

LAPORAN PENELITIAN
HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN KESEIMBANGAN EMOSIONAL
MAHASISWA BARU ASAL KABUPATEN MAPPI PAPUA SELATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA



ANIS FEBRIYANA
NPM 202223058

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA SEKOLAH
TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH YOGYAKARTA

2026

LAPORAN PENELITIAN
HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN KESEIMBANGAN EMOSIONAL
MAHASISWA BARU ASAL KABUPATEN MAPPI PAPUA SELATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA



ANIS FEBRIYANA
NPM 202223058

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA SEKOLAH
TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH YOGYAKARTA
2026

HALAMAN PERSETUJUAN

LAPORAN PENELITIAN
HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN KESEIMBANGAN EMOSIONAL
MAHASISWA BARU ASAL KABUPATEN MAPPI PAPUA SELATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA

Disusun Oleh:
Anis Febriyana
NPM 202223058

Laporan Penelitian ini Telah di Periksa, Disetujui dan Di pertahankan dihadapan
Tim Penguji Tugas Akhir Mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta
Tanggal, 17 Agustus 2026

Pembimbing I,



Siwi Ikaristi Maria Theresia, Ns., MSN, Ph.D NS
NIK 200050005

Pembimbing II



Dr. Ignatius Gonggo Prihatmono, SKM, M.P.H
NIK 199450003

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN KESEIMBANGAN EMOSIONAL
MAHASISWA BARU ASAL KABUPATEN MAPPI PAPUA SELATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA

Disusun Oleh:

Anis Febriyana

202223058

Telah dipertahankan dan diuji didepan dewan penguji Skripsi STIKes Panti Rapih
untuk memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana

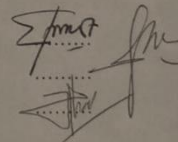
Pada Tanggal, 12 Agustus 2026

Mengesahkan,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta


Yulia Wardani, MAN
NIK.201450001

Penguji :
Ketua : Bernadetta Eka Noviati, S.Kep., Ns., M.M
Anggota : 1. Siwi Ikaristi Maria Theresia, Ns., MSN, Ph.D NS
2. Dr. Ignatius Gonggo Prihatmono, SKM, M.P.H



PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anis Febriyana

NPM : 202223058

Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan Pola Tidur dengan Keseimbangan Emosional pada Mahasiswa Baru Asal Kabupaten Mappi Papua Selatan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian yang saya susun ini merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan hasil penjiplakan/plagiasi dari karya orang lain. Seluruh kutipan, pendapat, maupun data yang berasal atau dikutip dari karya orang lain telah saya tuliskan sumbernya sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah yang berlaku.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa skripsi ini merupakan hasil plagiasi atau ditulis/dibuatkan oleh pihak lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta, termasuk pencabutan gelar akademik yang telah saya peroleh.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 10 Agustus 2026

Yang membuat pernyataan.


10000
METERAI TEMPEL
45DE2AOX088084902
NPM 20223058

MOTTO

Jika bukan Allah yang memampukan, mungkin aku sudah lama menyerah.

Sesungguhnya Bersama kesulitan itu ada kemudahan

(Q.S Al-Insyirah: 5-6)

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

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Tuhan Yesus Kristus atas kasih, penyertaan, hikmat, dan kekuatan-Nya yang senantiasa menyertai setiap langkah penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, karya sederhana ini penulis persembahkan kepada:

1. Ibu Siwi Ikaristi, MTH., Ns., MSN., Ph.D., Ns selaku dosen pembimbing utama yang dengan penuh kesabaran, ketulusan, perhatian, serta dedikasi telah membimbing, mengarahkan, memberikan ilmu, masukan, dan motivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas setiap waktu, tenaga, dan dukungan yang Ibu berikan sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
2. Bapak Dr. Ignatius Gonggo Prihatmono, S.KM., M.P.H., terima kasih yang tak terhingga atas kebaikan hati, kesabaran yang luar biasa, serta ketulusan dalam membimbing, mengarahkan, dan meluangkan waktu berharga mereka demi menuntun penulis menyelesaikan skripsi ini hingga tuntas
3. Ibu Bernadetta Eka Noviati, S.Kep., Ns., M.M selaku dosen pembimbing pendamping, terima kasih atas segala arahan, masukan, perhatian, serta dukungan yang telah diberikan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Bimbingan dan motivasi yang Ibu berikan menjadi bekal yang sangat berarti dalam menyelesaikan penelitian ini.
4. Kedua orang tua tercinta dan seluruh keluarga, yang senantiasa menjadi sumber kekuatan, kasih sayang, doa, serta dukungan tanpa henti. Terima kasih atas setiap pengorbanan, perhatian, dan kepercayaan yang diberikan kepada penulis. Karya ini menjadi salah satu bentuk rasa syukur dan bakti penulis atas segala cinta yang telah diberikan.
5. Orang-orang baik yang selalu hadir menolong penulis di mana pun dan kapan pun, yang dengan tulus memberikan bantuan, dukungan, doa, perhatian, maupun semangat dalam berbagai bentuk selama perjalanan penyusunan skripsi ini. Semoga Tuhan membalas setiap kebaikan yang telah diberikan dengan berkat yang berlimpah.

6. Sahabat-sahabat terkasih: Niken, Misa, Dea, Pasha, dan Vias, terima kasih atas persahabatan, kebersamaan, canda tawa, dukungan, motivasi, serta kesediaan untuk selalu mendengarkan dan menguatkan penulis dalam setiap proses perjuangan. Kehadiran kalian menjadi bagian yang sangat berarti dalam perjalanan ini.
8. Terima kasih untuk kamu, Valentinus Irwandi Dale, seseorang yang begitu spesial buat saya. Terima kasih sudah selalu ada, memberikan semangat, perhatian, dan dukungan di setiap proses yang saya jalani. Mungkin aku nggak selalu bisa mengungkapkan betapa artinya kamu buat saya, tapi aku benar-benar bersyukur bisa mengenal kamu dalam hidupku. Terima kasih sudah menjadi tempat untuk berbagi cerita, keluh kesah, dan kebahagiaan. Semoga kita selalu bisa saling mendukung dan menemani dalam setiap perjalanan.
7. Keluarga besar Warung Oyako, terutama Owner beserta seluruh tim, terima kasih atas pengertian, dukungan, doa, semangat, dan kesempatan yang telah diberikan kepada saya selama menjalani pekerjaan sekaligus menyelesaikan skripsi. Terima kasih karena telah menjadi keluarga kedua yang selalu memberikan motivasi untuk terus bertumbuh dan berkembang.

Semoga karya yang penulis susun dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan serta menjadi awal dari langkah-langkah baik yang akan penulis tempuh di masa mendatang.

INTISARI

Nama : Anis Febriyana
NPM : 202223058
Judul : Hubungan Pola Tidur dengan Keseimbangan Emosional
Mahasiswa Baru Asal Kabupaten Mappi Papua Selatan
Tanggal Ujian : 12, Agustus 2026
Pembimbing I : Siwi Ikaristi Maria Theresia, MTH., Ns., MSN., Ph.D, NS
Pembimbing II : Dr. Ignatius Gonggo Prihatmono, S.KM., M.P.H.
Jumlah Pustaka : 86 Pustaka
Jumlah Halaman : 77

Mahasiswa baru Program Seribu Sarjana asal Kabupaten Mappi, Papua Selatan, yang tinggal di asrama STIKes Panti Rapih Yogyakarta mengalami adaptasi ganda akademik dan sosial-budaya akibat migrasi lintas pulau, yang berpotensi memengaruhi pola tidur dan keseimbangan emosional mereka. Tujuan: Menganalisis hubungan pola tidur dengan keseimbangan emosional pada mahasiswa baru tersebut. Metode: Penelitian kuantitatif cross-sectional dengan 48 responden (total sampling). Pola tidur diukur dengan PSQI, keseimbangan emosional dengan ERQ (dimensi cognitive reappraisal dan expressive suppression). Uji hubungan menggunakan korelasi Spearman. Hasil: Mayoritas responden perempuan (72,9%), usia 18–23 tahun. Pola tidur: 52,1% baik, 47,9% buruk. Cognitive reappraisal didominasi kategori sedang (39,6%), sedangkan expressive suppression didominasi kategori tinggi (35,4%). Uji Spearman menunjukkan $r = 0,056$; $p = 0,706$ ($p > 0,05$), artinya tidak ada hubungan signifikan antara pola tidur dan keseimbangan emosional. Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan bermakna antara pola tidur dan keseimbangan emosional pada mahasiswa baru asal Kabupaten Mappi. Keseimbangan emosional kemungkinan lebih dipengaruhi faktor lain seperti adaptasi budaya, dukungan sosial asrama, dan tekanan akademik-sosial.

Kata Kunci: pola tidur, keseimbangan emosional, mahasiswa Papua, asrama

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul “Hubungan Pola Tidur dengan Keseimbangan Emosional pada Mahasiswa Baru Asal MAPPI Papua Selatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta” dengan baik. Proposal penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi tugas mata kuliah skripsi.

Namun, berkat bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak, proposal penelitian ini dapat diselesaikan.

Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Yulia Wardani, MAN selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta.
2. Ibu Dr. Th Titin Marlina, Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta.
3. Ibu Siwi Ikaristi MTH, Ns., MSN, PhD, NS selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan bimbingan, arahan, serta masukan dengan penuh kesabaran kepada penulis.
4. Bapak Ign. Gonggo Prihatmono, S.KM., M.P.H selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan, serta dukungan dalam proses penyusunan proposal penelitian ini.
5. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan proposal penelitian ini.

Penulis berharap semoga segala bantuan dan kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari bahwa proposal penelitian ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan di masa yang akan datang.

Yogyakarta, 28 April 2026

Penulis

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
MOTTO.....	v
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
PERSEMBAHAN.....	vii
INTISARI.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB 2 TINJAUAN TEORI	7
2.1 Tinjauan Teori.....	7
2.2 Konsep Dasar Callista Roy.....	13
2.3 Teori Hierarki Kebutuhan Abraham Maslow.....	16

2.4 Hubungan Pola Tidur dengan Keseimbangan Emosional.....	18
2.5 Kerangka Teori.....	19
2.6 Kerangka Konsep	20
2.7 Hipotesis.....	20
BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN.....	24
3.3 Populasi dan Sampel	24
3.5 Teknik Pengumpulan Data	25
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian	34
4.3 Kelemahan dan Keterbatasan Penelitian	65
BAB 5 PENUTUP	66
5.1 Kesimpulan	66
5.2 Saran.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Distribusi Proporsi Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin.....	Erro
r! Bookmark not defined.	
Tabel 4.2 Distribusi Proporsi Responden Berdasarkan Pola Tidur secara Keseluruhan.....	37
Tabel 4.3 Distribusi Proporsi Responden Berdasarkan Tujuh Komponen Pola Tidur.....	38
Tabel 4.4 Distribusi Proporsi Responden Berdasarkan Keseimbangan Emosional secara Keseluruhan.....	56
Tabel 4.5 Distribusi Proporsi Responden Berdasarkan Cognitive Reappraisal dan Expressive Suppression.....	56
Tabel 4.6 Distribusi Proporsi Responden Berdasarkan Hasil Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Keseimbangan Emosional.....	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.3 Kerangka Teori (Adaptasi dari Roy Adaptation Model & Maslow's Hierarchy of Needs).....	19
Gambar 2.4 Kerangka Konsep.....	20

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Izin Studi Pendahuluan

Lampiran 2 Balasan Izin Studi Pendahuluan

Lampiran 3 Lolos Etik Penelitian

Lampiran 4 Srat Pengantar Permohonan Ijin Penelitian

Lampiran 5 Balasan Izin Pengambilan Data

Lampiran 6 Penjelasan Penelitian

Lampiran 7 Informed Consent

Lampiran 8 Kuesioner PSQI

Lampiran 9 Kuesioner ERQ

Dokumentasi