



umsurabaya
Universitas Muhammadiyah Surabaya

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN
KUALITAS TIDUR MAHASISWA PONDOK
PESANTREN KHOIRUL HUDA (PPMKH) SURABAYA
DAN IMPLEMENTASINYA SEBAGAI MEDIA
EDUKASI E-BOOKLET**

NIKE LESTARI

20191113019

DOSEN PEMBIMBING :

Dr. Peni Suharti, M.Kes

Dr. Lina Listiana, M.Kes

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BIOLOGI

FAKULTAS KEPENDIDIKAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

2023

**Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur
Mahasiswa Pondok Pesantren Khoirul Huda (PPMKH)
Surabaya dan Implementasinya sebagai Media Edukasi
E-Booklet**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

**NIKE LESTARI
20191113019**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BIOLOGI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
2023**

HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO : Percaya Qodar

Bukan kemudian bergantung pada qodar, tetapi harus diiringi dengan do'a dan usaha dengan niat semata-mata karena Allah agar pertolongan-Nya selalu datang kapanpun dan dimanapun tanpa kita sangka sebelumnya. Pertolongan Allah itu ada, yakinlah.

PERSEMBAHAN :

Karya sederhana ini, saya persembahkan untuk :

- Allah SWT yang telah memberi saya ilham disetiap tahap dalam pengerjaan karya ini. Saya yakin, tanpa kuasa Allah semua ini tidak akan bisa terjadi.
- Kedua orang tua saya sebab saya bisa menyelesaikan karya tulis ini merupakan hasil getaran doa kedua orang tua yang terus mengalir tiada henti. Bapak adalah pahlawan terhebat didalam hidup saya dan Ibu adalah sosok wanita terkuat didalam hidup saya. Keduanya yang terus memperkuat saya hingga akhirnya saya mampu berada dititik ini.
- Setiap pancaran semangat dalam penulisan ini merupakan dorongan dan dukungan dari saudara-saudara, sahabat-sahabat, dan orang yang menyayangi saya.

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang ditulis oleh Nike Lestari ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan pada tanggal 7 Februari 2023.

	Dosen Pembimbing	Tanda Tangan	Tanggal
I.	Dr. Peni Suharti, M.Kes		5 Februari 2023
II.	Dr. Lina Listiana, M.Kes		5 Februari 2023

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Biologi

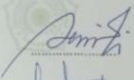

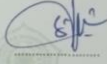

Dr. Yuni Gayatri, M.Pd.

iv

LEMBAR PENGESAHAN PANITIA UJIAN

HALAMAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN

Skripsi ini yang ditulis oleh Nike Lestari telah diuji dan dinyatakan sah oleh Panitia Ujian Tingkat Sarjana (S1) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surabaya sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada tanggal 7 Februari 2023.

Dosen Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
I. Dr. Peni Suharti, M.Kes.		7 Februari 2023
II. Ir. Ruspeni Daesuti, M.Kes.		7 Februari 2023
III. Asy'ari, S.Pd., M.Pd.		7 Februari 2023

Mengetahui,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Surabaya
Dekan

Dr. Ratno Abidin, S.Pd., M.Pd.

v

PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nike Lestari

NIM : 20191113019

Program Studi : Pendidikan Biologi

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan karya saya sendiri, bukan hasil plagiasi, baik sebagian maupun keseluruhan. Bila dikemudian hari terbukti hasil plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 03 Februari 2023

Yang Membuat Pernyataan



Nike Lestari

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT atas nikmat dan karunia-Nya, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu. Skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Pondok Pesantren khoirul Huda (PPMKH) Surabaya dan Implementasinya sebagai Media Edukasi E-booklet” disusun dalam rangka memenuhi syarat kelulusan dan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Biologi fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Untuk menyelesaikan skripsi ini, penulis mendapat bantuan dan dukungan dari banyak pihak. Penulis menyampaikan ucapan serta rasa terima kasih, khususnya kepada :

1. Dr. dr.Sukadiono MM, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya
2. Dr. Ratno Abidin M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
3. Dr. Yuni Gayatri M.Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Biologi
4. Dr. Peni Suharti M.Kes, selaku Dosen Pembimbing I dan Dr. Lina Listiana M.Kes, selaku Dosen Pembimbing II yang telah sabar memberi masukan, arahan, dan nasehat selama ini dengan penuh keikhlasan
5. Bapak/Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surabaya

6. Pihak Pondok Pesantren Khoirul Huda Surabaya yang telah memberi saya izin untuk bisa melakukan penelitian
7. Kedua orang tua saya, Bapak Bandiyanto dan Ibu Rasmilah yang terus mendoakan saya dan memberi saya kekuatan kepada saya dengan cara mereka sehingga akhirnya saya bisa menyelesaikan skripsi ini
8. Pihak keluarga yang tidak akan berhenti memberikan dorongan dan semangat kepada saya didalam saya berjuang saat ini
9. Semua rekan-rekan seperjuangan saya di Pondok Pesantren Khoirul Huda Surabaya yang sudah bersedia membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini
10. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu, terima kasih untuk semuanya.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari kata sempurna, oleh karenanya penulis berharap setiap kritik dan saran yang membangun untuk penulisan skripsi yang lebih baik lagi. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat dan dapat menjadi tambahan ilmu tersendiri bagi dunia pendidikan dan menjadi sumber inspirasi bagi yang membutuhkan.

Surabaya, 29 Januari 2023

Nike Lestari

(20191113019)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN PANITIA UJIAN	iv
PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIASI... v	
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Batasan Masalah	4
1.3 Rumusan Masalah.....	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	4
1.4.1 Tujuan Umum.....	4
1.4.2 Tujuan Khusus.....	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	5
1.5.1 Bagi Peneliti	5
1.5.2 Bagi Tempat Penelitian.....	6
1.5.3 Bagi Institusi Pendidikan.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Kecemasan.....	7
2.1.1 Definisi Kecemasan.....	7
2.1.2 Proses Terjadinya Kecemasan Secara Fisiologis.....	8
2.1.3 Gejala Kecemasan.....	10

2.1.4	Klasifikasi Kecemasan.....	13
2.1.5	Penyebab Kecemasan.....	15
2.1.6	Faktor – Faktor Kecemasan.....	18
2.1.7	Dampak Kecemasan.....	21
2.1.8	Alat Ukur Kecemasan.....	22
2.2	Konsep Kualitas Tidur.....	24
2.2.1	Definisi Kualitas Tidur.....	24
2.2.2	Fisiologi dan Pengaturan Tidur.....	25
2.2.3	Tahapan Tidur.....	28
2.2.4	Fungsi Tidur.....	29
2.2.5	Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	30
2.2.6	Gangguan Tidur.....	32
2.2.7	Kualitas Tidur.....	34
2.2.8	Alat Ukur Kualitas Tidur.....	35
2.3	Media Pembelajaran.....	36
2.3.1	Pengertian Media Pembelajaran.....	36
2.3.2	Manfaat Media Pembelajaran.....	37
2.3.3	E-booklet sebagai Media Pembelajaran... ..	38
2.4	Hubungan Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur.....	40
2.5	Pondok Pesantren Mahasiswa Khoirul Huda (PPMKH3) Surabaya.....	41
2.6	Kerangka Konseptual.....	42
2.7	Hipotesis.....	43
BAB III METODE PENELITIAN		44
3.1	Desain Penelitian.....	44
3.2	Populasi dan Sampel.....	44
3.2.1	Populasi.....	44
3.2.2	Sampel.....	44

3.3	Variabel Penelitian.....	45
3.4	Definisi Operasional	45
3.5	Waktu & Tempat Penelitian	47
3.6	Teknik & Instrumen Pengumpulan Data.....	47
3.6.1	Prosedur pengumpulan Data.....	47
3.6.2	Teknik Pengumpulan Data.....	47
3.6.3	Instrumen Pengumpulan Data.....	48
3.7	Analisis Data.....	51
3.7.1	Analisis univariat.....	51
3.7.2	Analisa bivariat.....	52
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	53
4.1	Hasil Penelitian.....	53
4.1.1	Data Khusus.....	56
4.2	Pembahasan.....	67
4.2.1	Tingkat Kecemasan Mahasiswa PPMKH Surabaya.....	67
4.2.2	Kualitas Tidur Mahasiswa PPMKH Surabaya.....	70
4.2.3	Hubungan Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur Mahasiswa PPMKH Surabaya.....	72
4.2.4	Media Pembelajaran E-booklet.....	79
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	80
5.1	Kesimpulan.....	80
5.2	Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA		82

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual Penelitian.....	42
Gambar 2. Anxiety Index.....	50
Gambar 3. Kode Quick Response.....	79

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional.....	45
Tabel 2. Blue Print Kuesioner Zung Self Rating Anxiety Scale (SAS/ZRAS).....	49
Tabel 3. Blue Print Kuesioner PSQI	51
Tabel 4. Karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin.....	54
Tabel 5. Karakteristik responden berdasarkan semester dan instans.....	54
Tabel 6. Tingkat Kecemasan Mahasiswa PPMKH Surabaya.....	56
Tabel 7. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan	61
Tabel 8. Kualitas Tidur Mahasiswa PPMKH Surabaya	62
Tabel 9. Karakteristik Responden Berdasarkan Kualitas Tidur	64
Tabel 10. Hubungan Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	85
Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	86
Lampiran 3. Berita Acara Penelitian.....	87
Lampiran 4. Kuesioner Penelitian.....	88
Lampiran 5. Tabulasi Data Khusus (Tingkat Kecemasan)	95
Lampiran 6. Tabulasi Data Khusus (Kualitas tidur)	102
Lampiran 7. Media Pembelajaran.....	108
Lampiran 8. QR Code Media Pembelajaran.....	115
Lampiran 9. Surat Bebas Plagiasi.....	116
Lampiran 10. Endorsment Letter Pusat Bahasa.....	117
Lampiran 11. Biodata Penulis.....	119

DAFTAR PUSTAKA

- A, F. A. P., Sudayasa, I. P., & Eddy, N. (2021). <https://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index>. 145–152.
- Artayasa, I. P., Marlina, D., Anggraini, D., & Sipayung, S. (2021). *Konsep Dasar Keperawatan*.
- Asidah, H. A., Mustofa, R. F., & Chaidir, D. M. (2022). *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Hasil Belajar Biologi*. 7(1), 44–50.
- Bilqist, S. N., Shahib, M. N., & Rachmawati, M. (1809). *Hubungan Frekuensi Sholat Tahajud dengan Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Pondok Pesantren Al-Islam Beber Cirebon*. 874–879.
- Diana, R., Hasairin, A., Jurusan, M., Biologi, P., Willem, J., Psr, I., & Estate, V. M. (2017). *Fisiologi Tidur*. 34-45.
- Erlin, E., & Fitriani, A. (2019). *Pengaruh Sleep hygiene terhadap Gangguan Tidur pada Anak Usia Sekolah yang menjalani Hospitalisasi*
- Farahdilla, R. A., Muda, I., Nuryanto, M. K., & Hastati, S. (2021). *Hubungan tingkat kecemasan dan kualitas tidur dengan kejadian dismenorea primer pada mahasiswi kedokteran*. 8(September), 44–48.
- Firmansyah, Q. D. (2020). *Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika*.
- Hindun, I., Nursery, N., Ghofar, A., & Wicaksono, C. (2020). *JPBI (Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia) Artikel Penelitian Komponen kesadaran metakognitif siswa berkemampuan akademik tinggi dalam pembelajaran hybrid biologi : Profil dan korelasi*. 6, 31–38.
- Hotijah, S., Dewi, E. I., & Kurniyawan, E. H. (2021). *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa Universitas Jember (Correlation of Anxiety Levels with Sleep Quality of New Students from Outside Java Island of University of Jember)*. 9(2), 111–115.
- Linda, T. (2015). *Riset Kesehatan Dasar Manusia*. 6–28.

- Kamil, N. (2020). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. 7, 506–513.
- MC Dowell, & Surakarta, U. M. (2021). *Hubungan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Baru Universitas Mahakam*.2021
- Musnidawati, M. (2018). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Lanjut Usia Penderita Hipertensi Esensial di Upt Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budi Dharma Yogyakarta*. 9(1).
- Köse, S., Yılmaz, Ş. K., & Göktaş, S. (2018). *The Relationship Between Exam Anxiety Levels and Sleep Quality of Senior High School Students*. 9(2), 105–111. <https://doi.org/10.14744/phd.2018.05025>
- Kusumatuty, A. J., Baedhowi, & Murwaningsih, T. (2017). *Penerapan e-book dalam proses pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa*. 1–5.
- Mass, M. (2015). *Pengantar Kebutuhan Dasar Mnausia, Malang, 2015*. 729–741.
- Musafir, S. K. (2018). *Hubungan intensitas sholat tahajud dengan tekanan darah*. 6(1).
- Musnidawati, L.M., Suryani, R. Mirwanti., 2018. *Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Ujian Berbasis Computer Based Test, Jurnal Ilmu – Ilmu Kesehatan*, 16 (2) : 67 – 75.
- Perry, Potter. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Edisi 2. Jakarta: EGC
- Robinson, D.W., Yusuf, A., Widyawati, I.Y. 2015, *Faktor Dominan yang Berhubungan dengan Kualitas tidur pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga, KELAS XI SMAN 1 LABUHAN RATU LAMPUNG TIMUR Oleh Devi Putri Yuliani. (n.d.)*.
- Scroll, P., & For, D. (2018). *Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2013*
- Saryono, H., & Wardhani, H. A. K. (2018). *Pengembangan Media E-Booklet Pada Materi Keanekaragaman Jenis Nepenthes. Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 2(2), 82–88.
- Setiawan, D. I., & Klaten, M. (n.d.). *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di*

Stikes Muhammadiyah Klaten. 014.

Siti Sundari, Keperawatan, I., Keperawatan, F., & Jember, U. (2019).
*Asuhan Keperawatan Geriatrik: Diagnosis NANDA, Kriteria Hasil
NOC, & Intervensi NIC.* Jakarta: EGC.

Yustinus semiun. (2021).*Relationship Between Anxiety Levels and Sleep
Patterns In The Elderly*

Zion, M. (2021). *Kebutuhan Dasar Manusia* 2(2), 82–88