



**HUBUNGAN *SELF ESTEEM*, *MINDFULNESS*, DAN KUALITAS
TIDUR TERHADAP KUALITAS HIDUP PEKERJA PERBANKAN
DI BANK X TAHUN 2025**

SKRIPSI

**EDELWISE LASMA ESTAURINA NAPITUPULU
2110713074**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2025**



**HUBUNGAN *SELF ESTEEM*, *MINDFULNESS*, DAN KUALITAS
TIDUR TERHADAP KUALITAS HIDUP PEKERJA PERBANKAN
DI BANK X TAHUN 2025**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat**

**EDELWISE LASMA ESTAURINA NAPITUPULU
2110713074**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Edelwise Lasma Estaurina Napitupulu

NRP : 2110713074

Tanggal : 19 Juni 2025

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 19 Juni 2025

Yang Menyatakan,



(Edelwise Lasma Estaurina Napitupulu)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Edelwise Lasma Estaurina Napitupulu
NRP : 2110713074
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Hubungan *Self Esteem*, *Mindfulness*, dan Kualitas Tidur Terhadap Kualitas Hidup Pekerja Perbankan Di Bank X Tahun 2025

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 19 Juni 2025

Yang menyatakan,



(Edelwise Lasma Estaurina Napitupulu)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Edelwise Lasma Estaurina Napitupulu
NRP : 2110713005
Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat
Judul Skripsi : Hubungan *Self Esteem*, *Mindfulness*, dan Kualitas Tidur
Terhadap Kualitas Hidup Pekerja Perbankan Di Bank X Tahun 2025

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana Kesehatan Masyarakat pada Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.


Dr. Suparni, ST., M.K.K.K
Ketua Penguji


Dr. Ns. Dyah Uli, S.Kep., M.K.K.K


Dr. Agus Joko Susanto, S.K.M., M.K.K.K.
Penguji II (Pembimbing)


Desmanak, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Mat., Ph.D
Dekan FAKES-SPN "Veteran" Jakarta


Dr. Chandrayani Simanorang, S.K.M., M.Epid
Koordinator Program Studi Kesehatan
Masyarakat Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 19 – Juni – 2025

HUBUNGAN *SELF ESTEEM*, *MINDFULNESS*, DAN KUALITAS TIDUR TERHADAP KUALITAS HIDUP PEKERJA PERBANKAN DI BANK X TAHUN 2025

Edelwise Lasma Estaurina Napitupulu

Abstrak

Kualitas hidup mencerminkan persepsi subjektif seseorang terhadap kesejahteraan fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungannya, yang dipengaruhi oleh pengalaman kerja dan kondisi kesehatan. Buruknya kualitas hidup menyebabkan penurunan kesehatan fisik dan mental, serta penurunan kinerja. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan *self-esteem*, *mindfulness*, dan kualitas tidur terhadap kualitas hidup pekerja perbankan di Bank X Tahun 2025. Data dalam penelitian ini bersifat primer dan dikumpulkan menggunakan metode survei melalui angket dalam kerangka desain studi potong lintang dan analisis data menggunakan Chi-Square dan regresi logistik ganda. Penelitian dilakukan pada Bulan Mei-Juni 2025 dengan menggunakan sampel seluruh pekerja bank yang berjumlah 90 orang. Hasil analisis multivariat menyatakan variabel memengaruhi kualitas hidup adalah kualitas tidur ($p=0,006$). *Mindfulness* ($p=0,730$) dan *self-esteem* ($p=0,113$) tidak memengaruhi kualitas hidup. Sedangkan variabel usia menjadi variabel pengganggu ($p=0,226$). Kualitas tidur menjadi variabel yang paling dominan signifikan dengan kualitas hidup, dengan nilai *Prevalence Odds Ratio* sebesar 4,524 (CI 95% = 1,623-13,297). Dapat disimpulkan bahwa dua variabel paling dominan yang berasosiasi dengan kualitas hidup pekerja adalah kualitas tidur, dan *self-esteem*. Rekomendasi dari penelitian ini adalah peningkatan kualitas tidur, apresiasi diri, dan meditasi ringan, pada pekerja, disertai dukungan perusahaan melalui program kesejahteraan dan pengelolaan beban kerja yang seimbang.

Kata Kunci: Kualitas Hidup, Kualitas Hidup, *Mindfulness*, *Self-esteem*

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF ESTEEM, MINDFULNESS, AND SLEEP QUALITY TOWARDS THE QUALITY OF LIFE OF BANKING WORKERS AT BANK X IN 2025

Edelwise Lasma Estaurina Napitupulu

Abstract

Quality of life reflects a person's subjective perception of their physical, psychological, social relationship and environmental well-being, which is influenced by work experiences and health conditions. Poor quality of life leads to decreased physical and mental health, and decreased performance. The purpose of this study was to determine the relationship of self-esteem, mindfulness, and sleep quality to the quality of life of banking workers at Bank X in 2025. The data in this study are primary and collected using a survey method through a questionnaire within the framework of a cross-sectional study design and data analysis using Chi-Square and multiple logistic regression. The research was conducted in May-June 2025 using a sample of all bank workers totaling 90 people. The results of multivariate analysis stated that the variables affecting quality of life were sleep quality ($p=0.006$). Mindfulness ($p=0.730$) and self-esteem ($p=0.113$) do not affect quality of life. Meanwhile, the age variable became a confounding variable ($p=0.226$). Sleep quality is the most dominant significant variable with quality of life, with a Prevalence Odds Ratio value of 4.524 (95% CI = 1.623-13.297). It can be concluded that the two most dominant variables associated with workers' quality of life are sleep quality, and self-esteem. Recommendations from this study are to improve sleep quality, self-esteem, and light meditation, in workers, accompanied by company support through welfare programs and balanced workload management.

Keyword: Quality of Life, Sleep Quality, Mindfulness, Self-esteem

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yesus Kristus atas penyertaan-Nya di segala musim hidup saya, sehingga penyusunan proposal yang berjudul Hubungan *Self Esteem*, *Mindfulness*, dan Kualitas tidur Terhadap Kualitas Hidup Pekerja Perbankan Di Bank X Tahun 2025 dapat terselesaikan. Mazmur 6:9, "TUHAN telah mendengar permohonanku, TUHAN menerima doaku," menjadi motivasi utama saya dalam menjalani setiap proses penyusunan skripsi ini. Peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Agus Joko Susanto, SKM, S.,M.K.K.K, selaku dosen pembimbing yang dengan sabar membimbing, memberikan arahan, serta masukan yang sangat berharga dalam penyusunan skripsi ini.
2. Dra. Rosnalisa Cht, M.Psi, selaku konselor yang telah mendukung saya selama pembuatan proposal skripsi ini.
3. Dr. Apriningsih, SKM, MKM, selaku dosen pembimbing akademik saya yang senantiasa mengayomi dan membimbing saya semenjak pertama kali masuk perkuliahan
4. Kedua orang tua, keluarga saya, sahabat, dan para rekan yang selalu mendoakan, memberikan semangat, serta mendukung baik secara moral maupun materiil selama proses penyusunan skripsi ini.

Jakarta, 17 Juni 2025

Penulis

Edelwise Lasma Estaurina Napitupulu

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR BAGAN	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii

BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian	4
I.4 Manfaat Penelitian	4
I.5 Ruang Lingkup	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Kualitas Hidup.....	6
II.2 <i>Self Esteem</i>	14
II.3 <i>Mindfulness</i>	23
II.4 Kualitas tidur	30
II.5 Hubungan dari <i>Self-Esteem</i> , <i>Mindfulness</i> , dan Kualitas tidur Terhadap Kualitas Hidup.....	36
II.6 Penelitian Terdahulu.....	38
II.7 Kerangka Teori.....	42

BAB III METODE PENELITIAN.....	43
III.1 Kerangka Konsep	43
III.2 Hipotesis Penelitian.....	44
III.3 Definisi Operasional	45
III.4 Desain Penelitian.....	47
III.5 Lokasi dan Waktu Penelitian	47
III.6 Populasi dan Sampel Penelitian	47
III.7 Proses Pengumpulan Data.....	47
III.8 Instrumen Penelitian.....	48
III.9 Pengolahan Data.....	53
III.10 Analisis Data	54

III.10 Etika Penelitian	55
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	57
IV.1 Gambaran Umum Instansi	57
IV.2 Hasil Penelitian	58
IV.3. Pembahasan Hasil Analisis Penelitian	66
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	75
BAB V PENUTUP.....	76
V.1 Kesimpulan	76
V.2 Saran Penelitian.....	77
DAFTAR PUSTAKA	79
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu	38
Tabel 2	Definisi Operasional	45
Tabel 3	Skala Penilaian <i>Self-Esteem</i> Rosenberg	49
Tabel 4	Penyekoran Pittsburgh Sleep Quality Index	50
Tabel 5	Item Pertanyaan WHOQOL-BREF	52
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Faktor Individu, Self-Esteem, Mindfulness, Kualitas Tidur, dan Kualitas Hidup Pekerja Perbankan di Bank X Tahun 2025	58
Tabel 7	Hasil Analisis Bivariat	60
Tabel 8	Hasil Analisis Uji Seleksi Bivariat	62
Tabel 9	Hasil Pemodelan Regresi Logistik Pertama.....	64
Tabel 10	Hasil Pemodelan Regresi Logistik Kedua	64
Tabel 11	Perhitungan Perubahan Nilai POR Tanpa Variabel Mindfulness	64
Tabel 12	Hasil Pemodelan Regresi Logistik Ketiga	64
Tabel 13	Perhitungan Perubahan Nilai POR Tanpa Variabel Usia.....	65
Tabel 14	Hasil Pemodelan Akhir Analisis Regresi Logistik	65

DAFTAR BAGAN

Bagan 1	Kerangka Teori Penelitian	42
Bagan 2	Kerangka Konsep.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	<i>Time Schedule</i>
Lampiran 2	Kartu <i>Monitoring</i> Bimbingan
Lampiran 3	Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian dan
Lampiran 4	Surat Permohonan Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 5	Surat Penerimaan Penelitian dari Instansi
Lampiran 6	Surat Permohonan <i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 7	Surat Persetujuan <i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 8	Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
Lampiran 9	Lembar Persetujuan Responden
Lampiran 10	Lembar Kuesioner
Lampiran 11	Lembar Hasil Kuesioner
Lampiran 12	<i>Output</i> Analisis Univariat
Lampiran 13	<i>Output</i> Analisis Bivariat
Lampiran 14	<i>Output</i> Analisis Multivariat
Lampiran 15	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme Plagiarisme
Lampiran 16	Hasil <i>Turnitin</i>