

Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur *Caregiver* Informal Yang Merawat Anak Berkebutuhan Khusus Di Panti Asuhan Bhakti Luhur Malang

Patricia Putri¹

¹ STIKes Panti Waluya Malang

Email: patricia.indrasari@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : *Caregiver* informal yang merawat anak berkebutuhan khusus (ABK) menghadapi beban perawatan fisik dan psikologis yang berisiko menimbulkan stres serta menurunkan kualitas tidur. **Tujuan :** Menganalisis hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur *caregiver* informal yang merawat ABK di Panti Asuhan Bhakti Luhur Malang. **Metode :** Penelitian menggunakan desain kuantitatif *cross-sectional*. Populasi berjumlah 167 *caregiver* informal dengan sampel 119 responden berdasarkan rumus Slovin dan teknik *stratified random sampling*. Tingkat stres diukur menggunakan *Perceived Stress Scale (PSS-10)* dan kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Analisis data menggunakan uji korelasi Spearman Rho. **Hasil :** Analisis pada 119 responden menunjukkan koefisien korelasi (r) sebesar 0,458 dengan p -value 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur. **Kesimpulan :** Tingkat stres berhubungan dengan kualitas tidur *caregiver* informal yang merawat ABK. Beban perawatan berkepanjangan, pendampingan selama 24 jam, pengelolaan perilaku menantang, dan minimnya waktu istirahat dapat berkontribusi terhadap stres dan gangguan tidur. **Diskusi :** Semakin tinggi tingkat stres, semakin besar kecenderungan *caregiver* mengalami kualitas tidur yang buruk. Pengelolaan stres dan peningkatan kualitas tidur diperlukan untuk menjaga kesehatan *caregiver* dan mengoptimalkan perannya dalam memberikan perawatan kepada ABK.

Kata kunci: anak berkebutuhan khusus; *caregiver* informal; kualitas tidur; panti asuhan; tingkat stress

Abstract

Background: Informal caregivers who care for children with special needs (CSN) face physical and psychological caregiving burdens that may contribute to stress and reduced sleep quality. **Objective:** To analyze the relationship between stress levels and sleep quality among informal caregivers caring for children with special needs at Bhakti Luhur Orphanage, Malang. **Methods:** This study used a quantitative cross-sectional design. The population consisted of 167 informal caregivers, with a sample of 119 respondents determined using the Slovin formula and stratified random sampling technique. Stress levels were measured using the *Perceived Stress Scale (PSS-10)*, while sleep quality was measured using the *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Data were analyzed using the Spearman Rho correlation test. **Results:** Analysis of 119 respondents showed a correlation coefficient (r) of 0.458 with a p -value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between stress levels and sleep quality. **Conclusion:** Stress levels are associated with the sleep quality of informal caregivers caring for children with special needs. Prolonged caregiving burdens, 24-hour caregiving, managing challenging behaviors, and limited rest time may contribute to stress and sleep disturbances. **Discussion:** The higher the stress level, the greater the likelihood that caregivers experience poor sleep quality. Stress management and improving sleep quality are necessary to maintain caregivers' well-being and optimize their role in providing care for children with special needs.

Keywords: children with special needs; informal caregiver; orphanage; sleep quality; stress levels

1. PENDAHULUAN

Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) merupakan anak yang membutuhkan penanganan dan dukungan khusus sesuai dengan kondisi kebutuhan perkembangannya. Dalam proses perawatan sehari – hari, *caregiver* memiliki peran penting dalam memenuhi kebutuhan fisik, psikologis sosial, serta membantu aktivitas anak. Tanggung jawab tersebut menjadi beban tersendiri ketika dilakukan secara terus – menerus dan membutuhkan perhatian dalam waktu yang panjang.

Caregiver informal yang merawat anak berkebutuhan khusus tidak hanya menghadapi tuntutan dalam memenuhi kebutuhan anak, tetapi juga harus menyesuaikan diri dengan berbagai kondisi dan perilaku anak¹. Beban perawatan yang berlangsung secara terus – menerus dapat mempengaruhi kondisi psikologis *caregiver*, salah satunya berupa stres. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat mempengaruhi keseimbangan aktivitas sehari – hari dan kemampuan individu untuk beristirahat².

Salah satu aspek yang terdampak akibat stres adalah kualitas tidur. Kondisi psikologis yang tidak stabil dapat menyebabkan kesulitan memulai tidur, terbangun pada malam hari, maupun tidur yang tidak memberikan rasa cukup istirahat. Pada *caregiver* yang merawat anak berkebutuhan khusus, gangguan tidur juga dapat berkaitan dengan tuntutan perawatan anak yang berlangsung sepanjang waktu².

Berdasarkan hasil penelitian, kondisi *caregiver* di Panti Asuhan Bhakti Luhur Malang menunjukkan adanya permasalahan terkait stres dan kualitas tidur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres sedang dan sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk. Kondisi tersebut menunjukkan penyinggannya memperhatikan kondisi psikologis dan pola istirahat *caregiver* sebagai bagian dari upaya mempertahankan kemampuan *caregiver* dalam memberikan perawatan.

Penelitian mengenai hubungan tingkat stres dan kualitas tidur pada *caregiver* informal yang merawat anak berkebutuhan khusus penting dilakukan karena stres dan kualitas tidur merupakan dua aspek yang dapat berkaitan dan berpengaruh terhadap kondisi *caregiver*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur *caregiver* informal yang merawat anak berkebutuhan khusus di Panti Asuhan Bhakti Luhur.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional melalui pendekatan *cross-sectional*, yaitu pengumpulan data dilakukan pada satu titik waktu tertentu untuk menganalisis hubungan antara variabel stres *caregiver* dan kualitas tidur secara bersamaan. Penelitian dilakukan pada *caregiver* informal yang merawat anak berkebutuhan khusus di Panti Asuhan Bhakti Luhur Malang

Populasi dalam penelitian berjumlah 167 *caregiver* informal. Sampel penelitian berjumlah 119 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin. Teknik pengambilan sampel disesuaikan dengan rancangan penelitian yang digunakan.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat stres adalah *Perceived Stress Scale* (PSS-10), sedangkan kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). PSS-10 digunakan untuk menggambarkan tingkat stres yang dialami responden, sedangkan PSQI digunakan untuk menilai kualitas tidur responden berdasarkan beberapa komponen kualitas tidur.

Pengumpulan data dilakukan setelah memperoleh persetujuan penelitian dan memenuhi ketentuan etika penelitian. Responden diberikan penjelasan mengenai penelitian sebelum mengisi instrumen penelitian.

Data yang telah terkumpul kemudian dilakukan pengolahan dan analisis. Analisis hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Karakteristik responden meliputi jenis kelamin, usia, kelas, jumlah ABK yang dirawat, dan keberadaan tempat bercerita. Responden terdiri dari 26 laki-laki (21,8%) dan 93 perempuan (78,2%). Berdasarkan usia, sebagian besar responden berusia 15-17 tahun sebanyak 86 orang (72,3%).

Tabel 1 Karakteristik Sociodemografi Responden

Variabel	frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	26	21,8%
Perempuan	93	78,2%
Total	119	100%
Usia		
15-17 tahun (Remaja Pertengahan)	86	72,3%
18-21 tahun (Remaja Akhir)	33	27,7%
Total	119	100 %
Kelas		
XI	52	43,7%
XII	67	56,3%
Total	119	100 %
Jumlah ABK dirawat		
1 anak	80	67,2%
2 anak	30	25,2%
3 anak	9	7,6%
Total	119	100 %
Tempat Bercerita		
Ada	51	42,9%
Tidak Ada	68	57,1%
Total	119	100 %

Sumber : Data Primer, 2026

Berdasarkan kelas, responden terdiri dari 52 orang (43,7%) kelas XI dan 67 orang (56,3%) kelas XII. Berdasarkan jumlah ABK yang dirawat, sebagian besar responden merawat satu ABK sebanyak 80 orang (67,2%), sedangkan 30 orang (25,2%) merawat dua ABK dan 9 orang (7,6%) merawat tiga ABK. Berdasarkan tempat bercerita, sebanyak 51 orang (42,9%) memiliki tempat untuk bercerita, sedangkan 68 orang (57,1%) tidak memiliki tempat bercerita..

Tingkat Stres Caregiver Informal

Tabel 2 Variabel Tingkat Stress (PSS-10)

Tingkat Stress	Frekuensi	Persentase (%)
Stress Ringan	10	8,4%
Stress Sedang	69	58,0%
Stress Berat	40	33,6%
Total	119	100%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres sedang sebanyak 69 orang (58,0%). Sebanyak 40 orang (33,6%) mengalami stres berat, sedangkan 10 orang (8,4%) mengalami stres ringan.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar *caregiver* mengalami tekanan psikologis pada tingkat sedang. Tuntutan dalam merawat ABK secara terus-menerus dapat menjadi salah satu kondisi yang berpotensi meningkatkan tekanan psikologis. Selain itu, keterbatasan tempat untuk bercerita juga dapat membuat *caregiver* memiliki kesempatan yang lebih sedikit untuk menyalurkan beban yang dirasakan.

Tingkat Stres Caregiver Informal

Tabel 3 Variabel Kualitas Tidur (PSQI)

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Kualitas Tidur Baik	30	25,2%
Kualitas Tidur Buruk	89	74,8%
Total	119	100%

Sumber : Data Primer, 2026

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 89 orang (74,8%), sedangkan 30 orang (25,2%) memiliki kualitas tidur baik.

Tingginya proporsi responden dengan kualitas tidur buruk menunjukkan bahwa masalah tidur merupakan kondisi yang perlu diperhatikan pada *caregiver* informal. Tanggung jawab perawatan yang dilakukan secara berkelanjutan dapat memengaruhi waktu istirahat dan pola tidur. Kondisi psikologis berupa stres juga dapat menyebabkan *caregiver* mengalami kesulitan mendapatkan tidur yang cukup dan berkualitas.

Tingkat Tidur Caregiver Informal

Tabel 4 Hubungan Stress dengan Kualitas Tidur

Variabel	Uji Statistik	Koefisien Korelasi	Sig. (2-tailed)	N
Hubungan Stress dengan Kualitas Tidur	Spearman-Rho	0,458	p < 0,001	119

Sumber : Data Primer, 2026

Hasil analisis menggunakan uji korelasi Spearman menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,458 dengan *p-value* 0,000. Nilai *p-value* yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur *caregiver* informal yang merawat ABK.

Nilai koefisien korelasi sebesar 0,458 menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan hubungan sedang. Artinya, semakin tinggi tingkat stres yang dialami *caregiver*, semakin besar kecenderungan *caregiver* mengalami kualitas tidur yang buruk.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur *caregiver* informal yang merawat ABK. Hubungan positif dengan kekuatan sedang menunjukkan bahwa peningkatan stres cenderung diikuti oleh memburuknya kualitas tidur.

Kondisi ini menggambarkan bahwa aspek psikologis *caregiver* berkaitan dengan kemampuan memperoleh istirahat yang berkualitas.

Stres dapat memengaruhi kondisi individu ketika akan beristirahat. Ketika *caregiver* mengalami tekanan yang berkaitan dengan tanggung jawab perawatan, kondisi tersebut dapat menyebabkan pikiran tetap aktif sehingga proses istirahat menjadi kurang optimal³. Apabila kondisi tersebut berlangsung dalam waktu yang panjang, kualitas tidur dapat semakin menurun.

Kualitas tidur yang buruk pada *caregiver* juga perlu diperhatikan karena tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar yang berperan dalam pemulihan kondisi fisik dan psikologis⁴. *Caregiver* yang tidak memperoleh istirahat yang cukup dapat mengalami kelelahan sehingga berpotensi memengaruhi kemampuan menjalankan tanggung jawab perawatan.

Hasil penelitian ini memperlihatkan pentingnya pengelolaan stres dan peningkatan kualitas tidur pada *caregiver* informal. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui pemberian dukungan psikologis, kesempatan untuk bercerita, strategi koping yang adaptif, serta edukasi mengenai kebiasaan tidur yang sehat.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar *caregiver* informal yang merawat Anak Berkebutuhan Khusus mengalami stres sedang dan memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur dengan koefisien korelasi sebesar 0,458 dan *p-value* 0,000. Hubungan tersebut bersifat positif dengan kekuatan sedang, sehingga semakin tinggi tingkat stres yang dialami *caregiver*, semakin besar kecenderungan mengalami kualitas tidur yang buruk. Pengelolaan stres dan peningkatan kualitas tidur perlu menjadi bagian dari upaya menjaga kondisi *caregiver* agar mampu menjalankan peran perawatan secara optimal.

5. DAFTAR PUSTAKA

- D. A. Saputra, M. M. Amin, V. Camellia, and E. Effendy, "Demographic influences on sleep quality in caregivers of children with intellectual disabilities: Implications for the 3rd SDGs," *Journal of Lifestyle and SDGs Review*, vol. 5, no. 1, e05041, 2025, doi: 10.47172/2965-730X.SDGsReview.v5.n01.pe05041.
- N. M. S. Rahyanti, A. A. I. Wulandari, N. K. Sriasih, and G. K. A. W. Pranata, "Kualitas hidup *caregiver* dalam merawat anak dengan kebutuhan khusus [Quality of life of caregivers in caring for children with special needs]," *Malahayati Nursing Journal*, vol. 6, no. 4, 2024. [Online]. Available: <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/12373>
- M. Powell and L. Riggs Mayfield, *Burnout in Social Work Field Education: Mitigating the Risk*. Cham, Switzerland: Springer, 2024, doi: 10.1007/978-3-031-45922-1.
- H. Almulla, O. Aljaloud, H. Almulla, and S. Nasser, "Caregiver burden, perceived stress, and social support among parents of chronically ill children in Saudi Arabia," *BMC Nursing*, vol. 23, p. 811, 2024, doi: 10.1186/s12912-024-02494-8.
- Abeasi, D. A., Nkosi, N. G., Badoe, E., Adjeman, J., "Caring by default: Experiences of *caregivers* of children with developmental disabilities in Ghana mirrored in the context of the stress process model," *BMC Nursing*, 23, 482. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02142-1> (<https://doi.org/10.1186/s12912-024-02142-1>)
- Bamber, M. D., Solatikia, F., Gaillard, P., Spratling, R., "Caregiver burden and inflammation in parents of children with special healthcare needs," *Discover Psychology*, 3, 29. <https://doi.org/10.1007/s44202-023-00089-z> (<https://doi.org/10.1007/s44202-023-00089-z>)

- Cejalvo, E., Martí-Vilar, M., Gisbert-Pérez, J., Badenes-Ribera, L., "Stress as a risk factor for informal caregiver burden," *Healthcare*, 13(731), 1–16. <https://doi.org/10.3390/healthcare13070731>(<https://doi.org/10.3390/healthcare13070731>)
- Charalambous, A. (Ed.), "*Informal caregivers: From hidden heroes to integral part of care*," Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-16745-4>(<https://doi.org/10.1007/978-3-031-16745-4>)
- EBSCO Research Starters. (n.d.). *Caregiving*. EBSCO. <https://www.ebsco.com/research-starters/consumer-health/caregiving>(<https://www.ebsco.com/research-starters/consumer-health/caregiving>)