

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan karunia serta pertolongan-Nya skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul “HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN EMOSI MAHASISWA DI SATU UNIVERSITAS SWASTA DI INDONESIA BAGIAN BARAT” ini ditujukan untuk memenuhi salah satu persyaratan akademik untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan Universitas Pelita harapan.

Penulis menyadari bahwa tanpa bimbingan, bantuan, dan doa dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan terselesaikan tepat waktu. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam pengerjaan skripsi ini, yaitu kepada:

- 1) Ibu Christine Louise Sommers, Ph.D, RN., CNE selaku Dekan Eksekutif Fakultas Keperawatan, Universitas Pelita Harapan.
- 2) Ibu Grace Solely Houghty, MBA., M.Kep selaku Dekan Fakultas Keperawatan dan Ketua Program Studi Keperawatan, Universitas Pelita Harapan.
- 3) Ibu Ns. Maria Veronika Ayu Florensa, S.Kep, M.Kep., selaku dosen pembimbing satu yang telah sabar dan meluangkan waktu dan tenaga untuk membimbing, menasihati serta memberi masukan kepada penulis dalam proses pembuatan skripsi.
- 4) Ibu Ns. Dora Irene Purimahua S.Kep., selaku dosen pembimbing dua yang juga sabar dan bersedia meluangkan waktu dan tenaga dalam membimbing,

menasihati dan memberi masukan kepada penulis selama proses pembuatan skripsi.

- 5) Seluruh dosen dan staf yang telah membantu dan mengajar penulis selama berkuliah di Fakultas Keperawatan Universitas Pelita Harapan.
- 6) Orangtua dan seluruh anggota keluarga yang telah memberikan dukungan dan doa kepada penulis.
- 7) Teman-teman seperjuangan angkatan 2017 yang telah sama-sama berusaha serta memberi dukungan dalam proses pembuatan skripsi.
- 8) Semua pihak yang telah terlibat dalam pengerjaan skripsi ini yang namanya tidak dapat disebutkan satu persatu.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi seluruh pihak yang membaca.

Tangerang, 8 Juli 2020

Tim Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

| | |
|---|-------------|
| HALAMAN JUDUL | |
| PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS | ii |
| PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI | iii |
| PERSETUJUAN TIM PENGUJI SKRIPSI | iv |
| ABSTRAK | v |
| ABSTRACT | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI | ix |
| DAFTAR BAGAN | xii |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 4 |
| 1.3 Tujuan Penelitian..... | 5 |
| 1.3.1 Tujuan Umum..... | 5 |
| 1.3.2 Tujuan Khusus..... | 5 |
| 1.4 Pertanyaan dan Hipotesis Penelitian | 6 |
| 1.4.1 Pertanyaan Penelitian..... | 6 |
| 1.4.2 Hipotesis Penelitian | 6 |
| 1.5 Manfaat Penelitian..... | 6 |
| 1.5.1 Manfaat Teoritis..... | 6 |
| 1.5.2 Manfaat Praktis..... | 7 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | |
| 2.1 Kerangka Teori dan Konseptual..... | 8 |
| 2.2 Definisi Konseptual dan Operasional | 9 |
| 2.3 Tinjauan Teori..... | 10 |
| 2.3.1 Konsep Tidur | 10 |
| 2.3.1.1 Pengertian Tidur..... | 10 |
| 2.3.1.2 Mekanisme Tidur | 10 |
| 2.3.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur | 11 |
| 2.3.2 Konsep Emosi..... | 13 |
| 2.3.2.1 Pengertian Emosi | 13 |
| 2.3.2.2 Neurobiologi Emosi | 13 |
| 2.4 Kajian Literatur | 14 |
| 2.5 Ringkasan..... | 16 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | |
| 3.1 Desain Penelitian | 17 |
| 3.2 Pertimbangan Etik | 17 |
| 3.3 Populasi dan Sampel..... | 18 |
| 3.3.1 Populasi | 18 |
| 3.3.2 Sampel..... | 18 |

| | |
|---------------------------------------|----|
| 3.4 Tempat dan Waktu Penelitian | 19 |
| 3.5 Instrumen Penelitian | 19 |
| 3.5.1 Kualitas Tidur | 19 |
| 3.5.2 Emosi | 20 |
| 3.6 Prosedur Pengumpulan Data | 22 |
| 3.7 Pengolahan Data | 23 |
| 3.8 Analisa Data | 24 |
| 3.9 Keterbatasan Penelitian | 24 |

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

| | |
|---|----|
| 4.1 Penjelasan Penelitian | 26 |
| 4.2 Hasil Penelitian | 27 |
| 4.2.1 Karakteristik Mahasiswa | 27 |
| 4.2.2 Kualitas Tidur Mahasiswa | 27 |
| 4.2.2.1 Karakteristik Mahasiswa berdasarkan Jam Kebiasaan Tidur Malam dan Bangun Pagi, Lama Waktu Benar-benar Tertidur, Lama Waktu Memulai Tidur, Persepsi Kualitas Tidur Pribadi, dan Pengalaman Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Harian | 28 |
| 4.2.2.2 Karakteristik Mahasiswa Intensitas dan Gangguan yang Dialami Selama Tidur Sepanjang Malam | 30 |
| 4.2.2.3 Karakteristik Mahasiswa berdasarkan Intensitas Mengalami Kantuk saat Mengendarai Kendaraan, Makan, dan Melakukan Kegiatan Lain | 32 |
| 4.2.2.4 Karakteristik Mahasiswa berdasarkan Gambaran Kualitas Tidur dengan Perbedaan Jenis Kelamin | 33 |
| 4.2.2.5 Karakteristik Mahasiswa berdasarkan Gambaran Kualitas Tidur dengan Perbedaan Usia | 33 |
| 4.2.3 Emosi Mahasiswa | 34 |
| 4.2.3.1 Karakteristik Mahasiswa berdasarkan Gambaran Emosi dengan Perbedaan Jenis Kelamin | 35 |
| 4.2.3.2 Karakteristik Mahasiswa berdasarkan Gambaran Emosi dengan Perbedaan Usia | 35 |
| 4.2.3.3 Karakteristik Mahasiswa berdasarkan Emosi yang Dialami | 36 |
| 4.2.4 Normalitas dan Linearitas Data | 39 |
| 4.2.5 Hubungan Kualitas Tidur dengan Emosi Mahasiswa | 39 |
| 4.3 Pembahasan Penelitian | 40 |
| 4.3.1 Karakteristik Mahasiswa | 40 |
| 4.3.2 Kualitas Tidur Mahasiswa | 41 |
| 4.3.3 Emosi Mahasiswa | 44 |
| 4.3.4 Hubungan Kualitas Tidur dengan Emosi Mahasiswa | 46 |

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

| | |
|----------------------|----|
| 5.1 Kesimpulan | 48 |
| 5.2 Saran | 48 |

| | |
|---|-----------|
| 5.2.1 Saran bagi Mahasiswa..... | 49 |
| 5.2.2 Saran bagi Peneliti Selanjutnya | 49 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 50 |
| LAMPIRAN | |



DAFTAR BAGAN

| | |
|--|---|
| Bagan 2.1 Kerangka Teori dan Konseptual..... | 8 |
|--|---|



DAFTAR TABEL

| | | |
|------------|--|----|
| Tabel 2.1 | Definisi Konseptual dan Operasional..... | 9 |
| Tabel 4.1 | Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswa..... | 27 |
| Tabel 4.2 | Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Mahasiswa..... | 28 |
| Tabel 4.3 | Distribusi Frekuensi Karakteristik mahasiswa berdasarkan Jam Kebiasaan Tidur Malam dan Bangun Pagi, Lama Waktu Benar-benar Tertidur, Lama Waktu Memulai Tidur, Persepsi Kualitas Tidur Pribadi, dan Pengalaman mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Harian..... | 28 |
| Tabel 4.4 | Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswa berdasarkan Intensitas dan Gangguan yang Dialami Selama Tidur Sepanjang Malam..... | 30 |
| Tabel 4.5 | Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswa berdasarkan Intensitas Mahasiswa Mengalami Kantuk Saat Mengendarai Kendaraan, Makan, dan Melakukan Kegiatan Lain..... | 32 |
| Tabel 4.6 | Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswa berdasarkan Gambaran Kualitas Tidur dengan Perbedaan Jenis Kelamin..... | 33 |
| Tabel 4.7 | Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswa berdasarkan Gambaran Kualitas Tidur dengan Perbedaan Usia | 34 |
| Tabel 4.8 | Distribusi Frekuensi Emosi Mahasiswa | 34 |
| Tabel 4.9 | Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswa berdasarkan Gambaran Emosi dengan Perbedaan Jenis Kelamin | 35 |
| Tabel 4.10 | Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswa berdasarkan Gambaran Emosi dengan Perbedaan Usia | 35 |
| Tabel 4.11 | Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswa berdasarkan Emosi yang Dialami..... | 36 |
| Tabel 4.12 | Uji Normalitas dan Linearitas Data..... | 39 |
| Tabel 4.13 | Hubungan Kualitas Tidur dengan Emosi Mahasiswa..... | 40 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | | |
|------------|---|----|
| Lampiran 1 | Lembar Penjelasan Penelitian..... | 56 |
| Lampiran 2 | Formulir Persetujuan Peserta Penelitian (Informed Consent)..... | 58 |
| Lampiran 3 | Kuesioner Penelitian..... | 59 |
| Lampiran 4 | Perizinan Pemakaian Kuesioner..... | 67 |
| Lampiran 5 | Ethical Approval..... | 68 |
| Lampiran 6 | Hasil Turnitin..... | 69 |
| Lampiran 7 | Lembar Konsultasi..... | 70 |

