

GAMBARAN POLA TIDUR IBU YANG MENERAPKAN *CO-SLEEPING & NON CO-SLEEPING*

Debri Pristinella

Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya
Corresponding Author: debri.pristinella@atmajaya.ac.id

Abstract

The role of a mother in a family is very complicated. To be able to perform these roles optimally, the mother needs physical and mental (psychic) energy management. Sleep is one of the most important but often neglected as a physical and mental management. The problem of sleep in women is not a popular topic regarding the physical and mental well-being of women comparing to other issues such as self-esteem. This study aims to explore the co-sleeping and non-co-sleeping arrangements among mothers and the reasons behind the sleep settings currently apply. This study also aims to explore the sleep patterns and the correlation between the reasons for sleep arrangements and their sleep patterns.

Participants were 115 mothers with children age 6 months until 10 years old who live in Jogjakarta. The survey was the data collection method. The research instrument was a questionnaire on Sleep arrangements and Sleep Patterns, analyzed using descriptive analysis and Spearman correlation analysis.

The results showed that 49.1% of mothers applied co-sleeping arrangements every day, while 15.8% of mothers applied non-co-sleeping (sleeping separately with their children). The age of the subject's children ranged from 6 months to 10 years. The main reason for their sleep arrangement was "best for children's sleep quality" (61.4%). As many as 62.2% of mothers have poor and very poor sleep patterns. And this poor sleep pattern has a negative and significant correlation (-0.028) with the reason that sleep settings are "best for children's sleep quality". It means that mothers arguing that the sleeping arrangements are best for their children, tend to have a poor sleep pattern.

Keywords: *co-sleeping, non co-sleeping, mother's sleep pattern, mother's role*

Abstrak

Peran seorang ibu dalam sebuah keluarga tidaklah ringan. Saat menjalani berbagai peran tersebut seorang ibu membutuhkan pengelolaan energi fisik maupun mental (psikis). Salah satu usaha pengelolaan fisik dan mental yang cukup penting namun sering diabaikan adalah dalam hal tidur. Selama ini masalah tidur pada wanita bukanlah hal populer untuk dibahas berkaitan dengan kesejahteraan fisik dan mental wanita dibanding dengan isu-isu lain seperti harga diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran ibu Indonesia yang menerapkan pengaturan tidur *co-sleeping* dan *Non Co-sleeping* serta alasan para ibu memilih pengaturan tidur yang mereka terapkan saat ini. Penelitian ini bertujuan pula untuk mengetahui gambaran pola tidur para ibu serta korelasi antara alasan pengaturan tidur dengan pola tidur para ibu tersebut.

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dan korelasional. Partisipan adalah 115 ibu yang tinggal di Jogjakarta dan memiliki anak bungsu yang berusia 6 bulan sampai dengan 10 tahun. Metode pengumpulan data adalah survei dengan instrumen penelitian yaitu kuesioner Pengaturan Tidur dan Pola Tidur. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan korelasi *Spearman*.

Hasil penelitian menunjukkan 49.1% ibu menerapkan *co-sleeping* (tidur bersama anak) dalam pengaturan tidur selalu setiap hari, sedangkan 15.8% ibu menerapkan *non co-sleeping* (tidur terpisah dengan anak). Usia anak subjek berkisar antara 6 bulan sampai dengan 10 tahun. Alasan utama pengaturan tidur mereka adalah “terbaik untuk kualitas tidur anak” (61.4%). Sebanyak 62.2% ibu memiliki pola tidur yang kurang dan sangat kurang. Pola tidur yang buruk ini memiliki korelasi negatif dan signifikan (-0.028) dengan alasan pengaturan tidur “terbaik untuk kualitas tidur anak”. Para ibu yang menerapkan pengaturan tidur dengan alasan bahwa pengaturan tidur tersebut terbaik bagi anak memiliki pola tidur yang buruk.

Kata kunci: *co-sleeping*, *non co-sleeping*, pola tidur ibu, peran ibu

PENDAHULUAN

Dalam upaya meningkatkan kesejahteraan dan kemajuan masyarakat dan bangsa, keluarga adalah unsur penting yang harus diberi perhatian oleh berbagai pihak. Para ahli telah banyak menawarkan upaya-upaya peningkatan kesejahteraan keluarga termasuk para ahli psikologi perkembangan. Upaya peningkatan kesejahteraan keluarga yang menjadi fokus di bidang psikologi perkembangan seperti pola pengasuhan, pengelolaan konflik orangtua-anak, peran sebagai ayah (*fathering*), peran sebagai ibu (*mothering*) dan lain sebagainya.

Dalam sebuah keluarga (terutama keluarga Indonesia), peran ibu adalah krusial yaitu sebagai penanggung jawab utama pengelolaan keluarga. Kartono (1992) menyebutkan bahwa seorang wanita yang menjadi ibu dalam sebuah keluarga memiliki lima peran utama, yaitu sebagai istri dan teman hidup, sebagai partner seksual, pengatur rumah tangga, pendidik

anak-anak dan makhluk sosial yang berpartisipasi aktif dalam lingkungan sosial.

Lima peran tersebut lebih lanjut dijelaskan oleh Kartono (1992). Peran pertama sebagai istri, seorang wanita dituntut memiliki sikap hidup yang mantap, mampu mendampingi suami dalam berbagai situasi, penuh sikap kasih sayang, cinta loyal dan setia pada pasangan hidupnya. Peran kedua sebagai partner seksual, wanita dituntut mampu menciptakan relasi seksual yang seimbang, stabil dan memuaskan dengan pasangan hidupnya. Peran ketiga sebagai pengatur rumah tangga ibu memiliki tugas yang cukup berat dan membutuhkan keterampilan yang sangat penting yaitu kemampuan membagi waktu dan tenaga untuk melakukan berbagai tanggungjawab pekerjaan rumah dan tidak jarang sekaligus sebagai pencari nafkah. Selanjutnya pada peran keempat sebagai pendidik bagi anak-anaknya, ibu dituntut untuk mampu menciptakan iklim psikis yang gembira dan bahagia sehingga memberi rasa aman, bebas dan hangat, penuh kesabaran dan

ketenangan. Iklim tersebut dapat memberi semacam vitamin psikologis yang merangsang pertumbuhan fisik dan psikis anak-anaknya. Peran terakhir adalah sebagai agen sosial bagi keluarganya, seorang ibu diharapkan aktif berpartisipasi dalam lingkungan sosial untuk mewakili keluarganya.

Bertolak dari penjelasan tersebut, terlihat bahwa peran seorang ibu dalam sebuah keluarga tidaklah ringan. Untuk dapat menjalani peran-peran tersebut dengan optimal dibutuhkan kondisi fisik dan mental yang prima. Seorang ibu membutuhkan pengelolaan energi fisik maupun mental (psikis) untuk menunjang terpenuhinya peran tersebut. Pengelolaan energi fisik dan psikis sangat dibutuhkan.

Salah satu usaha pengelolaan fisik dan mental yang cukup penting namun sering diabaikan adalah dalam hal tidur. Selama ini masalah tidur pada wanita bukanlah hal populer untuk dibahas berkaitan dengan kesejahteraan fisik dan mental wanita bila dibanding dengan isu-isu lain seperti harga diri, pembagian peran sebagai orangtua dan lain sebagainya. Sedangkan jika ditilik dari penelitian, ditemukan bahwa pola tidur yang terlalu sedikit atau terlalu banyak akan berakibat kurang baik pada kesehatan fisik dan mental wanita. Dalam hal kesehatan fisik pola tidur yang terlalu lama atau terlalu singkat dapat menjadi faktor resiko independen untuk penyakit stroke. Sedangkan dalam hal kesehatan mental, studi yang dilakukan oleh Zuares (2008), menyebutkan bahwa wanita yang memiliki kualitas tidur buruk lebih besar kemungkinan untuk mengalami

gangguan psikososial selain masalah kardiovaskular.

Selain dalam hal pola tidur, permasalahan tidur pada para ibu juga berkaitan erat dengan budaya mengenai pengaturan tidur antara ibu dengan anaknya. Dalam budaya kita Indonesia tidur bersama antara orangtua dan anak (*co-sleeping*) adalah hal yang lumrah, terutama pada anak balita. Whiting (dalam Paludi, 2002) melaporkan bahwa di banyak budaya, ibu yang tidur satu kamar atau satu tempat tidur dengan anaknya yang berusia balita adalah hal lazim. Namun di Amerika tidaklah demikian. Dalam sebuah survey tentang praktek tidur orangtua-anak ditemukan bahwa dari 100 kelompok masyarakat, hanya orangtua Amerika (*American parents*) yang memiliki pengaturan tidur (*sleep-arrangements*) terpisah dengan balita mereka (McKenna & McDade dalam Paludi, 2002).

Dari penelitian tersebut secara umum orangtua Amerika memiliki menerapkan *sleep arrangements non co-sleeping*. Namun beberapa studi juga menunjukkan bahwa pada beberapa kelompok masyarakat berdasarkan etnis, kondisi ekonomi dan faktor demografik lain ternyata menerapkan *co-sleeping* dianggap sebagai hal yang lumrah juga. Seperti studi yang dilakukan oleh Wolf dan Lozoff (dalam Paludi, 2002). Mereka menemukan bahwa para ibu yang berlatar belakang pendidikan Perguruan Tinggi lebih sedikit yang tidur bersama anaknya dibanding para ibu yang tidak mengenyam pendidikan tinggi. Ward (dalam Paludi, 2002) menyatakan bahwa dalam hal etnis, jumlah anak Afro-Amerika yang tidur ditemani

oleh pengasuh atau tempat tidurnya berada di kamar tidur orangtuanya berjumlah lebih banyak dibanding anak-anak Amerika. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *co-sleeping* merupakan kejadian spesial di beberapa kelompok masyarakat saja di Amerika, secara umum orangtua di Amerika menganut *non co-sleeping sleep arrangements*.

Menurut Super dan Harkness (dalam Dayaksini dan Yuniardi, 2004) secara umum pengasuhan berkaitan dengan nilai-nilai yang kukuh dianut oleh orangtua atau pengasuh. Hal tersebut berlaku pula pada masalah pengaturan tidur antara orangtua dan anak. Orangtua Amerika meyakini bahwa sikap kemandirian akan menjadikan anak dapat mengatasi masalah-masalahnya sendiri dimasa yang akan datang. Berdasarkan keyakinan inilah maka dalam menata seting fisik dan sosial anak (terutama bayi) ketika tidur adalah dengan membiarkan anak tidur sendiri di kamar yang terpisah dengan orangtuanya. Dari pengaturan yang demikian dipercaya akan membantu perkembangan kemandirian anak. Meski demikian tetap ada upaya untuk memberi rasa aman kepada anak melalui objek-objek yang bisa memberi rasa aman seperti selimut khusus atau boneka. Sementara itu dalam budaya kolektivistik, anak-anak tidur bersama orangtuanya bertujuan untuk membentuk ikatan yang kuat atau ketergantungan antara anak dengan orangtua (Dayaksini dan Yuniardi, 2004).

Dari studi literatur sejauh ini, masalah pengaturan tidur antara orangtua dan anak, baik *co-sleeping* maupun *non co-sleeping* lebih menekankan pada

kepentingan anak. Padahal seperti telah penulis paparkan sebelumnya bahwa para ibu pun membutuhkan tidur sebagai sarana untuk pengelolaan energi fisik dan psikis untuk menunjang berbagai peran yang harus diemban. Sampai saat ini belum terdapat studi yang menggali mengenai manfaat pengaturan tidur (*sleeping arrangements*) bagi ibu sebagai pihak yang juga berperan sebagai pelaku pengaturan tidur maka penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan peta pengaturan tidur *co-sleeping* dan *non co-sleeping* pada ibu di Indonesia. Penelitian ini juga dilakukan untuk mengetahui alasan para ibu memilih pengaturan tidur yang mereka terapkan saat ini dan bagaimana korelasinya dengan pola tidur mereka.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui deskripsi data berapa banyak ibu di Indonesia yang menerapkan pengaturan tidur *co-sleeping* dan *non co-sleeping*. Tujuan kedua adalah untuk mengetahui apa saja alasan para ibu memilih pengaturan tidur yang mereka terapkan saat ini. Tujuan berikutnya adalah untuk mendapatkan gambaran pola tidur para ibu di Indonesia. Tujuan terakhir adalah untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antara alasan pengaturan tidur dengan pola tidur para ibu.

METODE

Penelitian ini dilakukan di Jogjakarta dengan subjek penelitian adalah 115 ibu yang memiliki anak berusia 6 bulan sampai dengan 10 tahun dan tinggal di Jogjakarta. Usia anak tersebut dipilih berdasarkan kebiasaan orangtua di Jawa

yang tidur bersama (mengeloni) anak mereka sampai dengan usia Sekolah Dasar. Subjek dalam penelitian didapatkan dengan menggunakan metode *convenience sampling*, yaitu teknik sampling non-probabilitas dengan memilih subjek berdasarkan aksesibilitas yang mudah dan dekat dengan peneliti.

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif dan korelasional. Analisis data deskriptif digunakan untuk mengetahui deskripsi data berapa banyak ibu di Jogjakarta yang menerapkan pengaturan tidur *co-sleeping* dan *non co-sleeping*, untuk mengetahui apa saja alasan para ibu memilih pengaturan tidur yang mereka terapkan saat ini dan mengetahui data pola tidur para ibu tersebut. Sedangkan analisis data korelasi *Spearman* digunakan untuk mengetahui korelasi antara alasan pengaturan tidur dengan pola tidur para ibu. Instrumen penelitian adalah skala survei

mengenai Pengaturan Tidur dan Pola Tidur Ibu. Kuesioner disebarakan dengan metode *face to face*, dilakukan oleh asisten penelitian yang berjumlah 6 orang. Para asisten menyebarkan kuesioner di Puskesmas, TK dan SD juga beberapa tempat publik seperti *Mall* dan taman kota. Saat bertemu para ibu, asisten peneliti menanyakan terlebih dahulu apakah para ibu tersebut memenuhi kriteria subjek penelitian yaitu memiliki anak berusia 6 bulan sampai dengan 10 tahun dan tinggal di Jogjakarta. Apabila memenuhi kriteria tersebut calon subjek penelitian diminta keterangan kesediaannya untuk berpartisipasi dan mengisi lembar *informed consent* jika menyatakan kesediaannya. Terdapat 123 data survei yang terkumpul namun hanya 115 yang dapat diikutsertakan dalam analisis data karena alasan ketidaklengkapan data.

HASIL

A. Pengaturan Tidur Subjek

Tabel 1

Pengaturan Tidur Subjek (Co-sleeping dan Non Co-sleeping)

Pengaturan Tidur	Frekuensi per minggu	Prosentase
Bersama orangtua dan atau saudara kandung	Tidak pernah	34.2%
	Sekali dalam seminggu	10.5%
	2- 3 hari semingggu	6.1%
	Selalu	49.1%
Pengaturan Tidur	Frekuensi per minggu	Prosentase
Anak Tidur Sendiri	Tidak pernah	78.9%
	Sekali dalam seminggu	1.8%
	2- 3 hari semingggu	3.5%
	Selalu	15,8%

Dari data tersebut terlihat bahwa 49.1% subjek selalu menerapkan *co-sleeping*. Sedangkan 15.8% menerapkan *non co-sleeping*

B. Alasan Pengaturan Tidur

Berikut ini dipaparkan data mengenai alasan mengapa subjek penelitian menerapkan pengaturan tidur seperti yang mereka pilih selama ini.

Tabel 2

Alasan Pengaturan Tidur

Alasan Pengaturan Tidur	Prosentase
a. Terbaik untuk kualitas tidur anak	61.4%
b. Terbaik untuk kualitas tidur ibu	13.2%
c. Terbaik untuk kualitas tidur ayah	7.9%
d. Terbaik untuk relasi pernikahan	12.3%
e. Tradisi atau nilai keluarga	19.3%
f. Jadwal bekerja ibu	3.5%
g. Jadwal bekerja ayah	4.4%
h. Terkait pemberian susu pada anak	35%
i. Rekomendasi/saran dari orang lain (suami, orang tua, teman, dll)	3.5%
j. Buku-buku	1.8%
k. Media cetak	2.6%
l. Media elektronik	1.8%
m. Lain-lain	6.1%

Dari data di atas ditemukan bahwa lima besar alasan pengaturan tidur yang diterapkan subjek penelitian adalah alasan terbaik bagi kualitas tidur anak (61.4%). Urutan kedua adalah alasan yang terkait dengan pemberian susu pada anak (35.1%). Urutan ketiga adalah karena tradisi keluarga. Urutan keempat adalah demi kualitas tidur ibu (13.2%). Urutan kelima adalah alasan terbaik bagi relasi pernikahan (12.3%)

C. Pola Tidur Ibu

Berikut ini adalah data mengenai pola tidur ibu yang terdiri atas pola tidur sangat kurang yaitu 1 sampai 3 jam sehari, pola tidur kurang yaitu 4 sampai 6 jam per hari dan pola tidur normal yaitu 7-8 jam per hari.

Tabel 3

Pola Tidur Ibu

Pola Tidur	Waktu tidur/ hari	Prosentase
Sangat kurang	1- 3 jam	6.1%
Kurang	4-6 jam	56.1%
Normal	7-8 jam	37.7%

Dari data tersebut terlihat bahwa sebagian besar subjek masuk dalam kategori memiliki pola tidur yang kurang (56.1%). Sedangkan subjek yang memiliki pola tidur normal bagi orang dewasa adalah 35%, sedangkan sisanya 6.1% termasuk dalam kategori memiliki pola tidur yang sangat kurang. Dan apabila dibagi menjadi dua kategori, maka 62.2% subjek memiliki pola tidur kurang dan sangat kurang.

Sisanya 37.7% memiliki pola tidur normal. Dari data ini terlihat bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki pola tidur yang buruk atau tidak normal.

D. Korelasi antara Pola tidur Ibu dengan Alasan Pengaturan Tidur

Dari data penelitian ditemukan bahwa dari lima besar alasan pengaturan tidur yaitu 1). Terbaik untuk kualitas tidur

anak 2). Terkait pemberian susu pada anak 3). Tradisi atau nilai keluarga 4) Terbaik untuk kualitas tidur ibu dan 5) terbaik bagi relasi pernikahan, terdapat korelasi signifikan negatif antara pola tidur ibu dengan alasan pengaturan tidur untuk kualitas tidur yang baik bagi anak mereka. Artinya makin para ibu yang memilih mengutamakan kualitas tidur anak mereka makin kurang waktu tidur mereka mereka.

Tabel 4

Korelasi Pola Tidur dengan Alasan Pengaturan Tidur

		Terbaik untuk kualitas tidur anak	Lama waktu tidur ibu dalam sehari
Terbaik untuk kualitas tidur anak	Pearson Correlation	1.000	-.028
	Sig. (2-tailed)		.770
	N	114.000	114
Lama waktu tidur ibu dalam sehari	Pearson Correlation	-.028	1.000
	Sig. (2-tailed)	.770	
	N	114	114.000

DISKUSI

Data penelitian menunjukkan bahwa dari 115 subjek sebanyak 49.1% menerapkan pengaturan tidur bersama anak (*co-sleeping arrangements*) selalu setiap saat. Sebanyak 15.8 % subjek selalu menerapkan non *co-sleeping arrangements*, artinya anak tidur sendiri terpisah dari orangtuanya setiap hari. Sisanya adalah kombinasi keduanya selama kurun waktu tertentu, misalnya 2-3 kali seminggu *co-sleeping*, sisanya tidur sendiri dan sebagainya seperti dalam data penelitian.

Hal tersebut sejalan dengan pendapat Dayaksini dan Yuniardi (2004) yang menyatakan bahwa budaya kolektivistik, anak-anak tidur bersama orangtuanya bertujuan untuk membentuk ikatan yang kuat atau ketergantungan antara anak dengan orangtua. Menurut Morelli, dkk (1997) dalam penelitian mengenai variasi kultural dalam pengaturan tidur bersama bayi menemukan bahwa pada keluarga suku Maya pengaturan tidur yang dianut oleh suku tersebut berkaitan dengan komitmen terhadap eratnya relasi dengan anak mereka. Anak menjadi alasan terpenting

pengaturan tidur mereka. Hal tersebut serupa dengan temuan dari penelitian ini yaitu alasan pengaturan tidur yang menduduki urutan pertama adalah demi kualitas tidur anak.

Menurut Welles-Nystrom, dkk (dalam Worthman & Brown, 2007) dalam beberapa konteks *co-sleeping* dianggap sebagai hal yang diharapkan (*expectable*), bersifat melindungi (*protective*) dan mendatangkan kenyamanan (*comforting*). Regulasi sosial tentang siapa tidur dengan siapa (*who sleep with whom*) merefleksikan sebuah aturan moral (Shwender dkk, dalam Worthman dan Brown 2007) dengan nilai utamanya adalah kepemilikan (*belonging*), identitas, perhatian dan keintiman (Ben-Ari dalam Worthman & Brown 2007). Dengan demikian ibu yang tidur bersama balitanya adalah dengan tujuan demi perlindungan, pemeliharaan dan kenyamanan (Worthman & Brown 2007)

Hal tersebut didukung pula oleh data dari penelitian ini yang menemukan bahwa alasan terbanyak para ibu memilih pengaturan tidur mereka adalah karena pengaturan tidur tersebut mereka anggap sebagai yang terbaik untuk kualitas tidur anak mereka. Sedangkan alasan terbanyak kedua adalah alasan yang terkait dengan pemberian susu pada anak mereka. Hal tersebut menggambarkan komitmen terhadap relasi dan kesehatan anak mereka. Dari data ini terlihat bahwa pengaturan tidur para ibu Indonesia terutama adalah karena komitmen terhadap anak mereka. Seperti telah dituliskan pada bab pendahuluan, studi-studi tentang pengaturan tidur telah dilakukan namun fokusnya adalah pada kepentingan anak. Padahal para ibu sebagai

pelaku pengaturan tidur juga terkena dampak dari pilihan tersebut.

Penelitian ini menemukan bahwa 56.1% subjek masuk dalam kategori memiliki pola tidur yang kurang, yaitu tidur selama 4- 6 jam per hari. Menurut standar kesehatan pola tidur normal orang dewasa adalah 7 sampai dengan 8 jam per hari. Bahkan menurut Carkadon, dkk (dalam Marco, Wolfson Sparling & Azuaje, 2012) rata-rata orang sehat menghabiskan waktu untuk tidur selama 9.2 jam per hari. Kondisi ini tentu sangat memprihatinkan karena berdasarkan pendapat dari Zuares (2008) wanita yang memiliki kualitas tidur buruk lebih besar kemungkinan untuk mengalami gangguan psikososial selain masalah kardiovaskular. Namun kondisi ini memang sejalan dengan peran ibu Indonesia yang cukup vital dalam keluarga mereka. Kartono (1992) menyebutkan bahwa di Indonesia seorang wanita yang menjadi ibu dalam sebuah keluarga memiliki lima peran utama, yaitu sebagai istri dan teman hidup, sebagai partner seksual, pengatur rumah tangga, pendidik anak-anak dan makhluk sosial yang berpartisipasi aktif dalam lingkungan sosial. Tidak mengherankan apabila para ibu yang berusaha keras menjalani peran-peran tersebut kemudian sebagian besar memiliki pola tidur yang buruk.

Menilik dari hal tersebut, peneliti mendapatkan data bahwa terdapat korelasi negatif dan signifikan antara alasan pengaturan tidur “terbaik bagi kualitas tidur anak” dengan pola tidur ibu. Semakin ibu mengutamakan kualitas tidur anaknya, makin buruk pola tidur ibu. Hal tersebut sekali lagi menegaskan bahwa tidak hanya

belum terdapat penelitian mengenai pengaturan tidur dengan fokus pada kepentingan ibu, namun para ibu itu sendiri juga kurang memperhatikan kepentingannya sendiri dalam hal pengaturan tidur yang dipilihnya. Dengan demikian para ibu Indonesia sebagai pelaku pengaturan tidur belum menyadari benar manfaat pengaturan tidur bagi kesejahteraan psikologis mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Sebanyak 49,1% dari 115 subjek selalu setiap saat menerapkan *co-sleeping* (anak tidur bersama orangtua) dalam pengaturan tidur mereka. Limabelas koma delapan persen (15,8%) selalu menerapkan pengaturan tidur non *co-sleeping* (anak tidur terpisah dari orangtuanya). Sisanya menerapkan kombinasi dua pengaturan tidur tersebut.
2. Alasan terutama mengapa mereka memilih pengaturan tidur adalah karena pengaturan tidur tersebut dianggap terbaik bagi kualitas tidur anak mereka. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dalam hal penerapan pengaturan tidur, fokus para ibu adalah anak sedangkan kepentingan mereka sendiri bukan yang utama.
3. Sebanyak 62.2% subjek memiliki pola tidur kurang (4- 6 jam per hari) dan sangat kurang (1 – 3 jam sehari). Sisanya 37.7% memiliki pola tidur normal.
4. Terdapat korelasi negatif signifikan antara alasan pengaturan tidur “terbaik bagi kualitas tidur anak” dengan pola

tidur ibu. Makin ibu mengutamakan kualitas tidur anak, makin buruk pola tidur mereka.

SARAN

1. Bagi para Ibu

- a) Para ibu diharapkan menyadari pentingnya pengaturan tidur dan pola tidur mereka dalam kaitan dengan kesehatan mental dan fisik mereka dalam menjalankan peran sebagai ibu. Karena berdasarkan temuan dalam penelitian ini pola tidur ibu tergolong buruk
- b) Selain itu ibu diharapkan untuk juga memperhatikan kesehatan mental dan fisik mereka karena dari temuan penelitian ini para ibu lebih fokus untuk mengutamakan kepentingan anak terutama dalam hal tidur. Padahal mental dan fisik yang sehat akan berdampak positif bagi perkembangan baik diri sendiri maupun keluarga mereka demi kesejahteraan psikologis bagi para ibu itu sendiri dan juga keluarga.

2. Bagi peneliti lain

Peneliti lain diharapkan memperhatikan variable usia anak sebab peneliti memberikan batasan subjek harus memiliki anak bungsu berusia 6 bulan sampai dengan 10 tahun, dan menanyakan secara lisan sebelum mereka diminta mengisi kuesioner. Namun sayangnya dalam data demografis di kuesioner cetak peneliti tidak mencantumkan pertanyaan berapa usia anak mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Creswell, J. W. (1998). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five traditions*. California: SAGE Publications, Inc., Thousand Oaks.
- Dayaksini & Yuniardi (2004). Psikologi lintas budaya. Malang: UMM Press.
- Kartono, K. (1992). Psikologi Wanita. Jilid 2: *Mengenal wanita sebagai ibu dan nenek*. Bandung: Mandar Maju.
- Khasanah K., & Hidayati W. (2012). Kualitas tidur lansia Balai Rehabilitasi Sosial "MANDIRI" Semarang. *Jurnal Nursing Studies*, 1(1), 189 – 196
- Lanywati, & Endang. (2001). *Insomnia Gangguan sulit tidur*. Yogyakarta: Penerbit kanisius
- McKenna, et al. (1993). Infant-Parent co-sleeping in an evolutionary perspective: Implications for understanding infant sleep development and the sudden infant death syndrome. *Pub.Med.gov*, 16, 263-282.
- McKenna, J.J. & McDade, T. (2005). Why babies should never sleep alone: A Review of the co-sleeping controversy in relations to SIDS, bedsharing and breast Feeding. *Paediatric Respiratory Review*, 6, 134 – 152.
- Morelli, Rogof, Oppenheim & Goldsmith. (1997). Cultural variation in infants' sleeping arrangements: Questions of independence. *Journal of Developmental Psychology*, 28(4), 604-613.
- Paludi, M.A. (2002). *Human development in multicultural context. A book of readings*. New Jersey: Pearson Educations Inc.
- Widodo & Soetomenggolo. (2000). Perkembangan normal tidur pada anak dan kelainannya. *Sari Pediatri*, 2(3), 139 – 145
- Worthman C.M & Brown R.A. (2007). Companionable sleep: Social regulation of sleep and co-sleeping in Egyptian Family. *Journal of Family Psychology*, 21(1), 124-135.
- Zuares, E.C. (2008). Self-reported symptoms of sleep disturbance and inflammation, coagulation, insulin resistance and psychosocial distress: evidence for gender disparity. *Brain, Behavior, and Immunity*, 22(6), 960-968.