

**HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DIRI DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL DI KECAMATAN
GAMPENGREJO KABUPATEN KEDIRI**

SKRIPSI

Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)



Oleh:

RISMA KHAFIDAH SETYAWATI
NIM. 20104071

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
(IAIN) KEDIRI
2025**

**HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DIRI DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL DI KECAMATAN
GAMPENGREJO KABUPATEN KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Institut Agama Islam Negeri Kediri
untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam menyelesaikan Program Sarjana

Oleh:

RISMA KHAFIDAH SETYAWATI

NIM. 20104071

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
(IAIN) KEDIRI
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DIRI DENGAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL DI KECAMATAN GAMPENGREJO KABUPATEN KEDIRI

RISMA KHAFIDAH SETYAWATI
20104071

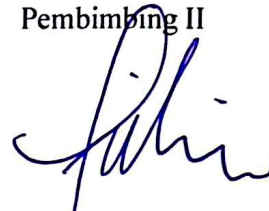
Disetujui oleh:

Pembimbing I



Dr. Rohingatus, M.Pd.I
NIP : 196904081998032002

Pembimbing II



Fidia Astuti, S. Psi., M. Psi
NIP : 19909302019032014

NOTA DINAS

Nomor :
Lampiran : 4 (empat) berkas
Hal : Bimbingan Skripsi

Kediri, 16 Mei 2025

Kepada
Yth, Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri
Di
Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo, Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Risma Khafidah Setyawati
NIM : 20104071
Judul : HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DIRI DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL DI
KECAMATAN GAMPENGREJO KABUPATEN KEDIRI

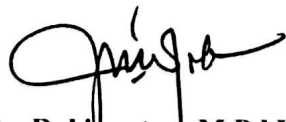
Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsinya telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S1).

Bersama ini terlampir satu berkas naskah skripsinya, dengan harapan dalam waktu yang telah ditentukan dapat diujikan dalam Sidang Munaqasah.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



Dr. Robingatur, M.Pd.I
NIP : 196904081998032002

Pembimbing II



Fidias Astuti, S. Psi., M. Psi
NIP : 19909302019032014

NOTA PEMBIMBING

Nomor :
Lampiran : 4 (empat) berkas
Hal : Bimbingan Skripsi

Kediri, 16 Juni 2025

Kepada
Yth, Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri
Di
Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo, Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Risma Khafidah Setyawati
NIM : 20104071
Judul : HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DIRI DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL DI
KECAMATAN GAMPENGREJO KABUPATEN KEDIRI

Setelah diperbaiki materi dan susunannya dengan beberapa petunjuk yang telah diberikan dalam Sidang Munaqasah yang dilaksanakan pada tanggal 11 Juni 2025, saya dapat menerima dan menyetujui hasil perbaikannya.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I


Dr. Robingatur, M.Pd.I
NIP : 196904081998032002

Pembimbing II


Fidia Astuti, S. Psi., M. Psi
NIP : 19909302019032014

HALAMAN PENGESAHAN

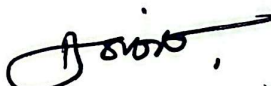
HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DIRI DENGAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL DI KECAMATAN GAMPENGREJO KABUPATEN KEDIRI

RISMA KHAFIDAH SETYAWATI
NIM. 20104071

Telah diujikan di depan Sidang Munaqasah
Institut Agama Islam Negeri Kediri
Pada Tanggal 11 Juni 2025

Tim Penguji,

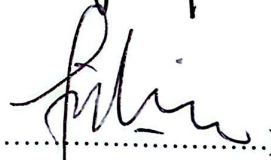
1. Penguji Utama
Prof. Dr. Moh. Asror Yusuf, M.Ag
NIP. 197506132003121004

(.....)

2. Penguji I
Dr. Robingatun, M.Pd.I
NIP. 196904081998032002

(.....)

3. Penguji II
Fidia Astuti, S. Psi., M. Psi
NIP. 19909302019032014

(.....)

Kediri, 16 Juni 2025
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri


Dr. A. Halil Thahir, M.HI
NIP. 197111212005011006

HALAMAN MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang, melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(Q.S Al Baqarah: 286)

“Orang lain tidak akan bisa paham *struggle* dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin hanya bagian *success stories*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun tidak akan ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini.”

“Ini tidak mudah, tapi aku berusaha.”

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Mahasiswa yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Risma Khafidah Setyawati
NIM : 20104071
Tempat/Tanggal Lahir : Kediri, 15 Juli 2002
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin Dan Dakwah
E-mail : Rismaaja15@gmail.com

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil dari plagiasi, baik sebagian maupun seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Kediri, 16 Juni 2025



Risma Khafidah Setyawati
NIM. 20104071

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, kenikmatan, serta hidayahNya kepada kita semua. Sholawat serta salam tetap tercurahkan kepada baginda Rasulullah Muhammad SAW yang telah menuntun kita sampai ke zaman yang terang benderang saat ini, yakni agama Islam. Semoga kita semua mendapatkan syafaatnya pada yaumul akhir kelak aamiin. Ucapan terima kasih ini dibuat sebagai bentuk syukur atas terselesaikannya tugas akhir skripsi. Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Untuk diri sendiri. Terima kasih karena telah mampu bertahan dan berusaha dengan maksimal. Terima kasih sudah berjuang di tengah berbagai goncangan untuk menyerah dalam proses penyelesaian studi maupun skripsi ini.
2. Untuk ibu dan keluarga besar, terima kasih selalu memberikan dukungan terbaiknya selama proses penyelesaian studi maupun skripsi ini.
3. Untuk orang-orang yang selalu bertanya “sudah sidang? kapan wisuda? kapan lulus?” kepada penulis selama proses pengerjaan skripsi dan penyelesaian studi ini.

ABSTRAK

Risma Khafidah Setyawati. Dosen Pembimbing Dr. Robingatun, M.Pd.I dan Fidia Astuti, S. Psi., M. Psi. *Hubungan Antara Kecemasan Diri Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Di Kecamatan Gampengrejo Kabupaten Kediri*. Skripsi, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Kediri.

Kata Kunci: Kecemasan Diri, Kualitas Tidur, Ibu Hamil

Tidur yang cukup dan berkualitas sangat penting untuk semua orang, terutama bagi ibu hamil. Istirahat yang baik membantu menjaga kesehatan tubuh dan pikiran ibu hamil, serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi dalam kandungan dengan optimal. Kualitas tidur yang buruk dapat berisiko meningkatkan kemungkinan persalinan caesar, hipertensi, preeklamsia, serta kecemasan pasca melahirkan. Banyak faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur, salah satunya adalah kecemasan diri. Penelitian ini bertujuan untuk : (1) Mengetahui tingkat kecemasan diri pada ibu hamil di Kecamatan Gampengrejo, (2) Mengetahui tingkat kualitas tidur pada ibu hamil di Kecamatan Gampengrejo, (3) Mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kecemasan diri dengan kualitas tidur pada ibu hamil di Kecamatan Gampengrejo.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis korelasional. Lokasi penelitian ini berada di Kecamatan Gampengrejo Kabupaten Kediri. Populasi dalam penelitian adalah 113 ibu hamil Kecamatan Gampengrejo dengan sampel sebanyak 88 ibu hamil dengan teknik *simple random sampling* menggunakan rumus Slovin. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dalam bentuk kuesioner dengan instrumen skala kecemasan diri dan skala kualitas tidur yang disusun oleh peneliti. Analisis data penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dan analisis korelasi *pearson product moment* dibantu program SPSS for Windows versi 25.

Hasil penelitian menunjukkan : (1) tingkat kecemasan diri pada ibu hamil di Kecamatan Gampengrejo berada pada kategori tinggi yaitu dengan jumlah sebanyak 57 ibu hamil (64,8%). (2) tingkat kualitas tidur pada ibu hamil di Kecamatan Gampengrejo berada pada kategori sedang yaitu dengan jumlah sebanyak 54 ibu hamil (61,4%). (3) hasil uji korelasi *pearson product moment* menunjukkan bahwa nilai *pearson correlation* 0,339 dan nilai Sig. $0,001 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Sehingga terdapat hubungan positif dan signifikan antara kecemasan diri dengan kualitas tidur pada ibu hamil di Kecamatan Gampengrejo.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia yang dilimpahkan-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini mengungkapkan Hubungan Antara Kecemasan Diri dengan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil di Kecamatan Gampengrejo Kabupaten Kediri. Penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam dalamnya kepada berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terima kasih penulis sampaikan terutama kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Wahidul Anam, M. Ag, selaku Rektor IAIN Kediri.
2. Bapak Dr. A. Khalil Thahir, M. HI, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.
3. Ibu Rini Risnawita Suminta, M. Si, selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam.
4. Ibu Dr. Robingatun, M.Pd.I dan Ibu Fidia Astuti, M. Psi., M. Psi, selaku dosen pembimbing I dan II skripsi ini. Terima kasih telah memberikan bimbingan dan arahan selama proses penulisan sampai skripsi ini terselesaikan dengan baik.
5. Seluruh dosen program studi Psikologi Islam yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama penulis menyelesaikan studi di IAIN Kediri.
6. Kepada Kepala dan tenaga KIA UPTD Puskesmas Gampeng, yang telah memberikan izin serta membantu dalam proses pengambilan data pada wilayah Kecamatan Gampengrejo.
7. Ibu penulis, terima kasih telah selalu memberikan dukungan yang sangat berarti bagi penulis baik moril maupun materil. Terima kasih tidak pernah

melewatkan satu hari pun untuk selalu mendoakan penulis. Terima kasih, sehat selalu, panjang umur dan bahagia selalu.

8. Seluruh keluarga besar penulis yang selalu mengingatkan, mendoakan, memberikan semangat serta dukungan dalam proses penyelesaian skripsi maupun studi ini.
9. Anidia Rahmasari, sahabat tersayang dan teman curhat penulis. Terima kasih telah mendengar keluh kesah suka duka penulis dan terima kasih atas bantuan maupun dukungan dalam menyelesaikan studi maupun skripsi ini.
10. Teman-teman mahasiswa Psikologi Islam angkatan tahun 2020 terutama Tutus, Pitaloka, Dian dan teman-teman lainnya yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Terima kasih atas bantuan dan semangat yang diberikan kepada penulis selama proses pengerjaan skripsi ini.
11. Kepada seluruh ibu hamil di Kecamatan Gampengrejo yang telah membantu mengisi kuesioner skripsi.
12. Dan kepada semua pihak yang tidak dapat disebut satu per satu yang telah membantu proses penyelesaian skripsi ini.

Penulis hanya mampu mendoakan, semoga amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut mendapat pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT. Semoga karya tulis ini bermanfaat bagi penulis khususnya, dan pembaca pada umumnya. Amin.

Kediri, 16 Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
NOTA DINAS.....	iv
NOTA PEMBIMBING	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	ix
ABSTRAK	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Penelitian Terdahulu	7
F. Definisi Operasional.....	11
BAB II LANDASAN TEORI	12
A. Deskripsi Teori	12
1. Kecemasan Diri	12
2. Kualitas Tidur.....	20
B. Kerangka Berpikir	26
C. Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Rancangan Penelitian	30
B. Populasi Dan Sampel	30

C. Teknik Pengumpulan Data	32
D. Instrumen Penelitian.....	32
E. Teknik Analisis Data.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	41
A. Gambaran Umum	41
B. Uji Instrumen Penelitian.....	44
C. Uji Asumsi.....	52
D. Hasil Analisis Deskriptif	53
E. Uji Hipotesis.....	58
BAB V PEMBAHASAN	60
A. Tingkat Kecemasan Diri pada Ibu Hamil di Kecamatan Gampengrejo Kabupaten Kediri	60
B. Tingkat Kualitas Tidur pada Ibu Hamil di Kecamatan Gampengrejo Kabupaten Kediri	62
C. Hubungan antara Kecemasan Diri dengan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil di Kecamatan Gampengrejo Kabupaten Kediri.....	64
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	70
A. Kesimpulan.....	70
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN.....	76
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	109

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Pemberian Skor Skala Likert.....	33
Tabel 3. 2 Blueprint Skala Kecemasan Diri	33
Tabel 3. 3 Blureprint Skala Kualitas Tidur.....	34
Tabel 3. 4 Kategorisasi Kekuatan Hubungan	40
Tabel 4. 2 Deskripsi Berdasarkan Usia Kehamilan	43
Tabel 4. 3 Hasil Uji Validitas Skala Kecemasan Diri.....	45
Tabel 4. 4 Blueprint Kecemasan Diri Setelah Uji Validitas	47
Tabel 4. 5 Hasil Uji Validitas Skala Kualitas Tidur	47
Tabel 4. 6 Blueprint Kualitas Tidur Setelah Uji Validitas.....	50
Tabel 4. 7 Kriteria Uji Reliabilitas	51
Tabel 4. 8 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecemasan Diri	51
Tabel 4. 9 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kualitas Tidur.....	51
Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas.....	52
Tabel 4. 11 Hasil Uji Linearitas	52
Tabel 4. 12 Persamaan Kategorisasi Hipotetik	53
Tabel 4. 13 Statistik Deskriptif Skala Kecemasan Diri	54
Tabel 4. 14 Kategorisasi Penilaian Skala Kecemasan Diri	54
Tabel 4. 15 Distribusi Kategorisasi Skala Kecemasan Diri	55
Tabel 4. 16 Statisrik Deskriptif Skala Kualitas Tidur	56
Tabel 4. 17 Kategorisasi Penilaian Skala Kualitas Tidur.....	56
Tabel 4. 18 Distribusi Frekuensi Skala Kualitas Tidur	57
Tabel 4. 19 Hasil Uji Korelasi Product Moment	58

DAFTAR GAMBAR

Bagan 2. 1 Kerangka Berpikir.....	27
Gambar 4. 1 Diagram Berdasarkan Desa	43
Gambar 4. 2 Diagram Usia Kehamilan	44
Gambar 4. 3 Diagram Tingkat Kecemasan Diri.....	55
Gambar 4. 4 Diagram Tingkat Kualitas Tidur	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Wawancara Ibu Hamil Di Kecamatan Gampengrejo.....	77
Lampiran 2 Angket Kecemasan Diri.....	80
Lampiran 3 Angket Kualitas Tidur	83
Lampiran 4 Tabulasi Data Kecemasan Diri	87
Lampiran 5 Tabulasi Data Kualitas Tidur.....	92
Lampiran 6 Perhitungan Analisis Hipotetik.....	97
Lampiran 7 Surat Permohonan Izin Penelitian	98
Lampiran 8 Surat Balasan Penelitian	99
Lampiran 9 Informed Consent	100
Lampiran 10 Tangkapan Layar Jumlah Responden Penelitian.....	106
Lampiran 11 Dokumentasi.....	106
Lampiran 12 Daftar Konsultasi Bimbingan	107