

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Kecemasan Diri

a. Definisi Kecemasan diri

Istilah kecemasan berakar dari kata *anxius* dalam bahasa Latin dan *anst* dalam bahasa Jerman, merujuk pada ekspresi yang menggambarkan dampak negatif serta respons fisik. Kondisi ini mencerminkan perasaan tidak nyaman yang berkaitan dengan kegelisahan atau tekanan emosional yang dialami seseorang.²² Kecemasan diri pada dasarnya sama seperti kecemasan umum lainnya, namun lebih mengacu pada kecemasan yang bersifat internal atau dari dalam dirinya sendiri. Menurut DSM V, kecemasan adalah perasaan khawatir atau cemas berlebihan dan tidak terkendali terhadap berbagai kejadian atau aktivitas pada kurun waktu kurang lebih sekitar 6 bulan.²³

Menurut Gail W. Stuart sebagaimana yang dikutip oleh Ningrum berpendapat mengenai kecemasan diri sebagai keadaan emosi individu tanpa objek tertentu ataupun karena suatu hal yang tidak diketahui secara pasti.²⁴ Kecemasan diri umumnya terkait dengan pengalaman hidup yang belum pernah dijalani sebelumnya,

²²M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S, *Teori-teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), 141.

²³American Psychiatric Association, *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™* (5th ed.), (Arlington: American Psychiatric Publishing, 2013), 189.

²⁴Ningrum, *Self Healing Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Kehamilan*, 7.

misalnya memulai pendidikan di sekolah baru, memasuki lingkungan kerja, mengalami kehamilan, atau proses kelahiran. Menurut Nevid, kecemasan diri adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan stimulasi fisik berlebihan, ketegangan mental, serta perasaan tidak tenang akan kemungkinan terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan.²⁵ Sementara itu, Sigmund Freud menjelaskan kecemasan diri sebagai respon emosional yang muncul saat individu merasa ego terancam oleh sesuatu yang menakutkan atau tidak diinginkan.²⁶

Berdasarkan beberapa paparan diatas, diambil kesimpulan bahwa kecemasan diri adalah kondisi emosional melibatkan perasaan khawatir, tegang dan takut yang muncul dari dalam diri terkait perubahan atau tantangan yang dialami selama kehamilan.

b. Aspek Kecemasan Diri

Nevid menjelaskan bahwa kecemasan diri ditandai oleh beberapa aspek atau simptom meliputi:

(1) Aspek fisik

Gejala fisik yang muncul saat individu mengalami kecemasan berupa mual, gemetar, berkeringat, kepala pusing, ingin pingsan, jantung berdetak kencang, suara bergetar, sulit bernafas, sulit berbicara, mulut dan tenggorokan terasa kering, panas dingin, dan lain sebagainya.

²⁵Jeffrey S. Nevid, Spencer Rathus, dan Beverly Greene, *Psikologi Abnormal di Dunia Yang Terus Berubah*, 183.

²⁶Ferdinand Zaviera, *Teori Kepribadian Sigmund Freud*. (Yogyakarta: Prismasophie, 2007), 97.

(2) Aspek perilaku

Reaksi seseorang ketika menghadapi kecemasan dapat bervariasi, seperti sikap menarik diri dari lingkungan, ketergantungan berlebihan pada orang lain, atau kecenderungan untuk menjauhi situasi yang memicu rasa tidak nyaman tersebut.

(3) Aspek kognitif

Saat mengalami kecemasan, seseorang cenderung memikirkan secara berlebihan tentang berbagai kemungkinan buruk yang mungkin terjadi. Kondisi ini juga disertai dengan peningkatan kewaspadaan terhadap perubahan fisik yang dirasakan, takut hilang kendali, khawatir pada hal sepele, pikiran campur aduk atau kebingungan, sulit berkonsentrasi, dan lain sebagainya.²⁷

c. Jenis Kecemasan

Menurut Lazarus, kecemasan diri terbagi menjadi dua bentuk yakni:

- (1) State anxiety adalah reaksi perasaan yang muncul sementara ketika seseorang menghadapi bahaya potensial, seperti saat menghadapi ujian atau menjalani operasi. Kondisi ini ditandai dengan perasaan tegang yang dirasakan secara subjektif.
- (2) Trait anxiety adalah sifat alami seseorang yang mudah merasa gelisah dalam berbagai kondisi kehidupan, yang menjadi ciri dari pembawaan atau sifat dasarnya.

²⁷Nevid et al, *op.cit.*, 183.

Sedangkan Freud sebagaimana dikutip Zaviera membedakan kecemasan diri dalam tiga jenis, yakni:

- (1) Kecemasan neurosains adalah perasaan gelisah yang muncul karena adanya potensi bahaya yang tidak teridentifikasi secara jelas. Perasaan ini muncul dari ego yang dipicu oleh dorongan dari id. Kecemasan ini tidak berkaitan langsung dengan ketakutan terhadap naluri dasar, tetapi lebih pada konsekuensi negatif yang mungkin timbul jika dorongan tersebut diwujudkan.
- (2) Kecemasan moral adalah ketakutan akan suara hati. Jenis ini berkaitan dengan pengalaman masa lalu di mana seseorang pernah mendapat sanksi karena melanggar prinsip moral dan khawatir hal serupa terjadi. Kondisi ini muncul akibat pertentangan antara keinginan pribadi dan nilai moral yang dianut, serta timbul ketika seseorang merasa tidak mampu bertindak sesuai standar moral yang diyakini.
- (3) Kecemasan realistik adalah perasaan tidak nyaman yang samar-samar dan mengganggu akibat adanya persepsi akan bahaya yang nyata. Jenis kecemasan ini merupakan respons terhadap ancaman konkret dari lingkungan eksternal.²⁸

d. Faktor-faktor

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan diri adalah sebagai berikut:

²⁸Zaviera, *loc.cit*, 97.

(1) Faktor eksternal:

- a) Ancaman terhadap keutuhan diri, meliputi keterbatasan fisik atau masalah pada kebutuhan dasar seperti sakit, cedera, atau prosedur medis yang akan dijalani.
- b) Ancaman terhadap konsep diri, termasuk tantangan terhadap jati diri, kepercayaan diri, relasi sosial, perpisahan, serta pergeseran peran dan posisi dalam kehidupan.

(2) Faktor internal:

- a) Faktor psikososial merupakan kondisi yang memaksa seseorang untuk menyesuaikan diri akibat perubahan dalam hidup.
- b) Kedewasaan psikologis seseorang memengaruhi tingkat kecemasannya. Orang yang lebih matang umumnya lebih adaptif dan kurang rentan terhadap gangguan kecemasan.
- c) Jenjang pendidikan memengaruhi pola pikir seseorang. Pendidikan yang lebih tinggi cenderung mendorong pemikiran yang logis dan penerimaan informasi yang lebih baik. Kemampuan memecahkan masalah secara analitis memudahkan seseorang menghadapi tantangan baru.
- d) Mekanisme coping digunakan untuk mengelola kecemasan. Ketidakefektifan dalam menangani kecemasan dapat memicu perilaku yang tidak sehat.
- e) Kondisi sosial ekonomi individu rendah lebih berisiko mengalami kecemasan.

- f) Gangguan fisik dapat menyebabkan kelelahan fisik, yang pada gilirannya membuat individu lebih rentan terhadap kecemasan.
- g) Orang dengan kepribadian tipe A umumnya lebih mudah cemas dibanding tipe B. Namun, tipe A yang memiliki sifat humoris cenderung lebih rileks, sementara tipe B yang mudah khawatir lebih rentan terhadap tekanan.
- h) Faktor lingkungan: Seseorang lebih mungkin merasa cemas di tempat yang tidak dikenal dibanding di lingkungan yang sudah akrab.
- i) Dukungan dari orang sekitar dapat membantu meredakan kecemasan, karena interaksi sosial memberikan rasa aman.
- j) Usia muda lebih rentan terhadap kecemasan dibanding usia lanjut.
- k) Humor dapat memicu tertawa, yang membantu mengurangi ketegangan saraf dan kecemasan.
- l) Perempuan lebih berisiko mengalami serangan panik dan gangguan kecemasan tinggi dibanding laki-laki.

e. Kecemasan Diri Perspektif Islam

Menurut ajaran Islam, kondisi kesehatan jiwa seseorang dinilai berdasarkan tingkat keimanannya. Cara seseorang menjalankan rutinitas sehari-hari dengan dilandasi kualitas iman yang baik menjadi faktor penentu apakah kondisi mentalnya sehat atau tidak. Perasaan cemas dalam ajaran Islam dijelaskan melalui

rasa takut yang tergambar dalam kata "khasyyah" dan berbagai bentuk turunannya yang muncul 39 kali, serta kata "khauf" yang disebutkan di 124 tempat dalam Al-Quran.²⁹ Penggunaan kedua kata ini membuktikan bahwa Al-Quran sangat memperhatikan keadaan psikis manusia. Bahkan, rasa cemas dan sedih sering disebut bersamaan dalam 12 ayat Al-Quran, dan 6 diantaranya ada di Surat Al-Baqarah. Hal ini menunjukkan bahwa perasaan cemas dan sedih adalah emosi yang paling berpengaruh dalam hidup manusia.³⁰ Perbedaannya, rasa cemas biasanya muncul karena memikirkan hal-hal yang belum terjadi di masa depan, sedangkan perasaan sedih atau depresi lebih berhubungan dengan kejadian yang sudah berlalu di masa lalu.

Al-Quran mengklasifikasikan perasaan takut menjadi dua kategori berbeda, yaitu rasa takut yang memberikan manfaat positif dan kecemasan yang bersifat merusak. Pembedaan ini didasarkan pada dua dimensi utama. Pertama, hubungan spiritual atau ketuhanan, mencakup kekhawatiran terhadap amarah dan hukuman dari Allah Yang Maha Kuasa, perasaan gentar menghadapi keagungan-Nya, serta kecemasan tidak memperoleh keridaan-Nya. Kedua, refleksi internal diri yang meliputi kekhawatiran melakukan perbuatan dosa dan tindakan tercela, juga ketakutan berbuat secara tidak bijaksana. Seluruh bentuk ketakutan yang disebutkan tersebut

²⁹Rinova Cahyandari. "Peran Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Dalam Penanganan Nosocomephobia". *Estorik: Jurnal Akhlak Dan Tasawuf* Vol. 5, No. 2, (2019), 286.

³⁰Ulfie Putra Sany. "Gangguan Kecemasan Dan Depresi Menurut Perspektif Al Qur'an". *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia* Vol. 7, Special Issue No. 1, (2022), 1268.

memiliki makna yang positif, karena mendorong manusia untuk menjalani kehidupan dengan penuh kehati-hatian, kewaspadaan, dan kesadaran penuh terhadap konsekuensi dari perbuatan negatif yang mungkin dilakukan.³¹

Istilah gangguan kecemasan tidak ditemukan secara eksplisit dalam Al-Qur'an, namun terdapat berbagai konsep yang membahas fenomena kegelisahan dan kecemasan, yakni:

(i) Khauf (perasaan khawatir)

Khauf menggambarkan keadaan jiwa yang mengalami ketidaktenangan ketika menghadapi masa depan, atau munculnya kekhawatiran terhadap kemungkinan buruk yang berasal dari praduga yang belum pasti kebenarannya.

(ii) Yahzan (perasaan duka)

Duka cita merupakan emosi alamiah yang pernah dialami setiap orang. Perasaan ini umumnya timbul ketika seseorang menghadapi situasi yang mengecewakan, mengalami kerugian, atau merasa tidak berdaya menghadapi suatu hal. Individu yang bersedih cenderung menjadi lebih tertutup, kehilangan motivasi, dan mengisolasi diri.

(iii) Dhayq (penyempitan jiwa)

Jiwa berperan sebagai penyeimbang fisik yang mengarahkan seseorang menuju jalan yang tepat atau keliru. Jiwa dalam diri manusia secara langsung mempengaruhi melalui

³¹Rinova Cahyandaari, op.cit., 287.

pemikiran dan emosi yang dapat mengguncang perasaan, sehingga manusia kerap mengalami gangguan berupa penyempitan hati, keraguan, atau kegelisahan yang menimbulkan perasaan sesak di dada.

(iv) Halu'a (kegelisahan hidup)

Halu'a dipahami sebagai bentuk kegelisahan atau kecemasan yang muncul akibat kekosongan makna hidup. Kondisi yang dialami manusia sangat beragam, mulai dari tingkat kecemasan ringan hingga berat. Individu yang mengalami kekosongan hidup biasanya sering mengeluh, merasa jemu, hampa, dan putus asa. Mereka kehilangan antusiasme dan prakarsa serta merasakan ketidakbermaknaan dalam hidup.³²

2. Kualitas Tidur

a. Definisi Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan konsep multidimensi yang melibatkan berbagai komponen. Menurut Nashori, tidur dikatakan berkualitas jika memberikan efek segar dan bugar setelah bangun. Sementara Buysse menjelaskannya sebagai gabungan antara faktor objektif (seperti durasi tidur, waktu yang diperlukan untuk tertidur, dan frekuensi terbangun malam) serta persepsi subjektif (seperti kenyamanan dan kedalaman tidur).³³

³²Miftahul Jannah, “gangguan kecemasan (anxiety) dalam al-qur'an: studi tematik tafsir ayat-ayat kesempitan jiwa”, (skripsi sarjana, fakultas ushuluddin dan dakwah, 2023), 29-31.

³³Buysse, D J et al. “The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research.” *Psychiatry research* vol. 28, No. 2 (1989), 195.

Sedangkan menurut Hidayat sebagaimana dikutip oleh Meirianto, kualitas tidur adalah kepuasan yang dirasakan seseorang saat tidur ketika tidak merasa lelah, gelisah, lesu, mata perih, mengantuk, sering menguap, sakit kepala, sekitar mata menjadi hitam, atau kelopak mata Bengkak.³⁴ Menurut Pilcher, dkk., berpendapat bahwa persepsi subjektif seseorang terhadap kualitas tidur mencakup hal-hal seperti apa yang dirasakannya saat bangun tidur, berapa banyak energi yang dimilikinya sepanjang hari, apakah tidak mengalami gangguan tidur, dan seberapa puas dirinya saat tidur.³⁵

Berdasarkan pemaparan di atas, ditarik kesimpulan bahwa kualitas tidur adalah suatu kondisi kompleks yang mencangkup berbagai aspek baik kuantitatif maupun subjektif dari pengalaman tidur seorang ibu selama masa kehamilannya.

b. Aspek Kualitas Tidur

Aspek dari kualitas tidur menurut Nashori dan Diana terbagi menjadi lima aspek yaitu:

(1) Tidur lelap

Jika orang tersebut tidak mengalami gangguan tidur dari dalam dirinya atau luar dirinya. Gangguan tidur dari dalam seperti keinginan kencing saat bangun tidur dan peningkatan suhu

³⁴Meirianto, Monika, “Hubungan Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja”, (Skripsi Sarjana, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, 2018), 31.

³⁵Pilcher, J J et al. “Sleep quality versus sleep quantity: relationships between sleep and measures of health, well-being and sleepiness in college students.” *Journal of psychosomatic research* Vol. 42, No. 6 (1997), 584.

tubuh, serta gangguan eksternal seperti kebisingan sekitar atau suara gaduh dari sekitarnya.

(2) Durasi istirahat yang memadai

Setiap orang memerlukan tidur yang cukup untuk melakukan aktivitas yang harus dikerjakan saat sadar. Dalam sehari waktu yang dibutuhkan untuk tidur minimal 6 jam per hari untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap stabil. Namun, beberapa orang perlu menambah tidur sekitar 8 jam per malam agar dapat melunasi hutang tidur yang disebabkan oleh 16 jam terjaga terus-menerus.

(3) Kebiasaan tidur lebih cepat dan bangun di awal hari

Orang yang tidur malam nyenyak lebih awal dapat membantu tubuh melakukan detoksifikasi dengan lebih efektif dan berfungsi pada puncaknya. Selain itu, bangun lebih awal dapat membantu orang melakukan hal-hal spiritual, mental, dan emosional dengan lebih baik.

(4) Tidur tanpa mimpi seram

Tidak memiliki mimpi buruk adalah salah satu tanda bahwa seseorang memiliki kualitas tidur yang baik. Hal ini dapat menyebabkan seorang akan sulit tidur ketika terbangun setelah bermimpi buruk. Pengalaman buruk yang dialami individu dapat diuraikan sehingga mimpi buruk tidak lagi hadir.

(5) Merasakan kebugaran saat terbangun

Individu terbangun seharusnya tubuh akan terasa segar dan fit dalam menjalani berbagai kegiatan. Artinya individu telah siap menjalankan berbagai aktivitas sepanjang hari dengan efektif dan efisien. Akan tetapi, tidak semua dapat merasa segar dan fit saat bangun, adakalanya orang merasa pegal dan malas bangun dari tidur.³⁶

Sedangkan Buysse dkk mengembangkan aspek kualitas tidur yang terbagi menjadi tujuh aspek yakni meliputi:

(1) Kualitas tidur subjektif

Persepsi individu terhadap kualitas tidur mengacu pada penilaian pribadi seseorang mengenai seberapa baik tidurnya. Perasaan nyaman atau tidak selama tidur sangat memengaruhi penilaian ini.

(2) Latensi tidur

Waktu yang diperlukan individu tertidur antara berbaring dan benar-benar terlelap, idealnya kurang dari 15 menit. Sedangkan, jika melebihi 20 menit, bisa menjadi tanda gangguan tidur seperti insomnia.

(3) Durasi tidur

Total waktu tidur mengacu pada lamanya seseorang tertidur dalam satu malam. Bagi orang dewasa, durasi optimal adalah minimal 7 jam per hari untuk menjaga kesehatan.

³⁶Meirianto, op.cit., 18-21.

(4) Efisiensi kebiasaan tidur

Efisiensi tidur diukur dengan membandingkan jumlah waktu tidur aktual dengan total waktu yang dihabiskan di tempat tidur.

Indikator ini membantu menilai apakah waktu istirahat digunakan secara optimal.

(5) Gangguan tidur

Gangguan tidur meliputi segala hal yang mengganggu tidur, seperti terbangun tengah malam, mendengkur, atau mengalami mimpi buruk.

(6) Penggunaan obat tidur

Penggunaan obat tidur menunjukkan adanya masalah tidur yang mungkin tidak dapat diatasi secara alami.

(7) Disfungsi kegiatan siang hari

Disfungsi ini mengacu pada efek kurang tidur terhadap kemampuan seseorang untuk berfungsi dengan baik selama jam bangun, seperti rasa kantuk berlebihan, kurangnya antusiasme, kelelahan hingga kesulitan berkonsentrasi.

Dari uraian tersebut ditarik kesimpulan bahwa indikator tidur berkualitas meliputi kemampuan untuk tidur lelap, durasi istirahat yang memadai, kebiasaan tidur lebih cepat dan bangun di awal hari, tidur tanpa mimpi seram, serta merasakan kebugaran saat terbangun.

c. Faktor yang dapat mempengaruhi Kualitas Tidur

Faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur individu menurut Kline adalah sebagai berikut:

(1) Usia

Usia yang lebih tua biasanya dikaitkan dengan menurunnya kualitas maupun kuantitas tidur yang dimediasi oleh gejala depresi, kecemasan, dan kondisi tubuh kronis.

(2) Status sosial ekonomi

Baik secara sengaja maupun tidak sengaja, kualitas tidur orang yang memiliki status sosial ekonomi rendah akan dipengaruhi. Hal ini memungkinkan individu mengalami insomnia dan gangguan tidur lebih tinggi daripada dengan status sosial ekonomi yang tinggi. Selain itu lingkungan yang bising dengan tingkat kejahatan tinggi dapat mengganggu tidur.

(3) Kesehatan

Faktor kesehatan seperti adanya masalah pada kesehatan fisik maupun mental dapat mengganggu kebutuhan tidur. Kondisi ini mengganggu kebutuhan tidur dan istirahat individu yang tidak terpenuhi dengan baik.

(4) Tekanan psikologis

Tekanan psikologis individu terjadi akibat adanya ketegangan pada jiwanya berkaitan dengan stress, depresi dan kecemasan yang berlebihan yang dapat mempengaruhi kualitas tidur.

(5) Gaya hidup

Mengkonsumsi makanan berat sebelum tidur, minum kafein dan alkohol terlalu banyak, merokok, tidak pernah melakukan aktivitas fisik seperti olahraga, serta kebiasaan menggunakan

perangkat elektronik sebelum tidur merupakan contoh kebiasaan hidup yang akan mempengaruhi kualitas tidur seseorang.³⁷

B. Kerangka Berpikir

Memperoleh istirahat yang cukup dan berkualitas merupakan kebutuhan penting bagi semua orang, khususnya ibu hamil, agar kesehatan fisik dan mental tetap terjaga. Kualitas tidur adalah suatu kondisi kompleks yang mencangkup berbagai aspek baik kuantitatif maupun subjektif dari pengalaman tidur seorang ibu selama masa kehamilannya. Namun, sebagian ibu hamil mengalami gangguan tidur yang dapat membahayakan janin maupun ibu. Salah satu faktor penyebab ialah tekanan psikologis seperti kecemasan. Kecemasan diri adalah kondisi emosional melibatkan perasaan khawatir, tegang dan takut yang muncul dari dalam diri terkait perubahan atau tantangan yang dialami selama kehamilan.

Studi yang dilakukan Sri Wahyuni tahun 2017 menunjukkan bahwa kecemasan bisa dijadikan prediktor kualitas tidur. Studi menunjukkan bahwa kecemasan pada ibu hamil berkorelasi dengan penurunan kualitas tidur. Semakin tinggi kecemasan, semakin rendah pula kualitas tidur yang dialami.³⁸ Penelitian lain yang dilakukan Wasis Purwo Wibowo dan Yudho Buwono tahun 2024 menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil berdasarkan latar belakang pendidikan. Wanita hamil yang memiliki

³⁷Marc D. Gellman dan J. Rick Turner. *Encyclopedia of behavioral medicine*. (New York: Springer, 2013), 2065.

³⁸Sri Wahyuni, “Dukungan Suami, Kecemasan Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III, 9.

jenjang pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki kecemasan lebih rendah daripada mereka dengan latar belakang pendidikan terbatas.³⁹

Studi ini dirancang untuk meneliti korelasi antara tingkat kecemasan dan pola tidur pada ibu hamil menggunakan pendekatan survei dengan instrumen kuesioner. Temuan penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan teori terkait dampak kecemasan terhadap gangguan tidur pada masa kehamilan, terutama di wilayah Kecamatan Gampengrejo, Kabupaten Kediri. Lebih jauh, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan dalam bidang psikologi kehamilan. Berdasarkan penjelasan di atas, kerangka berpikir dapat digambarkan sebagai berikut:

Bagan 2. 1 Kerangka Berpikir



³⁹Wasis Purwo Wibowo, dan Yudho Bawono, Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Ditinjau Dari Tingkat Pendidikan, 7382.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan dugaan awal yang memerlukan verifikasi keakuratannya melalui proses riset ilmiah. Disebut sebagai dugaan awal karena pada hakikatnya hipotesis adalah solusi sementara terhadap problematika yang telah diformulasikan dalam rumusan masalah, sementara validitas sesungguhnya dari dugaan tersebut harus dibuktikan secara empiris melalui pengolahan informasi yang diperoleh dari lapangan.⁴⁰ Sumber permasalahan penelitian dapat diperoleh dari observasi terhadap fenomena keseharian maupun dari kajian konsep-konsep teoretis dalam disiplin ilmu tertentu. Meskipun hipotesis itu merupakan dugaan sementara, namun dalam penyusunannya harus mempunyai dasar yang kuat. Beberapa dasar yang dapat digunakan untuk merumuskan hipotesis adalah:

- 1) Landasan teori merupakan pondasi terkuat dalam membangun hipotesis karena berisi pernyataan yang secara umum telah diakui kebenarannya.
- 2) Penelitian terdahulu memiliki kemiripan topik atau tema dapat menjadi rujukan dalam mengonstruksi hipotesis penelitian.
- 3) Studi awal (*small research*) berupa survei kecil atau wawancara dengan narasumber kompeten dapat digunakan ketika literatur teoritis dan penelitian relevan tidak tersedia.
- 4) Penalaran logis dapat menjadi alternatif terakhir bila ketiga pendekatan sebelumnya tidak memungkinkan, meskipun basis ini

⁴⁰Ma'ruf Abdullah, metode penelitian kuantitatif, (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2015), 206.

memiliki kelemahan karena tingkat subjektivitas yang relatif tinggi dibandingkan metode lainnya.⁴¹

Dengan demikian, hipotesis dapat dirumuskan sebagai berikut:

Ha : Adanya korelasi positif dan signifikan antara kecemasan diri dengan kualitas tidur pada ibu hamil di wilayah Kecamatan Gampengrejo.

Ho : Tidak adanya hubungan yang positif dan signifikan antara kecemasan diri dengan kualitas tidur pada ibu hamil di Kecamatan Gampengrejo.

⁴¹Ibid, 207.