagi individu yang berdampak pada fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku individu.

2. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Stress

Terdapat dua Faktor yang mampu menyebabkan stres yaitu faktor internal dan eksternal, Menurut Atkinson, dkk. (2000) faktor-faktor penyebab stres dapat dibedakan menjadi faktor internal yang terdiri atas keadaan fisik, perilaku, kognisi atau standar yang terlalu tinggi, dan emosional. Sedangkan faktor eksternal yang terdiri atas lingkungan fisik seperti kebisingan, polusi

dan penerangan, lingkungan pekerjaan seperti pekerjaan yang diulang-ulang, dan Lingkungan sosial budaya seperti kompetisi. Faktor internal dari subjek adalah kesulitan dalam mengerjakan skripsi yang memicu berbagai dampak seperti, fisik, emosional, dan kognisi, serta lamanya mahasiswa dalam mengerjakan skripsi yang menimbulkan rasa cemas, tertekan dan khawatir.

Faktor-faktor diatas sejalan dengan yang disampaikan oleh Yusuf (2006) menyebutkan bahwa faktor-faktor penyebab stres dapat dibagi menjadi dua, yaitu berupa pengaruh internal seperti kondisi tubuh/fisik dan konflik pribadi, kemudian pengaruh eksternal seperti keluarga, orangtua yang otoriter, masalah ekonomi dan lingkungan masyarakat.

Ahli lain Alvin (2007) juga mengatakan bahwa stressor dapat dibedakan menjadi stressor internal dan stressor eksternal. Stressor internal berasal dari diri sendiri berupa pikiran-pikiran negatif, keyakinan dalam diri, dan kepribadian yang dimiliki. Kepribadian adalah sifat tingkah laku yang khas seseorang yang membedakannya dengan orang lain integrasi 15 karakteristik dari struktur-struktur, pola tingkah laku, minat, pendirian, kemampuan atau kecerdasan, dan potensi yang dimiliki seseorang. Sedangkan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi yaitu lingkungan tempat tinggal, lingkungan belajar, dan berbagai peristiwa sehari-hari.

Kesimpulannya adalah terdapat dua faktor yang mempengaruhi stress pada ibu rumah tangga yaitu faktor internal yaitu yang terdapat pada diri ibu rumah tangga seperti kondisi tubuh dan konflik pribadi sedangkan eksternal

yaitu dari luar diri ibu rumah tangga seperti lingkungan tempat tinggal dan keluarga.

3. Aspek – aspek stress

Aspek-Aspek Stres Pada saat individu mengalami stres dari dampak yang ditimbulkan akibat stres yang terjadi, yaitu aspek biologis dan aspek psikologis Sarafino dan Smith (2012) yaitu:

a. Aspek Biologis

Aspek biologis dari stres yaitu berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan. Disamping itu gejala fisik lainnya juga ditandai dengan adanya otot-otot tegang, pernafasan dan jantung tidak teratur, gugup, cemas, gelisah, perubahan nafsu makan, maag, dan lain sebagainya (Wilkinson, 2002).

b. Aspek Psikologis

Aspek psikologis stres yaitu berupa gejala psikis. Gejala psikis dari stres antara lain:

- 1) Gejala Kognisi (Pikiran) Kondisi stres dapat mengganggu proses pikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian, dan konsentrasi. Disamping itu, Agus dkk (2007) menyebutkan bahwa gejala kognisi ditandai juga

dengan adanya harga diri yang rendah, takut gagal, mudah bertindak memalukan, cemas akan masa depan dan emosi labil.

- 2) Gejala Emosi Kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih, dan depresi. Gejala emosi lain juga ditandai dengan adanya perasaan tidak mampu mengatasi masalah, merasa ketakutan atau ciut hati, merasa tertekan dan mudah marah (Wilkinson, 2002)
- 3) Gejala Tingkah Laku Kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal. Gejala tingkah laku yang muncul adalah sulit bekerja sama, kehilangan minat, tidak mampu rileks, mudah terkejut atau kaget, kebutuhan seks, obat-obatan, lakohol dan merokok cenderung meningkat (Wilkinson, 2002).

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-sapek dari stres adalah aspek biologis dan aspek psikologis. Aspek fisik ditandai dengan gejala-gejala fisik antara lain sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, produksi keringat yang berlebihan, otot-otot tegang, pernafasan dan jantung tidak teratur, gugup, cemas, gelisah, perubahan nafsu makan, maag, dan lain sebagainya. Sedangkan aspek psikologis ditandai dengan gejala-gejala kognisi, emosi dan tingkah laku.

Menurut Lukaningsih dan Bandiyah (2011) terdapat dua aspek dalam stres, yaitu:

a. Gejala Fisik

Gejala fisik yang ditimbulkan akibat stres dapat berupa jantung berdebar, nafas sangat cepat, dan memburu atau terengah-engah, mulut kering, lutut gemetar, suara menjadi serak, perut melilit, nyeri kepala seperti diikat, berkeringat banyak, merasa gerah, panas, otot tegang.

b. Gejala Psikis

Cemas, resah, gelisah, sedih, depresi, curiga, fobia, bingung, salah paham, agresi, labil, jengkel, marah, lekas panik, cermat secara berlebihan. Menurut Everly dan Giardano (dalam Munandar, 1995), terdapat beberapa aspek dari stress, yaitu:

a. Mood

Suatu perasaan yang menekan dan membebani seseorang, sehingga orang tersebut tidak mampu mengatasinya.

b. Otot Rangka

Respon yang diberikan secara fisiologis yang disebabkan karena adanya tekanan yang berlebihan yang tidak bisa diatasi.

c. Organ dalam tubuh

Kondisi fisiologis individu yang meliputi rasa lapar, haus, sakit, gugup, serta keringat dingin ketika individu tersebut tidak mampu mengatasi kondisi yang menekannya.

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan oleh beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek yang digunakan pada resiliensi mengacu pada teori Sarafino dan Smith (2012) mampu menunjukkan dan menjelaskan secara rinci mengenai karakteristik individu yang memiliki stress.

4. Ciri ciri stress

Hans Selye (2007), menjelaskan beberapa ciri stres tampak pada individu:

- a. Perilaku/tindakan seperti kekerasan/tindakan agresif, gangguan pada kebiasaan makan, gangguan tidur, problema seksual, kecenderungan menyendiri, mudah mengalami kecelakaan, menunjukkan sifat permusuhan, menunjukkan sifat pertengkaran, mengkritik dan menyalahkan orang lain, tidak sabar, ceroboh, banyak mengeluh, dan melamun),
- b. Emosi/perasaan (ditandai dengan cepat marah, murung, cemas/takut/panik, merasa ingin menangis /mudah menangis, pasif /pengasingan diri secara emosional, depresi / sedih yang berkepanjangan, merasa tidak berdaya, merasa diabaikan, selalu mengkritik diri sendiri dan orang lain secara berlebihan, mudah tersinggung/sensitif), dan
- c. Fisik /fisiologis (ditandai dengan sakit kepala dan rasa sakit lainnya (seperti leher,punggung, dll), jantung berdebar, diare / konstipasi (susah buang air besar), rasa sakit pada rahang, gigi gemeretak, gangguan kulit/gatal-gatal, kerongkongan kering, pusing kepala, sering buang air kecil, perubahan pola makan, badan berkeringat tidak wajar, badan

menggigil, gerenyet syaraf, bersin-bersin, menurunnya fungsi seksual, pembesaran pupil mata, bernafas terengah-engah, mual-mual, kejang-kejang, gangguan motorik, kelelahan kronis, otot terasa tegang).

Ciri ciri stress menurut hawari (2006) yang ditandai dengan hal – hal berikut:

1. Kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam (*physical and psychological exhaustion*).
2. Ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari – hari yang ringan dan sederhana.
3. Gangguan sistem pencernaan semakin berat (gastro-intestinal disorder).
4. Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik.

Menurut Donsu (2017) secara umum stres dibagi menjadi dua yaitu:

- a. Stres akut Stres yang dikenal juga dengan *flight or flight response*. Stres akut adalah respon tubuh terhadap ancaman tertentu, tantangan atau ketakutan. *Respons* stres akut yang segera dan intensif di beberapa keadaan dapat menimbulkan gemetaran.
- b. Stres kronis Stres kronis adalah stres yang lebih sulit dipisahkan atau diatasi, dan efeknya lebih panjang dan lebih.

Menurut Priyoto (2014) menurut gejalanya stres dibagi menjadi tiga yaitu:

- a. Stres Ringan Stres ringan adalah stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan dari

atasan. Situasi stres ringan berlangsung beberapa menit atau jam saja. Ciri-ciri stres ringan yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, energy meningkat namun cadangan energinya menurun, kemampuan menyelesaikan pelajaran meningkat, sering merasa letih tanpa sebab, kadangkadang terdapat gangguan sistem seperti pencernaan, otak, perasaan tidak santai. Stres ringan berguna karena dapat memacu seseorang untuk berpikir dan berusaha lebih tangguh menghadapi tantangan hidup.

- b. Stres Sedang Stres sedang berlangsung lebih lama daripada stress ringan. Penyebab stres sedang yaitu situasi yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit, atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga. Ciri-ciri stres sedang yaitu sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, badan terasa ringan.
- c. Stres Berat Stres berat adalah situasi yang lama dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan, seperti perselisihan perkawinan secara terus menerus, kesulitan financial yang berlangsung lama karena tidak ada perbaikan, berpisah dengan keluarga, berpindah tempat tinggal mempunyai penyakit kronis dan termasuk perubahan fisik, psikologis sosial pada usia lanjut. Ciri-ciri stres berat yaitu sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negatific, penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, kelelahan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem meningkatm perasaan takut meningkat.

Dapat diambil kesimpulan bahwa stres adalah suatu kondisi individu yang tengah mengalami peristiwa membahayakan secara fisiologis maupun psikologis sehingga dapat mengancam dirinya dan mengganggu orang lain. Stres yang dialami individu dapat menimbulkan beberapa gejala seperti depresi, kelelahan kronis, mudah marah dan lain sebagainya.

C. Kelelahan Fisik

1. Pengertian kelelahan fisik

Menurut Grandjean, (dalam Russeng, 2009) kelelahan dapat di definisikan sebagai keadaan kehilangan efisiensi dan penurunan kapasitas kerja yang berbeda-beda pada setiap individu. Kelelahan juga dapat dikatakan sebagai kehilangan kesiap-siagaan. Secara fisiologis, kelelahan dihubungkan dengan pergantian aktivitas otak, gerakan mata, gerakan kepala, tonus otot, denyut jantung. Sedangkan secara psikologis dihubungkan dengan mood dan motivasi yang merupakan fungsi psikomotor dan kognitif.

Menurut Budiono (2003) Kelelahan mengarah pada kondisi melemahnya tenaga untuk melakukan suatu kegiatan, secara umum gejala kelelahan yang lebih sering adalah kelelahan fisik (*Physical Fatigue*) selain itu ada juga kelelahan mental (*Mental Fatigue*).

Kelelahan diakibatkan oleh penumpukan asam laktat di otot-otot dan di dalam aliran darah. Akibat dari penumpukan asam laktat salah satunya adalah terjadinya penurunan kerja otot-otot, kemungkinan syaraf tepi dan sentral sehingga tubuh mudah merasa lemas dan lelah. (Setyawati,2010).

Dalam kehidupan sehari-hari kelelahan disebabkan oleh faktor yang berbeda-beda seperti beban kerja, beban tambahan dan faktor individu. Beban kerja dan lamanya pekerjaan fisik maupun mental, keadaan lingkungan seperti tekanan panas, dan keadaan (Setyawati,2010). Berdasarkan paparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa kelelahan fisik merupakan melelmahnya sistem kekebalan tubuh pada individu dan berkurangnya energi tubuh sehingga dapat berdampak pada fisik individu tersebut.

2. Faktor faktor yang Mempengaruhi Kelelahan Fisik

Faktor-faktor yang menyebabkan kelelahan, Kelelahan terjadi karena terkumpulnya produk-produk sisa dalam otot dan peredaran darah dimana produk-produk sisa ini bersifat bisa membatasi kelangsungan aktivitas otot. Atau mungkin bisa dikatakan bahwa produk-produk sisa ini mempengaruhi serat-serat syaraf dan sistem syaraf pusat sehingga menyebabkan orang menjadi lambat melakukan aktivitas yang sedang di kerjakan jika sudah lelah (Sutalaksana, 1979) Timbulnya rasa lelah dalam diri manusia merupakan proses yang terakumulasi dari berbagai faktor penyebab dan mendatangkan ketegangan (stres) yang dialami oleh individu (Wignjosoebroto, 2000).

Menurut Umyati, (2010) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi kelelahan ada dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal: faktor internal antara lain: faktor somatis atau fisik, gizi, jenis kelamin, usia, pengetahuan dan sikap atau gaya hidup.

Faktor eksternal adalah keadaan fisik lingkungan kerja (kebisingan, suhu, pencahayaan), faktor kimia (zat beracun), faktor biologis (bakteri,

jamur), faktor ergonomi, kategori pekerjaan, sifat pekerjaan, disiplin atau peraturan perusahaan, upah, hubungan sosial dan posisi kerja atau kedudukan.

3. Aspek -aspek Kelelahan Fisik

Menurut Maslach, dkk (2001) ada tiga aspek dalam kelelahan sebagai berikut:

- a. Fisik Individu ditandai dengan meningkatnya detak jantung dan tekanan darah, gangguan lambung (gangguan gastrointestinal), mudah terluka, mudah lelah secara fisik, kematian, gangguan pernafasan, lebih sering berkeringat, kepala pusing (migrain), kanker, gangguan otot seperti masalah tidur yaitu sulit tidur atau terlalu banyak tidur.
- b. Emosi Terdapat di dalam komponen afektif manusia. Kelelahan di dalam hal emosi yaitu: mudah lupa, sulit konsentrasi, mudah menangis, mengalami kebosanan, tidak percaya diri, putus asa, mudah cemas, gelisah, sulit beradaptasi, mengurung diri, mudah marah, dan kesepian.
- c. Mental Mental merupakan kelelahan yang berupa kecemasan, ketegangan, bingung, sensitif, memendam perasaan, komunikasi tidak efektif, mengurung diri, kesepian, depresi, dan mengasingkan diri, ketidakpuasan kerja, lelah mental, menurunnya fungsi intelektual, kehilangan spontanitas, kreativitas, kehilangan semangat hidup, menurunnya harga diri serta rasa percaya diri.

Kesimpulannya dari aspek aspek yang di atas mengarah pada keadaan ibu rumah tangga pada saat situasi saat ini dapat dilihat dari aspek tersebut di alami pada kelelahan fisik.

4. Ciri ciri kelelahan Fisik

Ciri - ciri kelelahan menurut Tarwaka (2013) dibagi menjadi 3 yaitu:

- 1) Melemahnya kegiatan, ditandai dengan: perasaan berat dikepala, lelah di seluruh badan, menguap, mengantuk, merasa kacau pikiran, merasa berat pada mata, tidak seimbang dalam berdiri, serta mau berbaring;
- 2) Melemahnya motivasi, ditandai dengan: merasa susah berfikir, lelah berbicara, gugup, tidak dapat berkonsentrasi, tidak dapat memfokuskan perhatian terhadap sesuatu, cenderung lupa, kurang kepercayaan diri, dan tidak dapat tekun dalam melakukan pekerjaan;
- 3) Kelelahan fisik, ditandai dengan: sakit kepala, kekakuan dibahu, merasa nyeri dipunggung, sukar haus, suara serak, merasa pusing, dan merasa kurang sehat

Berdasarkan proses dalam otot, kelelahan dapat dibagi dua (Budiono dkk, 2003) sebagai berikut:

- a. Kelelahan otot, fenomena berkurangnya kinerja otot setelah terjadi tekanan melalui fisik untuk suatu waktu disebut kelelahan otot secara fisiologis, yang ditunjukkan tidak hanya dengan berkurangnya tekanan fisik tetapi juga makin rendahnya gerakan.

- b. Kelelahan umum, adalah suatu perasaan letih yang luar biasa. Semua aktivitas menjadi terganggu dan biasanya akan menimbulkan rasa kantuk.

Maka dapat di tarik kesimpulan dari ciri ciri yang sudah tertera di atas bahawa kelelahan meliputi sakit pada kepala ,merasa kurang sehat dan teremor pada anggota badan pada ibu rumah tangga yang berdampak stress.

D. Hubungan kelelahan fisik dengan stress

Mempunyai hubungan bisa dilihat dari dalam menjalankan kehidupan dan berbagai macam persoalan, manusia selalu dihadapkan dengan sesuatu yang dapat menimbulkan stress. Stres dapat di alami oleh setiap individu tanpa melihat umur, jenis kelamin, jabatan dan dapat di alami oleh anak, sampai dengan orang yang sudah dewasa. Menurut Budiono (2003) kelelahan mengarah pada kondisi melemahnya tenaga untuk melakukan suatu kegiatan, secara umum gejala kelelahan yang lebih sering adalah kelelahan fisik (*Physical Fatigue*) selain itu ada juga kelelahan mental (*Mental Fatigue*).

Kelelahan diakibatkan oleh penumpukan asam laktat di otot-otot dan di dalam aliran darah. Akibat dari penumpukan asam laktat salah satunya adalah terjadinya penurunan kerja otot-otot, kemungkinan syaraf tepi dan sentral sehingga tubuh mudah merasa lemas dan lelah. (Setyawati,2010).

Sters memiliki pengertian kondisi yang tercipta bila transaksi orang yang mengalami sters dan hal yang di anggap mendatangkan sters membuat orang yang bersangkutan melihat ketidak pahaman entah nyata atau tidak

nyata, antara ke adaan atau kondisi dan system sumber daya biologis, psikologis, dan social yang ada padanya (Cranwell-Ward,2005). Bentuk stres yang dapat dialami terwujud dalam berbagai macam gejala yang dapat dilihat dari gejala fisik, kognitif, perilaku, dan afektif. Ditinjau dari gejala fisik, dapat mengarah pada kondisi kesehatan fisik ibu rumah tangga tersebut seperti merasa pusing secara tiba-tiba ketika sedang melakukan pekerjaan rumah dan dapat dilihat dari kualitas tidur individu. Stres juga dapat dilihat dari segi kognitif individu, misalnya intensitas seorang ibu rumah tangga dalam memikirkan pekerjaan rumah tangga yang harus diselesaikan.

Pemaparan stress yang berkelanjutan menyebabkan penurunan keseluruhan tingkat fungsi tubuh karna reaksi konstan dari hormon yang terkait dengan stress. Seiring berjalanya waktu, reaksi yang menibulakan stress dapat meningkatkan kerusakan jaringan tubuh, seperti pembuluh darah dan jantung. Pada akhirnya, kita menjadi rentan terhadap penyakit karena kemampuan kita untuk memerangi infeksi menurun (Ellins dalam Feldman, 2012).

Kelelahan yang di alami oleh individu pekerjaan rumah dan kegitan yang bertambah banyak saat situasi pandemic sehingga individu mengalami stress dan menyebabkan kelelahan fisik pada individu tersebut. Menurut Maramis (2001), tekanan sehari-hari meskipun kecil, jika bertumpuktumpuk akan menjadi stres yang hebat. Kondisi yang membuat individu merasa tidak nyaman secara berkelanjutan akan berpotensi menjadi faktor pemicu stres.

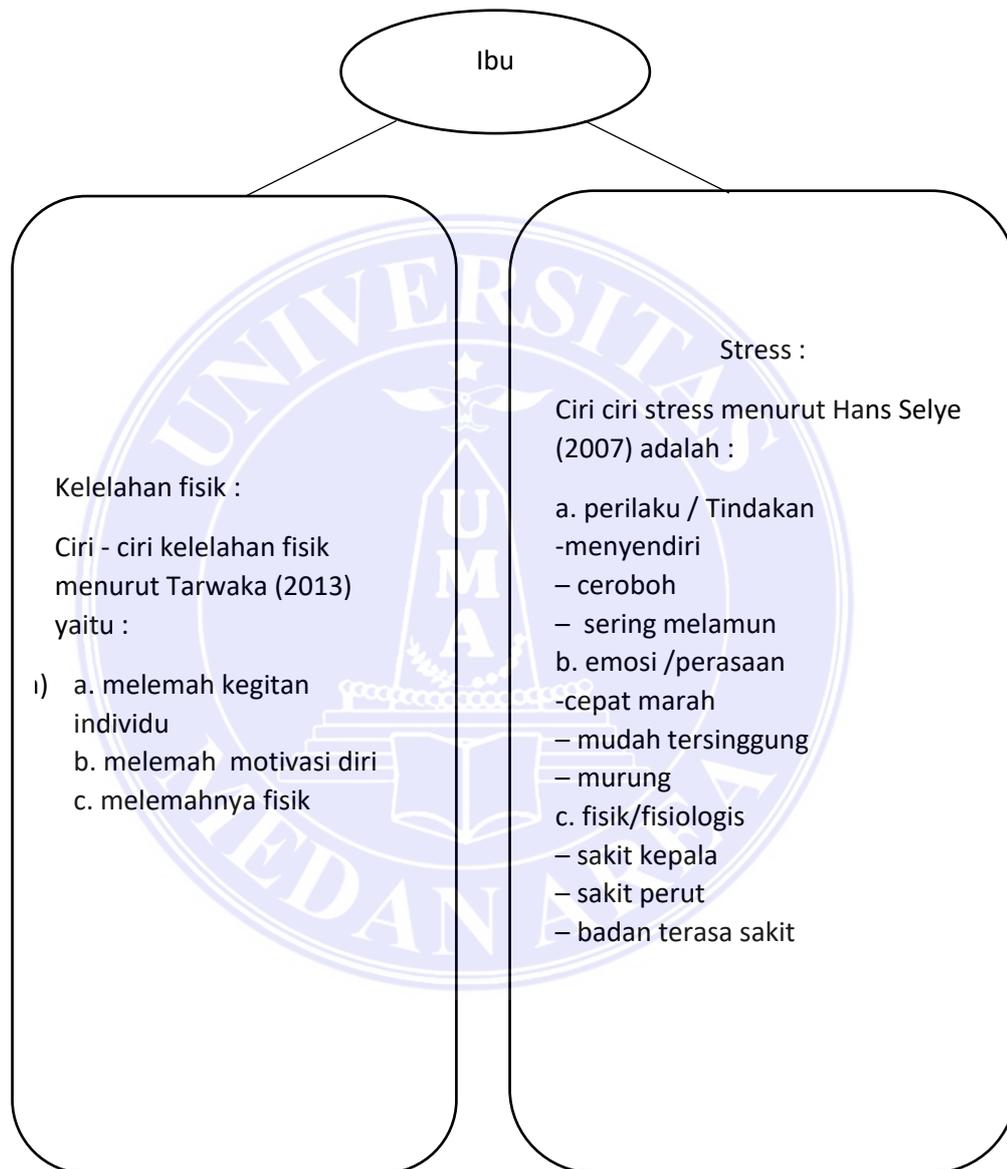
Stress dapat menghasilkan konsekuensi biologis dan psikologis. Seringkali, reaksi paling langsung dari stress adalah biologis. Berhadapan dengan stressor meningkatkan reaksi hormon oleh kelenjar adrenal, meningkatkan detak jantung dan tekanan darah, serta perubahan pada seberapa baik kulit menyalurkan implus elektrik. Pada jangka pendek respons tersebut dapat adaptif karena menghasilkan suatu “reaksi darurat” Ketika tubuh bersiap untuk mempertahankan diri melalui aktivitas sistem saraf simpatis. Respons tersebut membuka kesempatan coping yang lebih efektif bagi situasi yang menimbulkan stress tersebut (McEwen dalam Feldman, 2012).

Stres memiliki hubungan dengan kelelahan tanpa dipengaruhi faktor lainnya. Stres menyebabkan perubahan fisiologis sebagai respon tubuh terhadap stressor. Stressor ini akan mengaktifkan sistem saraf simpatis dan adrenokortikal sehingga memengaruhi homeostasis dan interaksi dengan lingkungan dan berperan terhadap fungsi katabolik. Perubahan tersebut dapat memengaruhi keadaan fisiologis seseorang, seperti imunitas yang menurun, gangguan kardiovaskular, peningkatan aktivitas *hypothalamic-pituitary adrenal (HPA) axis control*. Semakin besar kesempatan stress berkembang dalam kehidupan manusia, semakin besar kemungkinan terjangkit penyakit serius yang bisa membahayakan Kesehatan individu. Perubahan perubahan positif dapat menyebabkan stress, dan beberapa individu yang beraksi terhadap stress kemudian sakit (Rahe dalam Papalia 2014).

Dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara kelelahan fisik dengan stress pada ibu rumah tangga di sekolah tersebut dapat dilihat

darifaktor factor yang mempengaruhi serta aspek aspek yang sudah di paparkan di atas.

E. Kerangka Konseptual



F. Hipotesis

Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan antara kelelahan fisik dengan stress pada ibu saat situasi pandemi dengan asumsi semakin tinggi tingkat kelelahan fisik maka semakin tinggi juga tingkat stress yang dialami oleh individu tersebut.



BAB III

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif sebagai metode penelitian. Adapun pembahasan pada bagian metode penelitian ini akan menguraikan mengenai (A) Jenis penelitian, (B) Identifikasi variable penelitian, (C) Definisi Operasional, (D) Populasi dan Sampel, (E) Teknik pengambilan data, dan (E) Analisis data.

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan tipe penelitian komparatif. Tipe penelitian komparatif tersebut digunakan untuk mengetahui perbandingan variabel yang akan diteliti pada lokasi yang berbeda. Tipe penelitian tersebut dipilih berdasarkan pendapat Sugiyono (2014) yang menyatakan bahwa penelitian yang bersifat komparatif ini adalah penelitian yang membandingkan keadaan satu variabel atau lebih pada dua atau lebih sampel yang berbeda, atau dua waktu yang berbeda. Menurut Hudson (dalam Winaldi, 2020) metode komparatif dilakukan dengan cara membandingkan dua atau lebih data yang diteliti dengan baik dengan membandingkan perbedaan maupun persamaan atas pemikiran tertentu. Tujuan penelitian kuantitatif adalah mengembangkan dan menggunakan model-model matematis, teori-teori dan/atau hipotesis yang berkaitan dengan fenomena alam.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa jenis penelitian yang digunakan adalah jenis afiliasi karena mempunyai hubungan variabel terikat dan bebas pada ibu rumah tangga.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Pada penelitian ini yang berjudul ada hubungan kelelahan fisik dengan stress pada ibu dimasa pandemic di sekolah Jaya P.batu, mempunyai dua variable yang mana variabelnya yaitu hubungan kelelahan fisik dengan stress.

1. Variable bebas: Kelelahan fisik
2. Variable tergantung: Stress

C. Definisi Operasional

Definisi operasional pada penelitian adalah unsur penelitian yang terkait dengan variabel yang terdapat dalam judul penelitian atau yang tercakup dalam kerangka konseptual yang sesuai dengan hasil perumusan masalah. Definisi operasional pada penelitian ini adalah:

1. Kelelahan fisik

Adalah keadaan fisik yang mengalami kekurangan energi pada individu dengan menggunakan skala Semantik differensial.

2. Stress

Stress adalah suatu situasi yang menekan terhadap individu yang tidak bisa di selesaikan oleh individu tersebut.

D. Populasi dan Sample

1. Populasi Penelitian

Menurut Salim & Syahrums (2007) populasi adalah keseluruhan objek yang akan diteliti. Menurut Sugiyono (2014) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan subyek yang akan diteliti. Populasi adalah sekelompok orang, kejadian, atau benda yang memiliki karakteristik tertentu dan dijadikan sebagai objek penelitian (Hendriyadi & Suryani, 2016). Adapun populasi ibu rumah tangga di sekolah Jaya P.batu berjumlah 100 orang.

2. Sampel Penelitian

Menurut Salim & Syahrums (2007) sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi objek penelitian (sampel secara harfiah berarti contoh). Menurut Sugiyono (2014) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Menurut Arikunto (dalam Indrawan dan Poppy, 2017) sampel adalah wakil dari populasi yang diteliti.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa Sampel adalah sebagian dari populasi yang di pilih untuk diteliti yang sudah diberikan oleh pihak sekolah setengah dari populasi penelitian. Adapun sampel yang di jadikan subjek penelitian sebanyak 50 orang.

Table 3.2 Sampel

| Lokasi | Populasi | Sampel (50% populasi) | Jumlah sampel |
|-------------------------|-----------------|------------------------------|----------------------|
| Sekolah Jaya P. batu | 100 | 100 x 50% | 50 |

3. Teknik Pengambilan Sampel

Dalam [enelitian ini, teknik sampling yang digunakan adalah total sampling adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Sampel ini digunakan jika jumlah populasi relatif kecil yaitu tidak lebih dari 50 orang, total sampling disebut juga sensus, di mana semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel (Sugiyono, 2014). Maka dari uraian di atas, teknik penarikan sampel yang digunakan sebagai penelitian sebanyak 50 ibu siswa di sekolah Jaya P. batu.

E. Teknik Pengumpulan Data

Skala Semantik differensial yaitu skala untuk mengukur sikap, tetapi bentuknya bukan pilihan ganda maupun cecklist, tetapi tersusun dala satu garis kontinu dimana jawaban yang sangat positif terletakdi bagian kanan garis, dan jawaban yang sangat negatif terletak dibagian kiri garis, atau sebaliknya (Sumanto, 2014).

Skala diferensial yaitu skala untuk mengukur sikap, tetapi bentuknya bukan pilihan ganda maupun checklist, tetapi tersusun dalam satu garis

kontinum di mana jawaban yang sangat positif terletak dibagian kanan garis, dan jawaban yang sangat negative terletak dibagian kiri garis, atau sebaliknya. Data yang diperoleh melalui pengukuran dengan skala Semantik Differensial adalah data interval. Skala bentuk ini biasanya digunakan untuk mengukur sikap atau karakteristik tertentu yang dimiliki seseorang. Teknik yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah skala yang berisi pertanyaan yang telah divalidasi terlebih dahulu. Skala Stres dengan kelelahan fisik.

F. Validitas dan Reliabilitas

Suatu alat ukur diharapkan dapat memberikan informasi sesuai yang diinginkan. Oleh karena itu, harus memenuhi persyaratan tertentu, terutama syarat validitas dan reabilitas alat ukur. Alasannya adalah kualitas alatt ukur tersebut akan sangat menentukan baik tidaknya suatu penelitian. Dengan demikian, suatu alat ukur sebelum digunakan dalam suatu penelitian, haruslah memiliki syarat validitas dan realibilitas sehingga alat ukur tersebut tidak menyesatkan hasil pengukuran dari kesimpulan yang dicapai.

1. Validitas

Validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada subyek penelitian dengan daya yang dapat dilaporkan oleh peneliti. Dengan demikian data yang valid adalah data yang tidak berbeda antara yang dilaporkan oleh peneliti dengan data yang sesungguhnya terjadi pada subyek penelitian (Sugiyono, 2017).

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi. Validitas isi adalah suatu alat pengukur yang ditentukan sejauh mana alat pengukur tersebut mewakili semua aspek yang dianggap sebagai aspek kerangka konsep (Sanusi, 2011).

Teknik yang digunakan untuk menguji validitas dan alat ukur adalah teknik korelasi product moment dari pearson, yakni dengan mendeklamasikan antara skor yang diperoleh pada masing masing aitem korelasi antara skor aitem korelasi antara skor aitem dengan total signifikan berdasarkan ukuran stastistik tertentu, maka derajat korelasi dapat dicari dengan menggunakan koefisien dari person dengan menggunakan dengan rumus sebagi berikut:

2. Reliabilitas

Reliabilitas alat ukur menunjukkan konsistensi hasil pengukuran apabila alat ukur digunakan pada orang yang sama dalam waktu yang berbeda atau digunakan pada orang lain dalam waktu yang bersamaan maupun waktu yang berlainan (Sanusi, 2011). Ada beberapa jenis uji reliabilitas yang digunakan dalam penelitian, namun yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah uji reliabilitas *Cronbach Alpha*. Sebelum melakukan analisis data dengan teknik analisis *Pearson Product Moment*, maka akan dilakukan uji asumsi terlebih dahulu, yaitu:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Dengan uji normalitas juga akan diketahui

apakah sampel yang berasal dari populasi berdistribusi normal atau tidak. Jika pengujian data sampel normal, maka hasil perhitungan statistik dapat digeneralisasikan pada populasi.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas hubungan digunakan untuk mengetahui linier atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung serta untuk mengetahui signifikansi penyimpangan linearitas hubungan tersebut. Apabila penyimpangan tersebut signifikan maka hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung dinyatakan linier

G. Analisis Data

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi pearson product Moment merupakan teknik statistik parametrik yang menggunakan data interval atau rasio dengan persyaratan tertentu (Riduwan dan Akdon, 2005). Selain itu teknik analisa *Pearson's Product Moment* adalah teknik analisa yang paling stabil dengan tingkat kesalahan paling kecil.

Rumus :

$$r_{xy} = \frac{\sum (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x_i - \bar{x})^2 \sum (y_i - \bar{y})^2}}$$

Keterangan:

r_{xy} : Koefisien korelasi antara x dan y r_{xy}

N : Jumlah sampel

- : Jumlah skor distribusi x
- : Jumlah skor distribusi y
- : Jumlah kuadrat skor distribusi x
- : Jumlah kuadrat skor distribusi y
- ϵ : Jumlah perkalian skor x dan y

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dari pembahasan maka hal-hal yang dapat disimpulkan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan positif, yaitu penelitian pada orang tua siswa SD Jaya P.batu menunjukkan hasil yang sangat signifikan antara kelelahan fisik dengan stress pada ibu di masa pandemik yang di hasil kan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = 0,377$ dengan Signifikan $p = 0,007 < 0,05$. Artinya ada hubungan kelelahan fisik dengan stress pada ibu di masa pandemic. Jadi antara dua variable tersebut mempunyai hubungan sebab akibat. Dari hasil yang diperoleh, maka dapat dinyatakan bahwa hipotesa diterima.
2. Hasil uji reliabilitas menunjukkan skala kelelahan fisik pada penelitian ini reliable dengan nilai cronbach alfa sebesar 0,835. Dan uji normalitas sebaran dikatakan normal dengan nilai signifikan sebesar 0,089, stress uji normalitas sebaran dikatakan normal dengan signifikan sebesar 0,648.
3. Hasil uji mean hipotetik dan empirik menunjukkan Berdasarkan analisis data, hasil dari analisis statistik diperoleh mean empirik variabel Kelelahan fisik sebesar 77.820, untuk variabel Stres sebesar 71.840.
4. Hasil dari mean empirik kedua variabel yaitu kelelahan fisik dan stress sangat tinggi di sekolah Jaya P.batu pada orang tua siswa dimasa pandemik.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis data dari pembahasan maka hal-hal yang dapat disarankan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil penelitian Bagi Subjek Penelitian/ orang tua murid

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat banyak orang tua yang mengalami kesulitan dalam mengajarkan anak sehingga mengalami kelelahan fisik dan stress terhadap situasi yang di hadapi para ibu rumah tangga untuk dapat mengendalikan Kesehatan fisik, mental dan di tuntut agar dapat tenang untuk menghadapi situasi saat ini seperti berbicancang dan berbagi cerita dengan orang yang dipercaya dapat membantu mengurangi rasa tertekan yang dialami, dan menerapkan pola hidup sehat dengan asupan gizi yang cukup,pola tidur yang baik dan olahraga.

2. Bagi sekolah Jaya

Pihak sekolah dasar Jaya P. batu diharapkan dapat memberi semangat untuk para orang tua siswa agar dapat mengikuti peroses pembelajaran untuk anak di saat pandemi ini sehingga memperoleh peroses pembelajran yang baik dan orang tua siswa tidak merasa kelelahan dan stress untuk mengajari anak di situasi pandemic serta dapat memberi solusi terhadap orang tua siswa agar menguragi dampak kelelahan fisik dan stress.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Berdasarkan proses dan hasil pada penelitian ini, sebaiknya peneliti selanjutnya yang berminat meneliti tentang kelelahan fisik dan stress pada

ibu di masa pandemic untuk meneliti lebih detail terkait dari ciri ciri dari kedua variable yaitu stress dan kelelahan fisik pada ibu rumah tangga.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus M. harjana, (2007). *komunikasi personal dan interpersonal*, kanisius, Yogyakarta.
- Atkinson, dkk. (2000). *Pengantar Psikologi edisi kesebelas jilid 2*. Jakarta: intraksara.
- Ardani (2007) *psikologi klinis*. Yogyakarta; graha ilmu
- Budiono, AM, D. (2003). *Kelelahan (Fatigue) Pada Tenaga Kerja. Bunga Rampai Hiperkes dan Keselamatan Kerja Edisi ke-2*. semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Cranwell-Ward, (2005). *Organizational Stress*. New York: Palgrave Macmillan.
- Cowon (dalam Papalia,2015). *Menyelami perkembangan manusia*. Jakarta: salemba humanika. Edisi 12
- Widyastuti, E. S. A. (2009). Personal dan sosial yang mempengaruhi sikap remaja terhadap hubungan seks pranikah. Jawa Tengah; PKBI.
- Potter, P. A, Perry, A.G. Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik.Edisi 4. Volume 1. Alih Bahasa: Yasmin Asih, dkk. Jakarta: EGC.2005
- Donsu (2017). *Psikologi Keperawatan*.Yogyakarta: Pustaka baru press.
- Dilawati. (2010). *Hubungan Antara Cinta dan Stres dengan Memaafkan pada Suami dan Istri. Laporan Penelitian*. Yogyakarta. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada
- Dwijayanti, J.E. (2012), *Perbedaan motif antara ibu rumah tangga yang bekerja dan yang tidak bekerja dalam mengikuti sekolah pengembangan pribadi dari Jhon Robert Powers*. Media Psikologi Indonesia. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.
- Ellins (dalam Feldman, 2012). *Pengantar psikologi*. Jakarta selambe humanika.
- Effendy (2004) *Gambaran klinis dan psikofarman pada penderita gangguan kecemasan. Cermin dunia kedokteran*
- Fausiah dan Widury, (2005). *Psikologi abnormal klinis dewasa*. Jakarta: UI press.
- Grandjean, E (2009). Fatigue.Dalam: *Parmeggiani, L.ed. Encyclopedia of ocuupation health and safety, thir Edition*. LIO, Geneva.
- Hans selye. (2007). *stress concept in the centennial*. New York.
- Hawari D. (2006) *mangemen stress. Cemas dan depresi*. Jakarta; fakultas kedokteran universitas Indonesia.
- Kartono. (2011). *Pemimpin dan kepemimpinan*. Jakarta:PT Raja Grafindo Persada.

- Lalvani, (2006). Faktor-factor yang mempengaruhi tingkat stress pada lansia pensiunan di wilayah kerja puskesmas pelitakan kabupaten polewi mandar. Universitas Hassanuddin Makassar
- Maramis. (2001), W.f., *catatan ilmu kedokteran jiwa*. Airlangga university press.
- Maslach, C; Schaufeli, W.B.&Leiter, M. P. (2001). *Job Burnout and health. psyhology and health*.
- McEwen (dalam feldman ,2012). *Menyelami perkembangan manusia*. Jakarta.
- Priyoto (2014). *Konsep manajemen stress*. Nuha medika; Yogyakarta
- Lukaningsih, Zuyina Luk dan Bandiyah, Siti. *psikologi kesehatan yogyakarta: nuha medika* 2011
- Everly dan Giardano (dalam Munandar, 1995), *the relationship between job stress and job satsifacition among industry and technical teacher educators*. E-journal.
- Rahe dalam Papalia (2014). *Menyelami perkembangan manusia*. Jakarta.
- Richard. (2010). *Coping with Stress In a Changing World*. New York: McGraw-Hill.
- Riduwan dan Akdon, (2005).*Rumus dan Data dalam Aplikasi Statistik*. Bandung: Alfabeta.
- Salim dan Syahrums (2007). *Metodeologi penelitian kuantitatif*. Bandung: Cipta Pustaka.
- Sumanto, (2014). *Teori dan Aplikasi Metode Penelitian*. Yogyakarta: CAPS.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV
- Sarafino, E.P., dan Smith, T.W. (2012) . *healthy psychology; biopsychosocial interactions*. New York ; john wiley & sons, inc.
- Selye (dalam Nasution 2007). *Stress pada remaja*. Universitas sumtra utara
- Setyawati, (2010). *Selintas tentang kelelahan kerja*. yogyakarta: Asmara books
- Sutalaksana, Iftikar Z. (1979). *Teknik perancangan sistem kerja*. Bandung: ITB.
- Silastuti, A. (2006). *Hubungan Antara Kelelahan dengan Produktivitas Tenaga Kerja di bagian Penjahit PT Bengawan Solo Garment Indonesia*. Skripsi: Universitas Negeri Semarang
- Tarwaka, (2013): *Ergonomi industry*. surakarta: harapan press
- Umyati, (2010). *Factor-factor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja penjahit sector usaha informal di wilyah ketapang cipondoh tangerang Jakarta*. Skripsi. Jakarta: universitas islam negri syarif hidayatullah.

Wignjosoebroto, Sritomo. (2000). *ergonomic, studi gerak dan waktu Teknik analisis untuk meningkatkan produktivitas kerja*, Jakarta PT. Gunawidya.

LAMPIRAN 1

Data Skala Kelelahan Fisik dengan
Stress

Nama :

Umur :

Kls Anak :

Berikan tanda dengan melingkari skala yang cocok dengan ibu :

Contoh : pekerjaan yang begitu banyak membuat saya

Malas 1 2 3 4 5 ⑥7 semangat

Sakit kepala 1. Pekerjaan yang begitu banyak di rumah pada saat pandemik membuat saya

Santai 1 2 3 4 5 6 7 Pusing

2. Pada saat pandemic ini banyak tugas tambahan dirumah membuat saya

Tenang 1 2 3 4 5 6 7 Pening

Sakit perut 1. Banyaknya pekerjaan rumah pada saat pandemik membuat saya

Tidak mules 1 2 3 4 5 6 7 Mules

2. pada saat pandemic ini menjaga pola makan bagi saya

Tidak penting 1 2 3 4 5 6 7 penting

Gangguan kulit 1. Karna banyaknya pekerjaan rumah pada saat pandemik membuat saya

Bersih 1 2 3 4 5 6 7 iritasi kulit

2. pekerjaan rumah yang semakin banyak pada saat pandemik membuat saya

Rapi 1 2 3 4 5 6 7 gatal gatal

Lelah 1. Pekerjaan yang bertambah banyak dirumah membuat saya

Senang 1 2 3 4 5 6 7 letih

2. pada saat pandemic ini berolahraga bagi saya

Tidak penting 1 2 3 4 5 6 7 penting

Murung 1. Karna begitu banyak nya pekerjaan dirumah membuat saya menjadi

Bahagia 1 2 3 4 5 6 7 bengong

| | | | | |
|--------------|--|----------------------|---------------|---------------------------|
| | 2. banyak tugas sekolah anak pada masa pandemic membuat saya | Semangat | 1 2 3 4 5 6 7 | tidak semangat |
| Sensitive | 1. Begitu banyaknya pekerjaan rumah yang belum selsai membuat saya | Santai | 1 2 3 4 5 6 7 | tidak santai |
| | 2. pada saat pandemic ini banyak nya tugas tambahan membuat saya merasa | Tenang | 1 2 3 4 5 6 7 | mudah marah |
| Ceroboh | 1. Pekerjaan yang begitu pada saat pandemic membuat saya | Teliti | 1 2 3 4 5 6 7 | teledor |
| | 2. dalam situasi saat ini teliti dalam pekerjaan rumah serta dalam mengajarin anak bagi saya | Penting | 1 2 3 4 5 6 7 | tidak penting |
| Menutup diri | 1. Karna banyaknya tugas yang bertambah di rumah membuat saya | Sering berintreaksi | 1 2 3 4 5 6 7 | tidak sering berintreaksi |
| | 2. pada saat pandemic ini pekerjaan rumah yang semakin banyak membuat saya | Sering berkomunikasi | 1 2 3 4 5 6 7 | tidak sering komunikasi |
| Mudah marah | 1. Banyak pekerjaan rumah yang belum selesai pada saat pandemic membuat saya | Sabar | 1 2 3 4 5 6 7 | tidak sabar |
| | 2. dalam situasi saat ini ditambahnya banyak nya pekerjaan rumah mambuat saya merasa | Tidak emosi | 1 2 3 4 5 6 7 | emosi |
| Lelah badan | 1. Pada situasi saat ini dan banyak pekerjaan rumah yang menumpuk membuat saya | Ceria | 1 2 3 4 5 6 7 | capek |
| | 2. perkerjaan yang begitu banyak pada saat pandemic ini membuat saya | | | |

| | | | |
|----------------------------|---|---------------|--------------|
| | Semangat | 1 2 3 4 5 6 7 | penat |
| Tidak fokus | 1.banyaknya pekerjaan rumah yang belum terselesaikan membuat saya | | |
| | Stabil | 1 2 3 4 5 6 7 | tidak stabil |
| | 2. karna banyaknya pekerjaan rumah fokus dalam pekerjaan rumah bagi saya | | |
| | Tidak penting | 1 2 3 4 5 6 7 | penting |
| Mengatuk | 1. Pada saat pandemik ini dan pekerjaan rumah yang bertambah banyak membuat saya | | |
| | Aktive | 1 2 3 4 5 6 7 | letih |
| | 2. Sekarang ini pada saat pandemik beristirahat yang cukup bagi saya | | |
| | Tidak penting | 1 2 3 4 5 6 7 | penting |
| Tidak dapat berkonsentrasi | 1.bertambah banyak nya pekerjaan rumah membuat saya merasa | | |
| | fokus | 1 2 3 4 5 6 7 | tidak fokus |
| | 2.pada situasi saat pandemik ini berkonsentrasi pada masalah saat ini bagi saya | | |
| | Tidak penting | 1 2 3 4 5 6 7 | penting |
| Kurang percaya diri | 1. Karna banyaknya tugas anak sekolah yang kurang saya kuasi membuat saya | | |
| | Tidak bimbang | 1 2 3 4 5 6 7 | bimbang |
| | 2.pada masa pandemik ini tugas sekolah anak saya yang mengajarnya membuat saya merasa | | |
| | Tidak ragu ragu | 1 2 3 4 5 6 7 | ragu ragu |
| Cenderung pelupa | 1. Pekerjaan rumah yang begitu banyak pada saat pandemik membuat saya | | |
| | Tidak lalai | 1 2 3 4 5 6 7 | lalai |
| | 2. begitu banyak nya pekerjaan rumah tambah pada saat pandemik membuat saya merasa | | |
| | Tidak pikun | 1 2 3 4 5 6 7 | pikun |

- Sakit kepala
1. Karna banyaknya tugas tambahan yang berada dirumah membuat saya
- Tenang 1 2 3 4 5 6 7 pusing
- 2.pada saat pandemic ini penting nya menjaga Kesehatan bagi saya
- Tidak penting 1 2 3 4 5 6 7 penting
- Merasa kurang enak badan
1. Pekerjaan yang begitu banyak pada saat pandemic ini membuat saya merasa
- sehat 1 2 3 4 5 6 7 tidak sehat
- 2.pada saat pandemic ini kebahagiaan dirumah bagi saya
- Tidak penting 1 2 3 4 5 6 7 penting
- Tremor pada tangan
1. Bertambahnya pekerjaan rumah pada saat pandemik membuat saya merasa
- Santai 1 2 3 4 5 6 7 cemas
- 2.karna banyak pekerjaan rumah yang bertambah pada saat panddemik membuat saya
- Tenang 1 2 3 4 5 6 7 panik

LAMPIRAN 2

Alat Ukur Penelitian

LAMPIRAN 3

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

RELIABILITY

```

/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006
VAR00007 VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014
VAR00015 VAR00016 VAR00017 VAR00018

```

```

/SCALE('kelelahan fisik') ALL

```

```

/MODEL=ALPHA

```

```

/STATISTICS=SCALE

```

```

/SUMMARY=TOTAL.

```

Reliability**Notes**

| | | |
|------------------------|--------------------------------|---|
| Output Created | | 04-NOV-2021 15:44:57 |
| Comments | | |
| | Active Dataset | DataSet0 |
| | Filter | <none> |
| | Weight | <none> |
| Input | Split File | <none> |
| | N of Rows in Working Data File | 50 |
| | Matrix Input | |
| | Definition of Missing | User-defined missing values are treated as missing. |
| Missing Value Handling | | |
| | Cases Used | Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure. |

| | |
|-----------|---|
| Syntax | <pre> RELIABILITY /VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015 VAR00016 VAR00017 VAR00018 /SCALE('kelelahan fisik') ALL /MODEL=ALPHA /STATISTICS=SCALE /SUMMARY=TOTAL. </pre> |
| Resources | <pre> Processor Time 00:00:00.00 Elapsed Time 00:00:00.00 </pre> |

[DataSet0]

Scale: kelelahan fisik

Case Processing Summary

| | | N | % |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid | 50 | 100.0 |
| | Excluded ^a | 0 | .0 |
| | Total | 50 | 100.0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .835 | 18 |

Item-Total Statistics

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|----------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| VAR00001 | 69.2200 | 37.318 | .616 | .819 |
| VAR00002 | 69.2800 | 39.593 | .181 | .842 |
| VAR00003 | 68.0800 | 36.320 | .670 | .814 |
| VAR00004 | 68.4000 | 36.163 | .716 | .813 |
| VAR00005 | 68.5800 | 35.351 | .720 | .810 |
| VAR00006 | 68.2000 | 36.245 | .690 | .814 |
| VAR00007 | 68.8400 | 36.545 | .700 | .814 |
| VAR00008 | 69.0400 | 35.264 | .665 | .813 |
| VAR00009 | 68.9400 | 35.853 | .659 | .814 |
| VAR00010 | 69.8800 | 37.047 | .311 | .839 |
| VAR00011 | 68.7400 | 37.829 | .535 | .822 |
| VAR00012 | 70.4800 | 45.153 | -.316 | .868 |
| VAR00013 | 67.9000 | 40.827 | .131 | .840 |
| VAR00014 | 67.8600 | 41.674 | .107 | .838 |

| | | | | |
|----------|---------|--------|------|------|
| VAR00015 | 68.5000 | 41.153 | .147 | .838 |
| VAR00016 | 67.9400 | 37.486 | .613 | .819 |
| VAR00017 | 68.3800 | 38.200 | .348 | .832 |
| VAR00018 | 68.6600 | 37.862 | .674 | .819 |

Scale Statistics

| Mean | Variance | Std. Deviation | N of Items |
|---------|----------|----------------|------------|
| 72.7600 | 42.309 | 6.50450 | 18 |

RELIABILITY

```

/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006
VAR00007 VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014
VAR00015 VAR00016 VAR00017 VAR00018

```

```

/SCALE('stres') ALL

```

```

/MODEL=ALPHA

```

```

/STATISTICS=SCALE

```

```

/SUMMARY=TOTAL.

```

Reliability

Notes

| | | |
|----------------|----------------|----------------------|
| Output Created | | 04-NOV-2021 15:49:08 |
| Comments | | |
| | Active Dataset | DataSet1 |
| | Filter | <none> |
| Input | Weight | <none> |
| | Split File | <none> |

| | | | |
|------------------------|--------------------------------|--|-------------|
| | N of Rows in Working Data File | | 50 |
| | Matrix Input | | |
| Missing Value Handling | Definition of Missing | User-defined missing values are treated as missing. | |
| | Cases Used | Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure. | |
| Syntax | | RELIABILITY /VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015 VAR00016 VAR00017 VAR00018 /SCALE('stres') ALL /MODEL=ALPHA /STATISTICS=SCALE /SUMMARY=TOTAL. | |
| Resources | Processor Time | | 00:00:00.02 |
| | Elapsed Time | | 00:00:00.01 |

[DataSet1]

Scale: stres**Case Processing Summary**

| | | N | % |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid | 50 | 100.0 |
| | Excluded ^a | 0 | .0 |
| | Total | 50 | 100.0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .791 | 18 |

Item-Total Statistics

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|----------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| VAR00001 | 69.9600 | 31.631 | .493 | .774 |
| VAR00002 | 70.1600 | 33.729 | .198 | .792 |
| VAR00003 | 69.3600 | 33.419 | .119 | .805 |

| | | | | |
|----------|---------|--------|-------|------|
| VAR00004 | 69.5400 | 31.396 | .521 | .772 |
| VAR00005 | 69.2200 | 30.093 | .742 | .759 |
| VAR00006 | 69.4200 | 30.249 | .631 | .764 |
| VAR00007 | 69.9200 | 31.463 | .459 | .775 |
| VAR00008 | 69.1000 | 32.337 | .515 | .775 |
| VAR00009 | 69.3600 | 31.827 | .530 | .773 |
| VAR00010 | 69.4000 | 30.939 | .596 | .768 |
| VAR00011 | 69.3600 | 31.909 | .517 | .774 |
| VAR00012 | 69.2000 | 31.837 | .554 | .772 |
| VAR00013 | 69.5800 | 31.432 | .528 | .772 |
| VAR00014 | 70.4800 | 32.051 | .233 | .796 |
| VAR00015 | 71.5600 | 35.231 | -.020 | .808 |
| VAR00016 | 69.1000 | 32.010 | .489 | .775 |
| VAR00017 | 69.3400 | 32.637 | .177 | .802 |
| VAR00018 | 71.5600 | 34.945 | .029 | .803 |

Scale Statistics

| Mean | Variance | Std. Deviation | N of Items |
|---------|----------|----------------|------------|
| 73.8600 | 35.633 | 5.96934 | 18 |

LAMPIRAN 4

Hasil Uji Normalitas Sebaran, Linier dan
Hipotesis

Uji Normalitas

NPAR TESTS

/K-S(NORMAL)=X Y

/STATISTICS DESCRIPTIVES

/MISSING ANALYSIS.

NPar Tests

Notes

| | | |
|------------------------|--------------------------------|--|
| Output Created | | 04-NOV-2021 16:10:23 |
| Comments | | |
| Input | Active Dataset | DataSet2 |
| | Filter | <none> |
| | Weight | <none> |
| | Split File | <none> |
| | N of Rows in Working Data File | 50 |
| Missing Value Handling | Definition of Missing | User-defined missing values are treated as missing. |
| | Cases Used | Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test. |

| | | | |
|-----------|--|--------------------------------------|-------------|
| Syntax | | NPAR TESTS | |
| | | /K-S(NORMAL)=X Y | |
| | | /STATISTICS DESCRIPTIVES | |
| | | /MISSING ANALYSIS. | |
| Resources | | Processor Time | 00:00:00.00 |
| | | Elapsed Time | 00:00:00.00 |
| | | Number of Cases Allowed ^a | 157286 |

a. Based on availability of workspace memory.

[DataSet2]

Descriptive Statistics

| | N | Mean | Std. Deviation | Minimum | Maximum |
|-----------------|----|---------|----------------|---------|---------|
| Kelelahan fisik | 50 | 77.8200 | 4.81787 | 66.00 | 88.00 |
| stres | 50 | 71.8400 | 4.50107 | 57.00 | 80.00 |

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

| | | Kelelahan fisik | stres |
|----------------------------------|----------------|-----------------|---------|
| N | | 50 | 50 |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | 77.8200 | 71.8400 |
| | Std. Deviation | 4.81787 | 4.50107 |
| Most Extreme Differences | Absolute | .133 | .104 |

| | | | |
|------------------------|----------|-------|-------|
| | Positive | .062 | .066 |
| | Negative | -.133 | -.104 |
| Kolmogorov-Smirnov Z | | .939 | .738 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .341 | .648 |

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

NPART TESTS

/K-S(NORMAL)=X Y

/STATISTICS DESCRIPTIVES

/MISSING ANALYSIS.

NPar Tests

Notes

| | | |
|------------------------|--------------------------------|--|
| Output Created | | 04-NOV-2021 16:13:09 |
| Comments | | |
| Input | Active Dataset | DataSet2 |
| | Filter | <none> |
| | Weight | <none> |
| | Split File | <none> |
| | N of Rows in Working Data File | 51 |
| Missing Value Handling | Definition of Missing | User-defined missing values are treated as missing. |
| | Cases Used | Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test. |

| | | | |
|-----------|--|--------------------------------------|-------------|
| Syntax | | NPAR TESTS | |
| | | /K-S(NORMAL)=X Y | |
| | | /STATISTICS DESCRIPTIVES | |
| | | /MISSING ANALYSIS. | |
| Resources | | Processor Time | 00:00:00.00 |
| | | Elapsed Time | 00:00:00.01 |
| | | Number of Cases Allowed ^a | 157286 |

a. Based on availability of workspace memory.

[DataSet2]

Descriptive Statistics

| | N | Mean | Std. Deviation | Minimum | Maximum |
|-----------------|----|---------|----------------|---------|---------|
| Kelelahan fisik | 51 | 77.7647 | 4.16936 | 67.00 | 85.00 |
| stres | 50 | 71.8400 | 4.50107 | 57.00 | 80.00 |

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

| | | Kelelahan fisik | stres |
|----------------------------------|----------------|-----------------|---------|
| N | | 51 | 50 |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | 77.7647 | 71.8400 |
| | Std. Deviation | 4.16936 | 4.50107 |
| Most Extreme Differences | Absolute | .172 | .104 |

| | | | |
|------------------------|----------|-------|-------|
| | Positive | .070 | .066 |
| | Negative | -.172 | -.104 |
| Kolmogorov-Smirnov Z | | 1.231 | .738 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .097 | .648 |

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Uji Linier

MEANS TABLES=Y BY X

/CELLS MEAN COUNT STDDEV

/STATISTICS LINEARITY.

Means

Notes

| | | |
|------------------------|--------------------------------|--|
| Output Created | | 04-NOV-2021 16:23:18 |
| Comments | | |
| Input | Active Dataset | DataSet2 |
| | Filter | <none> |
| | Weight | <none> |
| | Split File | <none> |
| | N of Rows in Working Data File | 51 |
| Missing Value Handling | Definition of Missing | For each dependent variable in a table, user-defined missing values for the dependent and all grouping variables are treated as missing. |

| | | |
|-----------|----------------|--|
| | Cases Used | Cases used for each table have no missing values in any independent variable, and not all dependent variables have missing values. |
| Syntax | | MEANS TABLES=Y BY X /CELLS MEAN COUNT STDDEV /STATISTICS LINEARITY. |
| Resources | Processor Time | 00:00:00.02 |
| | Elapsed Time | 00:00:00.01 |

[DataSet2]

Case Processing Summary

| | Cases | | | | | |
|-------------------------|----------|---------|----------|---------|-------|---------|
| | Included | | Excluded | | Total | |
| | N | Percent | N | Percent | N | Percent |
| stres * Kelelahan fisik | 50 | 98.0% | 1 | 2.0% | 51 | 100.0% |

Report

stres

| Kelelahan fisik | Mean | N | Std. Deviation |
|-----------------|---------|---|----------------|
| 67.00 | 70.0000 | 1 | . |
| 68.00 | 60.0000 | 1 | . |
| 69.00 | 66.5000 | 2 | 3.53553 |

| | | | |
|-------|---------|----|---------|
| 70.00 | 76.0000 | 1 | . |
| 72.00 | 77.0000 | 1 | . |
| 73.00 | 68.0000 | 1 | . |
| 74.00 | 66.0000 | 1 | . |
| 75.00 | 72.3333 | 3 | 4.72582 |
| 76.00 | 70.5000 | 2 | 4.94975 |
| 77.00 | 70.0000 | 9 | 5.70088 |
| 78.00 | 73.2000 | 5 | 2.28035 |
| 79.00 | 74.7500 | 8 | 2.12132 |
| 80.00 | 72.6667 | 3 | 4.72582 |
| 81.00 | 69.5000 | 4 | 2.64575 |
| 82.00 | 73.0000 | 3 | 1.73205 |
| 83.00 | 73.5000 | 2 | 3.53553 |
| 84.00 | 74.0000 | 1 | . |
| 85.00 | 77.0000 | 2 | 4.24264 |
| Total | 71.8400 | 50 | 4.50107 |

ANOVA Table

| | | Sum of Squares | df |
|-------------------------|--------------------------|----------------|----|
| (Combined) | | 496.587 | 17 |
| Between Groups | Linearity | 141.055 | 1 |
| stres * Kelelahan fisik | Deviation from Linearity | 355.532 | 16 |
| Within Groups | | 496.133 | 32 |
| Total | | 992.720 | 49 |

ANOVA Table

| | | Mean Square | F | Sig. |
|-------------------------|--------------------------|-------------|-------|------|
| (Combined) | | 29.211 | 1.884 | .060 |
| stres * Kelelahan fisik | Between Groups | 141.055 | 9.098 | .005 |
| | Linearity | | | |
| | Deviation from Linearity | 22.221 | 1.433 | .188 |
| Within Groups | | 15.504 | | |
| Total | | | | |

Measures of Association

| | R | R Squared | Eta | Eta Squared |
|-------------------------|------|-----------|------|-------------|
| stres * Kelelahan fisik | .377 | .142 | .707 | .500 |

Uji Hipotesis :

CORRELATIONS

/VARIABLES=X Y

/PRINT=TWOTAIL NOSIG

/MISSING=PAIRWISE.

Correlations**Notes**

| | | |
|------------------------|--------------------------------|---|
| Output Created | | 04-NOV-2021 16:25:00 |
| Comments | | |
| | Active Dataset | DataSet2 |
| | Filter | <none> |
| Input | Weight | <none> |
| | Split File | <none> |
| | N of Rows in Working Data File | 51 |
| | Definition of Missing | User-defined missing values are treated as missing. |
| Missing Value Handling | Cases Used | Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair. |

| | | | |
|-----------|----------------|----------------------|-------------|
| Syntax | | CORRELATIONS | |
| | | /VARIABLES=X Y | |
| | | /PRINT=TWOTAIL NOSIG | |
| | | /MISSING=PAIRWISE. | |
| Resources | Processor Time | | 00:00:00.00 |
| | Elapsed Time | | 00:00:00.02 |

[DataSet2]

Correlations

| | | Kelelahan fisik | stres |
|-----------------|---------------------|-----------------|--------|
| Kelelahan fisik | Pearson Correlation | 1 | .377** |
| | Sig. (2-tailed) | | .007 |
| | N | 51 | 50 |
| Stress | Pearson Correlation | .377** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | .007 | |
| | N | 50 | 50 |

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

LAMPIRAN 5

Surat keterangan Bukti Penelitian



UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 910/FPSI/01.10/IX/2021
Lampiran : -
Hal : Riset dan Pengambilan Data

8 September 2021

Yth. Bapak/Ibu Kepala Sekolah
SD Jaya P. Batu
di
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : Annisya Nabila Br. Barus
NPM : 178600440
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

untuk melaksanakan pengambilan data di SD Jaya P. Batu, Jl. Dagang No. 32 Namoriam Kec. P. Batu Kabupaten Deli Serdang guna penyusunan skripsi yang berjudul "Hubungan Kelelahan Fisik Dengan Stress Pada Ibu Dimasa Pandemi di Sekolah Jaya P. Batu".

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

an. Dekan,

Wakil Dekan Bidang Akademik,



Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan
- Mahasiswa Ybs
- Arsip





SURAT KETERANGAN MELAKSANAKAN RISET DAN PENGAMBILAN DATA

NO: 001 / YPJ - SD / PEN / XV / X / 2021

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : SURANTA GURUSINGA , S.Pd
NIP : -
Jabatan : KEPALA SD SWASTA JAYA

Menerangkan bahwa mahasiswa UNIVERSITAS MEDAN AREA ,

NAMA : ANNISYA NABILA BR. BARUS
NPM : 178600440
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

melaksanakan Riset dan Pengambilan Data mulai tanggal 04 Oktober 2021 di sekolah
saya pimpin .

Surat ini dibuat untuk menjawab dan menyetujui permohonan izin Riset dan Pengambilan
yang telah di ajukan pihak Fakultas Psikologi dengan nomor 9/10/FPSI/01.10/IX/2021 .

Pancurbatu , 07-Oktober 2021
Kepala SD SWASTA JAYA



SURANTA GURUSINGA , S.Pd