

## **LAMPIRAN**

1.Lampiran 1 Skala Insomnia

**IDENTITAS RESPONDEN**

1. Nama/Inisial :
2. Jenis Kelamin :
3. Fakultas :
4. Angkatan :
5. Semester :

**PETUNJUK PENGISIAN**

1. Setiap pernyataan diisi hanya dengan satu jawaban.
2. Pilih jawaban sesuai dengan diri anda, dengan memberi tanda ( )
3. Setiap pernyataan mempunyai 4 jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).

Item Pernyataan Kuesioner

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya perlu waktu lama untuk dapat terlelap tidur				
2.	Saya mudah terlelap pada malam hari				
3.	Saya terbangun dipertengahan tidur sehingga membutuhkan waktu yang cukup lama agar dapat tidur Kembali				
4.	Setiap terbangun ditengah malam, saya tidak bisa melanjutkan kembali tidur				
5.	Saya tidur selama 8 jam setiap harinya				
6.	Saya merasa kurang nyenyak saat tidur				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
7.	Saya bisa melanjutkan tidur saat terbangun				
8.	Saya merasa cemas dan stres sehingga mempengaruhi tidur saya				
9.	Saya kesulitan tidur sehingga mengganggu interaksi sosial				
10.	Saya kesulitan berkonsentrasi saat mengerjakan skripsi				
11.	Saya mudah lelah saat beraktivitas di siang hari				
12.	Saya merasa tidak segar saat bangun dari tidur				
13.	Saya merasa bersemangat saat beraktivitas di pagi hari				
14.	Dalam satu minggu saya mengalami permasalahan tidur sebanyak 3x atau lebih				
15.	Saya tidur dengan nyenyak setiap malam				
16.	Saya sudah mengalami kesulitan tidur selama kurang lebih 3 bulan				
17.	Saya sulit untuk memulai tidur walaupun ada kesempatan yang cukup				
18.	Saya selalu memikirkan suatu hal secara berlebihan sebelum tidur sehingga kesulitan untuk tidur				
19.	Saya kesulitan tidur karena gangguan pernapasan yang saya derita				
20.	Saya mengalami sleepwalking atau tidur sambil berjalan				
21.	Saya tidak dapat tidur jika belum mengkonsumsi obat tidur				
22.	Saya merasa cemas saat mengerjakan skripsi sehingga membuat saya mengalami keluhan tidur				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
23.	Saya merasa stress saat proses pengerjaan skripsi sehingga membuat saya sulit untuk tidur				
24.	Saya menderita maag yang membuat tidur terganggu				



## Lampiran

### Lampiran 2 Surat Perubahan Judul



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN**  
**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA**  
**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593  
 Website: www.pi.uin-antasari.ac.id, E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

---

**SURAT KETERANGAN**  
 Nomor : 3936/Un.14/III.3/PP.00.9/10/2023

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Mahasiswa Psikologi Islam di bawah ini :

Nama	: Ajeng Syaifi Tamalla
NIM	: 180103040274
Prodi	: Psikologi Islam
Dosen pembimbing 1	: Musfichin, M.A
Dosen pembimbing 2	: Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag
Judul Skripsi	: "Pengaruh Kecemasan Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Yang Berkuliah Daring Di Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin"

Dengan ini merubah judul skripsi diatas dengan judul "Prevalensi Insomnia Pada Mahasiswa UIN Antasari Yang Sedang Mengerjakan Skripsi" yang telah disetujui oleh dosen pembimbing.

Demikian surat keterangan perubahan judul ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Banjarmasin, 23 Oktober 2023

Ketua Prodi Psikologi Islam  
 Sekretaris,  
  
 Musfichin, M.A



## Lampiran 3 Studi Pendahuluan



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593  
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

Banjarmasin, 13 Februari 2023

Nomor : 360/Un.14/III.3/PP.00.9/02/2023  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Izin Pengambilan Data

**Yth. Kepala Bagian Akademik dan Kemahasiswaan UIN Antasari  
di Jln. Jend. A. Yani Km 4.5 Banjarmasin**

Dengan ini kami menerangkan bahwa mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin berikut ini:

Nama : **Ajeng Syaifi Tamalla**  
NIM : 180103040274

Untuk melakukan permohonan data di institusi Bapak/Ibu, guna penyusunan skripsi mahasiswa tersebut dengan judul: "Prevalensi Insomnia Pada Mahasiswa UIN Antasari Yang Sedang Mengerjakan Skripsi".

Untuk data yang dibutuhkan adalah sebagai berikut:

**Data mahasiswa aktif yang sedang mengerjakan Skripsi se-UIN Antasari Banjarmasin**

Demikian permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerjasamanya, kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh*

A.n Ketua Prodi Psikologi Islam

sekretaris,



Musfichin, M.A

## Lampiran 4 Surat Professional Judgement

Hal : Permohonan *Expert Judgement*  
Lampiran : 1 Bundel Skala

Yth. Ibu Aziza Fitriah, M.Psi., Psikolog  
di Tempat

*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Dengan hormat,

Kami mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin:

Nama : Ajeng Syaifi Tamalla

NIM : 180103040274

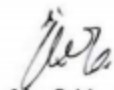
Prodi : Psikologi Islam (PI)

Dengan ini bermaksud mengajukan *Expert Judgement* Instrumen Skala untuk penelitian tugas akhir/skripsi saya dengan Judul "Prevalensi Insomnia Pada Mahasiswa UIN Antasari Yang Sedang Mengerjakan Skripsi".

Dengan permohonan ini atas kesediaan Ibu kami ucapkan banyak terima kasih.

*Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Mengetahui,  
Dosen Pembimbing Akademik



Musfichin, M.A

Banjarmasin, 21 September 2023  
Hormat Kami,



Ajeng Syaifi Tamalla

**Surat Keterangan *Expert Judgement***

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aziza Fitriah, M.Psi., Psikolog  
Jabatan/Instansi : Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Dengan ini telah melaksanakan *Expert Judgement* pada:

Nama : Ajeng Syaifi Tamalia  
NIM : 180103040274  
Judul Penelitian : Prevalensi Insomnia Pada Mahasiswa UIN Antasari Yang Sedang Mengerjakan Skripsi  
Obyek Penilaian : Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Demikian *Expert Judgement* ini dibuat untuk diperbaiki sebagaimana rekomendasi.  
(terlampir)

Banjarmasin, ..... 12 Oktober 2023

*Expert Judgement*



Aziza Fitriah, M.Psi., Psikolog



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593  
Website: www.pl.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

Lampiran:

**Rekomendasi dan Hasil *Expert Judgement***

**Instrumen Skala**

Secara umum Instrumen Skala "Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi" pada Desain Penelitian a.n. Ajeng Syaifi Tamalla (NIM:180103040274) tersebut\*):

- a. Belum layak digunakan dan masih memerlukan konsultasi
- b. Dapat digunakan dengan banyak revisi
- c. Dapat digunakan dengan sedikit revisi
- d. Dapat digunakan tanpa revisi

**Komentar dan Saran Perbaikan:**

.....

..... 1. Perbaikan kalimat pada item

..... 2. Penyesuaian pernyataan dengan jenis item (Favo / Untavo)

..... 3. Mengurai pernyataan agar tidak ambigu.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Banjarmasin, 12 Oktober 2023 .....

*Expert Judgement*

*Aziza Fitriah*

Aziza Fitriah, M.Psi., Psikolog

\* ) lingkarih sesuai dengan penilaian bapak/Ibu secara obyektif.

Hal : Permohonan *Expert Judgement*  
Lampiran : 1 Bundel Skala

Yth. Ibu Nor Fatmah, S. Psi., M. Si.  
di Tempat

*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Dengan hormat,

Kami mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin:

Nama : Ajeng Syaifi Tamalla

NIM : 180103040274

Prodi : Psikologi Islam (PI)

Dengan ini bermaksud mengajukan *Expert Judgement* Instrumen Skala untuk penelitian tugas akhir/skripsi saya dengan Judul "Prevalensi Insomnia Pada Mahasiswa UIN Antasari Yang Sedang Mengerjakan Skripsi".

Dengan permohonan ini atas kesediaan Ibu kami ucapkan banyak terima kasih.

*Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Mengetahui,  
Dosen Pembimbing Akademik



Musfichin, M.A

Banjarmasin, 19 September 2023  
Hormat Kami,



Ajeng Syaifi Tamalla

**Surat Keterangan *Expert Judgement***

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nor Fatmah, S. Psi., M. Si.  
Jabatan/Instansi : Institut Agama Islam Negeri Palangkaraya

Dengan ini telah melaksanakan *Expert Judgement* pada:

Nama : Ajeng Syaifi Tamalla  
NIM : 180103040274  
Judul Penelitian : Prevalensi Insomnia Pada Mahasiswa UIN Antasari Yang Sedang Mengerjakan Skripsi  
Obyek Penilaian : Mahasiswa UIN Antasari Yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Demikian *Expert Judgement* ini dibuat untuk diperbaiki sebagaimana rekomendasi.  
(terlampir)

Palangka Raya, 29 September 2023  
*Expert Judgement*



Nor Fatmah, S.Psi, M.Si



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593  
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

Lampiran:

**Rekomendasi dan Hasil Expert Judgement**

**Instrumen Skala**

Secara umum Instrumen Skala "Mahasiswa UIN Antasari Yang Sedang Mengerjakan Skripsi" pada Desain Penelitian a.n. Ajeng Syaifi Tamalla (NIM:180103040274) tersebut\*):

- a. Belum layak digunakan dan masih memerlukan konsultasi
- b. Dapat digunakan dengan banyak revisi
- c. Dapat digunakan dengan sedikit revisi
- d. Dapat digunakan tanpa revisi

**Komentar dan Saran Perbaikan:**

Berdasarkan blueprint instrumen skala "*Insomnia*", tidak banyak perbaikan yang perlu dilakukan. Hanya ada beberapa catatan perbaikan yang terlampir pada bagian "*comment*" di microsoft word (.doc). Perbaikan terkait dengan redaksi penggunaan kata maupun kalimat pada pernyataan di beberapa item agar mudah dipahami oleh subjek penelitian. Serta memperbaiki beberapa item pernyataan yang harusnya lebih menggambarkan penjelasan dari indikator penelitian tersebut.

Palangka Raya, 29 September 2023  
Expert Judgement

Nor Fatmah, S.Psi, M.Si

\*) lingkarihlah sesuai dengan penilaian bapak/Ibu secara obyektif.



## Lampiran 5 Surat Izin Riset



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235  
Telepon (0511) 3266593  
Website: fuh.uin-antasari.ac.id; E-mail: fuh@uin-antasari.ac.id

---

**SURAT RISET**

Nomor: 4420/Un.14/III.3/PP.00.9/11/2023

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin dengan ini menugaskan :

Nama : Ajeng Syaifi Tamalla  
NIM : 180103040274  
Semester : XI (Sebelas)  
Jurusan : S1 Psikologi Islam  
Alamat Sekarang : Liang Anggang Komplek Pesona Pondok Indah RT.12 Blok.G No.9  
Kec. Bati-Bati Kab. Tanah Laut Prov. Kalimantan Selatan  
Untuk : Melakukan riset / penelitian ilmiah dalam rangka pengumpulan data untuk penyusunan skripsi dengan judul:

**Prevelensi Insomnia Pada Mahasiswa UIN Antasari Yang Sedang Mengerjakan Skripsi**

Tempat yang dituju : Mahasiswa(i) UIN Antasari Banjarmasin  
Barang Yang dibawa : Seperangkat Alat Penelitian  
Lamanya Riset : 1 (Satu) Bulan  
Dari Tanggal : 28/11/2023  
Sampai Tanggal : 28/12/2023

Demikian surat riset ini diberikan kepada yang bersangkutan agar pihak-pihak terkait dapat memberikan bantuan sepenuhnya.

Banjarmasin, 27 November 2023

Dekan



Oziki Mirwana



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235  
Telepon (0511) 3266593  
Website: fuh.uin-antasari.ac.id; E-mail: fuh@uin-antasari.ac.id

Nomor : B-4421/Un.14/III.3/TL.00/11/2023  
Sifat : -  
Lampiran : 1 (satu) lembar  
Hal : Riset dalam Rangka Penyusunan Skripsi

27 November 2023

Yth. Rektor  
UIN Antasari Banjarmasin

*Assalamu'alaikum wr. wb.*

Dengan Hormat, bersama ini kami mohon izin serta bantuan Bapak/Ibu agar berkenan kiranya memberikan informasi/data yang diperlukan mahasiswa(i) :

Nama : Ajeng Syaifi Tamalla  
NIM : 180103040274  
Jurusan : S1 Psikologi Islam  
Alamat : Liang Anggang Komplek Pesona Pondok Indah RT.12 Blok.G No.9  
Kec. Bati-Bati Kab. Tanah Laut Prov. Kalimantan Selatan

sehubungan dengan penelitian yang akan dilaksanakan sebagaimana surat riset terlampir.

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan perkenan Bapak/Ibu serta kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum wr. wb.*

Banjarmasin, 27 November 2023





**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
ANTASARI BANJARMASIN**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4,5 Banjarmasin 70235  
Telepon 0511-3257627 Faksimili 0511-3254344  
e-mail: [mikwa@uin-antasari.ac.id](mailto:mikwa@uin-antasari.ac.id) || website: [www.uin-antasari.ac.id](http://www.uin-antasari.ac.id)

Nomor : B.50/Un.14/II.1/TL.00/11/2023 28 November 2023  
Sifat : -  
Hal : Pemberian Izin Riset

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora  
UIN Antasari Banjarmasin

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Sesuai surat Dekan nomor : 4420/Un.14/III.3/PP.00.9/11/2023 tanggal 27 November 2023 hal Riset Dalam Rangka Penyusunan Skripsi, pada prinsipnya kami dapat memberikan izin untuk melakukan penelitian kepada :

Nama : Ajeng Syaifi Tamalla  
NIM : 180103040274  
Jurusan : Psikologi Islam  
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora  
Judul : Prevelensi Insomnia Pada Mahasiswa UIN Antasari yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Terhitung mulai tanggal 28 November 2023 sampai dengan 28 Desember 2023, kepada pihak terkait diminta untuk memberikan data dan informasi yang diperlukan dalam penelitian tersebut, selanjutnya kepada yang bersangkutan agar memberitahu kembali bila penelitian telah selesai.

Demikian surat izin penelitian ini diberikan, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

A.n. Rektor,  
Kepala Biro AAKK,  
Kabag Akademik dan Kemahasiswaan



H. Mans Fadilah, S.Ag, M.Pd.I  
NIP. 19760118 200003 1 001

Tembusan :

1. Rektor UIN Antasari Banjarmasin;
2. Dekan Fakultas di lingkungan UIN Antasari Banjarmasin;

## Lampiran 6 Surat Selesai Riset



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
ANTASARI BANJARMASIN**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km 4,5 Banjarmasin  
Telepon (0511) 3252829; Fax (0511) 3254344  
Website : [www.uin-antasari.ac.id](http://www.uin-antasari.ac.id) Email : [mikwa@uin-antasari.ac.id](mailto:mikwa@uin-antasari.ac.id)

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : B.27/Un.14/II.1/TL.00/05/2024

Rektor Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini :

N a m a : Ajeng Syaifi Tamalla  
NIM : 180103040274  
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora  
Prodi : Psikologi Islam

telah selesai melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul : **"Prevelensi Insomnia Pada Mahasiswa UIN Antasari yang Sedang Mengerjakan Skripsi"** terhitung mulai tanggal tanggal 28 November 2023 sampai dengan 28 Desember 2023. Keterangan ini dikeluarkan sesuai dengan izin yang diberikan kepada yang bersangkutan sebagaimana yang tertuang dalam surat Rektor Nomor : B-50/Un.14/II.1/TL.00/11/2023 tanggal 28 November 2023.

Demikian surat keterangan ini diberikan, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 6 Mei 2024  
a.n. Rektor  
Kepala Biro AAKK  
u.b. Kabag Akademik dan  
Kemahasiswaan,



H. Hars Fadilah, S.Ag. M.Pd.I  
NIP. 19760118 200003 1 001

## Lampiran 7 Surat Keterangan Uji Plagiasi



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Pandarapan Guntung Manggis Landasan Ulin Banjarbaru Kode Pos 70732  
Website: [www.pi.uin-antasari.ac.id](http://www.pi.uin-antasari.ac.id); Email: [psikologi.islam@uin-antasari.ac.id](mailto:psikologi.islam@uin-antasari.ac.id)

**Surat Keterangan Lulus Uji Plagiasi**

Nomor: PS-LUP.085/Un.14/III.3/PP.00.9/06/2024

Ketua Program Studi Psikologi Islam menerangkan bahwa karya ilmiah:

Nama : Ajeng Syaifi Tamalla  
NIM : 180103040274  
Prodi : Psikologi Islam  
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi  
Judul Karya Ilmiah : Prevalensi Insomnia Pada Mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin Yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Telah dinyatakan **Lulus Uji Plagiasi** menggunakan Turnitin dengan Persentase sebagaimana terlampir.

Demikian surat keterangan lulus uji plagiasi ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 28 Juni 2024



n. Ketua Prodi Psikologi Islam,  
Sekretaris,

*Musfichin, M.A*  
**Musfichin, M.A**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Pendarapan Guntung Manggis Landasan Ulin Banjarbaru Kode Pos 70732  
Website: [www.pi.uin-antasari.ac.id](http://www.pi.uin-antasari.ac.id); Email: [psikologi.islam@uin-antasari.ac.id](mailto:psikologi.islam@uin-antasari.ac.id)

Lampiran Surat Nomor: PS-LUP.085/Un.14/III.3/PP.00.9/06/2024  
Tanggal 28 Juni 2024

**Hasil Uji Plagiasi**

Nama : Ajeng Syaifi Tamalla  
NIM : 180103040274  
Prodi : **Psikologi Islam**  
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi  
Judul Karya : Prevalensi Insomnia Pada Mahasiswa UIN Antasari  
Ilmiah : Banjarmasin Yang Sedang Mengerjakan Skripsi

No.	Bab	Persentase Plagiasi	Keterangan
1	Bab I	23%	Lulus
2	Bab II	27%	Lulus
3	Bab III	23%	Lulus
4	Bab IV	24%	Lulus
5	Bab V	8%	Lulus

Banjarmasin, 28 Juni 2024




n. Ketua Prodi Psikologi Islam,  
Sekretaris,

*Musfichin, M.A*  
**Musfichin, M.A**















## Lampiran 8 Lembar Konsultasi

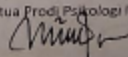

**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN**  
**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA**  
**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593  
 Website: [www.pi.uin-antasari.ac.id](http://www.pi.uin-antasari.ac.id) E-mail: [psikologi.islam@uin-antasari.ac.id](mailto:psikologi.islam@uin-antasari.ac.id)

**KARTU KONSULTASI SKRIPSI**

**Nama** : Ajeng Syaifi Tamalla **Dosen Pembimbing**  
**NIM** : 18010304274 **1. Musfichin, M.A**  
**Judul** : Prevalensi Insomnia Pada Mahasiswa UIN Antasari **2.**  
**Yang Sedang Mengerjakan Skripsi**

No.	Tanggal	Topik Bahasan (Disisi Mahasiswa ybs.)	Tanda Tangan
1	22 Juni 2022	Konsultasi pergantian judul	
2	11 Juli 2022	Konsul bab 1-2	
3	17 Juli 2022	Konsul perbaikan bab 1 dan 2	
4	16 Oktober 2023	Bimbingan skripsi bab 3 dan skala	
5	30 Mei 2023	Bimbingan bab 3 dan skala insomnia	
6	16 Juni 2023	Bimbingan revisi bab 2 dan 3	
7	17 Juli 2023	Bimbingan skala insomnia revisi	
8	16 Oktober 2023	Bimbingan skala insomnia, kuesioner	
9	22 November 2023	Bimbingan Skala sebelum uji coba	
10	21 Februari 2024	Bimbingan skripsi bab 2 dan 4 hasil penelitian	
11	6 Mei 2024	Revisi bab 4 dan 5	
12	11 Juni 2024	Konsultasi Abstrak, konsul bab 1-5	
13			

Banjarmasin, 12 Juni 2024  
 Ketua Prodi Psikologi Islam  
  
 Dra. Mulyani, M.Ag



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN**  
**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA**  
**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593  
 Website: [www.pi.uin-antasari.ac.id](http://www.pi.uin-antasari.ac.id); E-mail: [psikologi.islam@uin-antasari.ac.id](mailto:psikologi.islam@uin-antasari.ac.id)

**KARTU KONSULTASI SKRIPSI**

**Nama** : Ajeng syaifi Tamalla

**Dosen Pembimbing**

**NIM** : 180103040274

1. Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag

**Judul** : Prevalensi Insomnia Pada Mahasiswa UIN Antasari

2.

Yang Sedang Mengerjakan Skripsi

No.	Tanggal	Topik Bahasan (Diisi Mahasiswa ybs.)	Tanda Tangan
1	7 Agustus 2023	Konsul bab 1, Latar Belakang	
2	24 Agustus 2023	Konsul bab 2 tambah referensi	
3	5 September 2023	Revisi bab 3 perbaikan penulisan	
4	12 September 2023	Revisi bab 1 dan 2	
5	1 November 2023	Revisi bab 3	
6	28 November 2023	Konsultasi bab 3 dan skala	
7	15 Maret 2024	Konsultasi bab 4 dan hasil penelitian	
8	21 Maret 2024	Perbaikan penulisan bab 4, tambah referensi	
9	12 Mei 2024	Konsultasi bab 4 dan bab 5	
10	5 Juni 2024	Konsultasi perbaikan penulisan dan kesimpulan	
11	13 Juni 2024	Konsultasi bab 1-4 revisi	
12	20 Juni 2024	Konsultasi bab 1-5 dan abstrak	

Banjarmasin, 20 Juni 2024  
 Ketua Prodi Psikologi Islam

Dra. Mulyani, M.Ag



## Lampiran 9 Surat Submit Jurnal



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235  
Telepon (0511) 3266593; Faksimili (0511) 3254344;  
Website: [www.pi.uin-antasari.ac.id](http://www.pi.uin-antasari.ac.id); E-mail: [psikologi.islam@uin-antasari.ac.id](mailto:psikologi.islam@uin-antasari.ac.id)

**SURAT KETERANGAN**

Nomor: PS-SJ.0156/Un.14/III.3/PP.00.9/06/2024

Dengan ini menerangkan bahwa:

Judul Karya Ilmiah : ***"Prevalensi Insomnia Pada Mahasiswa UIN Antasari Yang Sedang Mengerjakan Skripsi"***  
Nama Penulis : **Ajeng Syaifi Tamalla**  
NIM : 180103040274  
Program Studi : Psikologi Islam

telah *submitted* dan akan diterbitkan oleh Psikoislamika  
(<https://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/psiko/index>)

Demikian Surat ini disampaikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 23 Juni 2024

n. Ketua Prodi Psikologi Islam,

sekretaris,



Muhammad, M.A











Item 18	Pearson	.2	-	-	-	-	-	.0	-	-	.0	.0	.0	.0	.1	-	1	.6	.0	-	.1	-	-	-	-	.0	-	.1	-	.1	-	.0	-	-	-	-	.1	-		
	Corr elatio n	1	.1	.1	.0	.0	.3	.2	1	.5	.2	.4	.6	.8	1	.3	.5	.3	1	.8	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.4	.2	.4	.1	.8	.0	.4	.2	.1	.4	.0	.8	.5	.6
	(2-tailed)		.7	.9	.7	.1	.7	.7	5	6	6	6	.8	.1	.6	.9	.7	.0	.6	.2	.2	.2	.2	.3	.3	.3	.8	.2	.4	.3	.3	.6	.8	.2	.4	.0	.8	.1	.1	.7
N		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Item 19	Pearson	.3	-	-	-	.0	.1	-	.3	-	.0	.3	.2	.2	.3	.2	.2	.0	.6	1	.1	-	.4	-	.2	.1	-	.1	.0	.0	.1	.1	.0	.1	.0	.0	.9	.5	.1	.6
	Corr elatio n	8	.0	.0	.1	.3	.2	.0	.5	.2	.3	.2	.2	.1	.5	1	.8	.6	1	.5	.7	.0	.2	.8	.0	.0	.1	.6	1	.7	.8	.5	.0	.2	.9	.3	.0	.1	.6	.8
	(2-tailed)		.8	.6	.4	.8	.4	.2	.4	.5	.6	.8	.5	.4	.9	.7	.6	.4	.0	.3	.9	.4	.8	.2	.0	.2	.9	.6	.4	.3	.2	.6	.4	.3	.2	.6	.5	.7	.5	.7
N		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Item 20	Pearson	-	.5	.6	.0	.4	.3	.4	.5	.2	.5	.6	.0	.2	.2	.0	.5	.2	.0	.1	1	.5	.7	.3	.5	.7	.4	.2	.2	-	.2	-	.4	.0	.1	.4	-	.1	-	
	Corr elatio n	0	.2	.1	.1	.9	.2	.1	.2	.8	.4	.0	.4	.9	.8	.4	.9	.2	.8	.7	.0	3	2	1	9	.2	1	5	.0	.0	.0	.1	.2	.3	.9	.1	.4	.4	.2	.3
	(2-tailed)		.9	.0	.0	.9	.0	.0	.0	.1	.0	.0	.7	.1	.1	.1	.8	.0	.2	.6	.3	.0	.0	.0	.0	.0	.0	.1	.2	.8	.2	.6	.0	.8	.4	.0	.3	.4	.0	.0
N		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Item 21	Pearson	-	.4	.4	-	.2	.1	.5	.3	.4	.5	.5	.1	.4	.3	.2	.4	.5	-	-	.5	1	.2	.6	.3	.5	.5	.0	.2	-	.2	-	.3	.1	.4	.5	.0	.1	-	
	Corr elatio n	3	0	.2	.8	.5	0	.2	.7	1	.2	.3	.0	.2	.9	.7	.6	.0	.2	.0	.3	9	.2	.5	.0	.1	.2	.3	.0	.7	.2	.5	.2	.1	.6	.3	.0	.4	.6	
	(2-tailed)		.7	.2	.3	.2	.6	.0	.9	.1	.0	.0	.1	.1	.3	.8	.0	.0	.2	.8	.0	1	.0	.5	.0	.0	.9	.0	.7	.4	.6	.5	.0	.2	.0	.6	.7	.11	.0	















## Lampiran 11 Hasil Reliabilitas tryout skala insomnia

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.876	38

- a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item 1	91.3667	166.585	-.107	.880
Item2	90.7333	150.616	.606	.868
Item3	90.9667	150.585	.660	.867
Item4	90.9333	162.202	.124	.877
Item5	91.2000	152.924	.625	.868
Item6	91.4000	152.248	.576	.869
Item7	90.9333	158.064	.395	.873
Item8	90.8667	151.982	.678	.867
Item9	91.4000	158.110	.472	.872
Item 10	90.8333	149.592	.661	.866
Item 11	91.2333	147.633	.831	.863
Item 12	90.5333	162.809	.089	.878
Item 13	90.9000	154.921	.510	.870
Item 14	90.7000	154.700	.474	.871
Item 15	91.0667	158.754	.264	.875
Item 16	90.9333	155.582	.505	.871
Item 17	91.2000	154.441	.508	.870
Item 18	90.5000	167.155	-.132	.881
Item 19	90.9000	160.300	.208	.876
Item20	91.1000	149.334	.687	.866

Item21	91.2667	153.926	.631	.869
Item22	91.2667	155.099	.458	.871
Item23	91.1667	158.075	.284	.875
Item24	90.9667	154.171	.686	.868
Item25	90.9667	146.309	.797	.863
Item26	91.8000	155.821	.517	.870
Item27	91.3333	159.885	.230	.876
Item28	92.0000	157.586	.510	.871
Item29	90.7667	165.978	-.069	.884
Item30	91.7000	155.941	.438	.872
Item31	90.4000	167.214	-.134	.882
Item32	91.1000	150.438	.747	.866
Item33	91.2667	159.444	.280	.874
Item34	91.1333	153.913	.527	.870
Item35	91.2333	155.909	.324	.874
Item36	91.6000	168.731	-.195	.884
Item37	91.0000	163.034	.073	.879
Item38	90.0667	172.340	-.399	.886













## Lampiran 13 Hasil Reliabilitas Skala Insomnia

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.932	24

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item 1	54.1667	128.282	.649	.928
Item 2	54.4000	129.076	.662	.928
Item 3	54.6333	131.137	.634	.929
Item 4	54.8333	130.764	.570	.930
Item 5	54.3667	134.723	.482	.931
Item 6	54.3000	131.321	.623	.929
Item 7	54.8333	135.316	.533	.930
Item 8	54.2667	127.926	.674	.928
Item 9	54.6667	127.057	.793	.926
Item 10	54.3333	134.230	.446	.931
Item 11	54.1333	134.189	.406	.932
Item 12	54.3667	134.033	.487	.931
Item 13	54.6333	131.895	.553	.930
Item 14	54.5333	127.430	.715	.927
Item 15	54.7000	131.597	.671	.928
Item 16	54.7000	132.286	.512	.931
Item 17	54.4000	132.248	.700	.928
Item 18	54.4000	124.800	.816	.925
Item 19	55.2333	133.013	.579	.930
Item 20	55.4333	135.564	.514	.931
Item 21	55.1333	133.913	.447	.932
Item 22	54.5333	129.292	.729	.927
Item 23	54.5667	132.806	.494	.931
Item 24	54.6667	132.230	.402	.933

Rsp.	Tabulasi responden																								Total	JK	Fak.	Akt.	Sems.
	ITEM																												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24					
1	3	2	2	2	4	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	1	1	2	3	3	56	Pr	FUH	2018	11
2	3	2	4	4	3	2	2	3	3	4	3	3	1	2	3	2	3	3	2	1	2	3	3	3	64	Pr	FUH	2018	11
3	3	2	2	2	4	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	1	2	3	1	1	1	2	2	1	51	Pr	FUH	2018	11
4	4	2	4	4	1	3	2	3	4	4	3	4	2	3	1	4	4	4	4	1	4	3	4	4	76	Pr	FUH	2018	11
5	4	2	4	4	3	4	2	4	3	3	3	4	2	4	3	3	3	4	4	4	2	3	3	4	79	Lk	FUH	2018	11
6	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	1	1	2	3	3	2	61	Pr	FUH	2018	11
7	3	2	2	3	3	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	39	Lk	FUH	2018	11
8	2	1	2	2	1	4	1	1	1	4	4	4	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	42	Pr	FUH	2018	11
9	2	2	3	2	1	3	1	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	2	53	Pr	FUH	2018	11
10	4	3	2	2	4	3	2	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3	2	3	3	4	76	Pr	FUH	2018	11
11	3	3	3	2	3	3	2	1	2	3	3	3	2	3	3	1	2	2	1	1	1	2	2	2	53	Lk	FTK	2018	11
12	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	4	3	3	2	2	2	3	2	1	1	1	3	3	4	58	Pr	FUH	2019	9
13	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	58	Pr	FUH	2018	11
14	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	52	Pr	FUH	2019	9
15	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	49	Pr	FUH	2018	11
16	3	3	2	2	1	4	2	4	2	4	4	4	2	4	2	4	3	4	3	1	3	3	4	2	70	Pr	FUH	2018	11
17	2	3	2	1	3	2	1	2	2	4	2	2	3	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	43	Lk	FEBI	2019	9
18	4	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	3	2	1	1	3	3	2	62	Pr	FEBI	2019	9
19	3	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	1	1	1	4	4	2	61	Pr	FEBI	2019	9
20	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	53	Pr	FUH	2019	9
21	2	2	2	1	3	1	1	3	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	36	Lk	FTK	2020	7
22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1	2	3	2	51	Pr	FTK	2019	9
23	3	3	2	2	3	4	2	4	4	3	4	3	3	3	2	2	3	4	1	2	1	4	4	4	70	Pr	FTK	2019	9
24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	40	Pr	FUH	2020	7
25	2	4	2	2	2	2	2	3	1	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	1	1	2	2	1	52	Lk	FUH	2020	7
26	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	3	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	36	Pr	FUH	2020	7

27	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	3	2	3	2	2	3	3	2	2	1	3	3	4	61	Pr	FUH	2018	11
28	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	41	Pr	FUH	2020	7
29	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	56	Pr	FUH	2020	7
30	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	54	Lk	FUH	2018	11
31	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	54	Pr	FUH	2018	11
32	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	2	1	46	Pr	FUH	2018	9
33	3	3	3	2	2	2	2	2	1	4	2	2	2	2	2	1	1	3	1	3	2	2	2	1	50	Pr	FTK	2017	13
34	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	1	1	4	3	3	1	77	Pr	FTK	2019	9	
35	3	3	2	1	3	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	43	Pr	FS	2019	9
36	3	2	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	1	1	3	4	3	65	Pr	FEBI	2019	9
37	4	3	4	2	3	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	1	3	3	4	4	81	Pr	FEBI	2019	9
38	4	3	4	4	2	4	3	4	2	4	4	4	3	3	4	2	3	4	3	2	2	4	4	4	80	Pr	FDIK	2019	9
39	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	1	1	3	2	2	57	Pr	FUH	2019	9
40	2	2	1	1	3	2	1	3	3	4	3	2	2	3	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	45	Lk	FTK	2020	7
41	2	1	2	2	3	2	2	1	2	3	2	3	3	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	42	Lk	FS	2020	7
42	3	2	2	2	1	3	2	3	3	4	3	3	2	3	1	1	3	4	2	2	1	2	2	3	57	Pr	FTK	2020	7
43	3	3	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	1	3	3	4	59	Pr	FTK	2020	7
44	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	62	Pr	FTK	2020	7
45	2	1	4	3	2	2	4	3	2	3	4	4	3	3	3	4	2	3	2	1	1	4	4	4	68	Pr	FTK	2020	7
46	4	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	2	1	2	3	2	3	3	3	1	1	3	3	2	62	Pr	FUH	2020	7
47	3	3	2	2	4	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	1	1	1	2	2	1	57	Lk	FTK	2020	7
48	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	3	50	Pr	FS	2019	8
49	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	44	Lk	FEBI	2020	7
50	3	1	3	2	2	3	1	3	2	2	3	2	1	1	2	1	3	1	1	1	1	2	2	1	44	Pr	FTK	2020	7
51	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	70	Pr	FEBI	2020	7	
52	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	51	Pr	FTK	2020	7
53	1	1	2	1	3	2	4	1	1	4	1	4	4	2	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	44	Lk	FDIK	2020	7
54	3	2	4	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	1	2	2	3	2	58	Pr	FDIK	2020	7
55	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	2	1	4	4	3	65	Pr	FUH	2019	9

56	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	63	Pr	FTK	2020	7
57	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	41	Pr	FTK	2020	7
58	4	2	4	2	3	3	2	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	56	Pr	FEBI	2020	7
59	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	52	Lk	FS	2020	7
60	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	1	2	3	2	59	Pr	FEBI	2020	7
61	2	1	2	1	2	2	1	2	2	4	4	3	2	2	1	2	2	2	1	1	1	3	2	3	48	Pr	FTK	2020	7
62	3	3	2	2	2	2	2	3	1	3	3	4	3	3	2	2	3	3	1	1	1	2	2	1	54	Lk	FUH	2020	7
63	3	2	2	1	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	50	Pr	FUH	2020	7
64	2	1	2	2	3	1	1	3	2	4	2	2	2	2	2	1	2	2	3	1	1	3	2	2	48	Lk	FEBI	2020	7
65	4	1	4	4	1	4	1	1	1	4	4	4	1	2	1	1	1	1	1	1	3	3	1	50	Pr	FDIK	2020	7	
66	2	1	2	2	3	2	1	2	2	4	3	4	3	2	3	2	2	2	2	1	1	3	3	2	54	Pr	FTK	2020	7
67	4	3	4	3	3	3	3	4	2	4	4	4	2	4	3	4	3	4	2	2	2	4	4	4	79	Pr	FTK	2020	7
68	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	4	2	2	3	3	3	3	1	1	1	2	2	2	59	Pr	FUH	2020	7
69	1	1	2	1	4	1	1	2	2	3	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	47	Pr	FUH	2020	7
70	2	3	3	2	2	2	1	3	2	4	4	4	2	3	2	4	1	3	1	1	2	4	4	3	62	Pr	FEBI	2018	11
71	2	2	2	2	3	2	1	2	2	4	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	1	3	3	2	51	Pr	FUH	2020	7
72	3	2	3	3	2	2	1	2	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	3	3	3	57	Pr	FEBI	2020	7
73	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	1	1	3	3	2	63	Pr	FUH	2020	7
74	2	3	4	4	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	1	1	1	2	54	Pr	FUH	2020	7
75	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	96	Pr	FUH	2020	7
76	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	54	Pr	FUH	2020	7
77	4	4	4	3	3	4	2	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	2	1	1	4	4	3	77	Pr	FUH	2020	7
78	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	4	1	2	3	3	58	Pr	FUH	2020	7
79	4	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	1	2	1	2	2	2	57	Lk	FTK	2020	7
80	4	3	2	4	3	1	2	4	2	4	1	2	1	3	2	2	3	4	2	1	1	3	4	1	59	Lk	FTK	2020	7
81	4	4	2	3	3	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	1	3	4	2	1	1	3	3	1	67	Lk	FDIK	2020	7
82	2	2	4	4	3	2	3	4	2	3	4	4	1	4	2	2	2	2	2	1	1	4	4	3	65	Pr	FEBI	2020	7
83	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	3	2	1	3	2	1	1	1	1	1	2	48	Lk	FDIK	2018	11
84	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	1	2	2	3	1	1	3	2	3	50	Lk	FTK	2019	9

85	4	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	62	Pr	FEBI	2020	7			
86	3	2	3	2	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	47	Lk	FEBI	2020	7
87	2	1	2	1	1	3	1	1	1	1	3	3	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	34	Lk	FS	2020	7	
88	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	46	Lk	FEBI	2020	7
89	4	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	2	1	3	4	4	3	4	1	1	1	3	3	3	66	Pr	FTK	2020	7	
90	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	1	1	1	1	1	2	2	49	Pr	FTK	2020	7	
91	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	53	Pr	FS	2020	7	
92	1	3	1	1	3	1	1	1	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	3	37	Pr	FTK	2020	7	
93	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	1	1	3	3	2	57	Lk	FS	2020	7	
94	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	47	Lk	FUH	2020	7	
95	4	3	4	2	4	2	2	2	2	3	2	2	1	4	2	4	4	4	1	1	1	2	2	1	59	Pr	FUH	2020	7	
96	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	48	Lk	FS	2020	7	
97	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	44	Lk	FS	2020	7	
98	4	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	4	1	3	2	3	3	4	3	1	1	3	3	2	69	Pr	FDIK	2020	7	
99	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	1	1	1	2	2	1	55	Pr	FTK	2020	7	
100	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	1	1	2	2	3	58	Lk	FS	2017	13	
101	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	1	45	Lk	FTK	2019	9	
102	2	1	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	40	Lk	FUH	2018	11	
103	1	1	1	1	1	2	1	2	2	3	3	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	40	Pr	FEBI	2020	7	
104	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	1	1	2	2	2	58	Pr	FTK	2020	7	
105	4	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	60	Pr	FTK	2020	7	
106	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	1	1	3	3	3	62	Pr	FTK	2020	7	
107	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	3	3	44	Pr	FUH	2017	13	
108	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	52	Pr	FDIK	2020	7	
109	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	54	Pr	FTK	2020	7	
110	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	48	Lk	FTK	2020	7	
111	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	58	Pr	FDIK	2018	11	
112	3	2	2	1	3	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	42	Pr	FEBI	2020	7	
113	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	4	3	2	66	Lk	FTK	2017	13	



114	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	50	Lk	FUH	2018	11	
115	2	1	3	2	2	2	1	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	2	1	1	4	4	2	65	Lk	FUH	2018	11	
116	1	4	2	1	4	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34	Lk	FUH	2018	11	
117	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	1	1	4	4	2	57	Pr	FEBI	2018	11	
118	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	50	Pr	FEBI	2020	7	
119	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	4	70	Pr	FUH	2019	9	
120	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	65	Pr	FTK	2018	11	
121	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	51	Lk	FTK	2018	11	
122	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	59	Pr	FUH	2019	9	
123	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1	3	3	1	47	Pr	FUH	2019	9
124	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	51	Pr	FUH	2019	9	
125	3	3	4	3	3	2	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	1	1	1	3	3	2	72	Pr	FUH	2019	9
126	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	59	Pr	FUH	2019	9
127	2	2	2	2	3	1	2	3	2	4	3	2	2	1	3	1	2	2	2	2	2	4	4	2	55	Pr	FTK	2018	9
128	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	54	Pr	FUH	2019	9	
129	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	52	Pr	FUH	2019	9
130	3	2	2	2	3	3	1	3	3	4	4	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	62	Pr	FUH	2019	9
131	3	3	2	1	2	3	1	1	1	3	2	2	3	2	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1	45	Pr	FUH	2019	9
132	2	2	3	2	3	2	2	4	3	2	2	2	3	3	3	1	2	2	1	1	1	2	2	3	53	Pr	FUH	2019	9
133	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	43	Pr	FUH	2019	9
134	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	3	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	34	Pr	FTK	2020	7	
135	4	3	3	2	3	3	1	3	2	3	3	3	2	4	3	3	4	2	2	2	1	3	2	3	64	Lk	FTK	2020	7
136	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	2	1	2	3	3	2	63	Lk	FUH	2018	11	
137	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	52	Lk	FDIK	2020	7
138	3	1	3	1	3	2	2	4	3	3	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	45	Pr	FEBI	2020	7
139	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	42	Pr	FTK	2020	7
140	3	3	3	2	4	3	2	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	4	3	2	1	4	3	4	70	Pr	FS	2020	7
141	3	3	4	3	4	3	3	4	2	3	3	2	3	1	3	1	3	4	4	1	1	3	4	1	66	Lk	FTK	2020	7
142	3	1	2	2	2	3	2	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	1	1	2	3	3	3	61	Lk	FTK	2020	7

143	4	1	2	2	3	3	1	2	1	3	1	1	1	2	1	1	4	2	1	1	1	2	2	1	43	Lk	FS	2020	7	
144	4	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	1	1	1	2	2	2	54	Pr	FTK	2020	7	
145	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	3	3	3	50	Pr	FTK	2020	7	
146	3	3	3	2	4	4	2	2	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	64	Pr	FTK	2020	7	
147	2	3	2	2	3	2	2	3	3	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	43	Pr	FDIK	2019	9
148	2	2	2	1	2	1	2	3	2	2	3	2	2	1	2	1	1	2	3	1	1	1	1	1	41	Pr	FTK	2020	7	
149	1	1	1	1	4	2	2	1	3	2	3	3	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	41	Lk	FEBI	2019	9	
150	2	2	2	2	3	2	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	43	Lk	FDIK	2020	7	
151	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	45	Pr	FTK	2020	7
152	2	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	40	Pr	FTK	2020	7
153	2	4	2	1	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	1	1	2	3	2	64	Lk	FTK	2020	7	
154	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	30	Lk	FS	2020	7	
155	4	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	4	3	4	3	2	4	3	1	1	1	4	4	3	66	Pr	FTK	2020	7	
156	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	56	Pr	FUH	2019	9	
157	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	47	Lk	FS	2020	7	
158	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	54	Pr	FS	2018	11	
159	4	3	2	2	3	1	2	3	3	2	3	3	3	4	1	3	3	1	2	1	1	3	3	4	60	Pr	FTK	2020	7	
160	3	3	2	2	3	4	2	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	2	70	Pr	FEBI	2018	11	
161	4	3	2	2	3	3	3	4	1	3	2	3	3	4	3	3	4	4	1	1	1	3	4	2	66	Pr	FS	2018	11	
162	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2	2	2	1	47	Pr	FS	2017	13	
163	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	4	2	58	Pr	FEBI	2019	9	
164	2	2	1	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	44	Lk	FEBI	2019	7	
165	4	4	3	3	4	4	1	4	4	4	4	1	1	3	4	3	4	4	1	1	1	3	4	1	70	Lk	FUH	2019	9	
166	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	40	Lk	FDIK	2019	9	
167	3	1	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	1	3	3	2	48	Pr	FEBI	2019	9	
168	3	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	4	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	47	Pr	FDIK	2019	9	
169	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	50	Lk	FUH	2019	9	
170	4	2	2	2	4	2	2	4	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	3	3	3	56	Pr	FDIK	2019	9	
171	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	59	Pr	FEBI	2019	9	

172	1	2	2	1	1	1	3	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	32	Pr	FS	2019	9
173	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	3	2	2	3	2	1	1	3	3	1	54	Lk	FUH	2018	11	
174	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	1	1	3	3	2	62	Pr	FEBI	2018	11	
175	3	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	1	3	1	2	2	1	1	1	3	3	2	47	Pr	FEBI	2018	11	
176	2	1	4	2	3	3	3	4	4	4	2	2	2	3	2	2	3	2	1	1	1	4	4	4	63	Pr	FEBI	2018	11	
177	4	3	2	4	2	3	3	4	2	4	4	4	1	4	3	4	4	4	2	1	2	4	4	4	76	Lk	FS	2018	11	
178	3	3	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	2	2	2	4	4	2	76	Pr	FDIK	2018	11	
179	3	1	2	1	1	2	1	3	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	3	1	1	2	2	1	44	Pr	FTK	2018	11	
180	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	4	2	2	2	3	3	2	60	Pr	FDIK	2020	7	
181	3	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	4	52	Pr	FTK	2020	7	
182	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	56	Pr	FTK	2020	7	
183	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	1	2	2	3	53	Lk	FUH	2020	7	
184	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	3	2	49	Lk	FTK	2019	9	
185	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	51	Lk	FS	2020	7	
186	3	3	3	2	4	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	3	3	1	62	Pr	FUH	2020	7	
187	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	60	Lk	FDIK	2020	7	
188	4	1	4	4	2	4	1	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	4	1	1	4	4	4	77	Pr	FTK	2020	7	
189	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	4	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	48	Lk	FTK	2020	7	
190	3	3	2	1	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	1	2	3	3	2	52	Pr	FUH	2020	7	
191	3	2	4	3	3	1	3	4	3	2	4	4	4	3	2	2	2	4	2	1	1	3	3	2	65	Lk	FS	2020	7	
192	2	1	3	2	2	1	2	1	2	2	2	3	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	40	Pr	FDIK	2020	7	
193	4	2	2	2	3	3	2	3	3	4	4	4	2	4	3	2	3	3	3	3	1	3	3	2	68	Pr	FTK	2020	7	
194	4	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	4	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	3	2	60	Lk	FEBI	2020	7	
195	2	2	2	2	2	3	2	4	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	58	Lk	FTK	2020	7	
196	4	3	2	2	3	4	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	1	2	2	2	3	67	Pr	FUH	2020	7	
197	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2	1	2	3	2	2	1	2	2	1	46	Lk	FUH	2020	7	
198	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	51	Pr	FTK	2020	7	
199	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	2	2	2	3	3	4	78	Pr	FTK	2020	7	
200	2	2	2	2	3	2	2	3	2	4	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	1	4	4	2	59	Pr	FS	2020	7	

201	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	51	Lk	FUH	2020	7	
202	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	2	2	3	3	2	68	Pr	FTK	2020	7	
203	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	1	1	2	2	1	58	Pr	FUH	2020	7		
204	4	3	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	3	69	Pr	FUH	2020	7	
205	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	1	1	1	2	2	53	Pr	FS	2020	7	
206	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	51	Pr	FTK	2017	13	
207	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	1	2	1	1	1	2	52	Lk	FEBI	2020	7
208	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	65	Pr	FUH	2019	9
209	2	3	2	2	3	2	2	3	3	4	3	3	2	3	2	2	2	3	3	1	1	3	3	1	58	Pr	FUH	2020	7
210	2	3	2	2	1	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	1	2	3	3	2	55	Pr	FUH	2020	7
211	2	2	1	2	3	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	3	45	Pr	FUH	2020	7
212	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	1	1	3	3	2	61	Pr	FS	2020	7
213	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	54	Pr	FUH	2020	7
214	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	1	53	Pr	FTK	2020	7
215	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	39	Lk	FUH	2020	7
216	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	57	Pr	FEBI	2020	7
217	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	64	Pr	FEBI	2020	7
218	2	2	2	2	3	2	1	1	2	2	4	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	45	Pr	FTK	2020	7
219	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	1	2	2	2	2	54	Pr	FUH	2020	7
220	4	3	2	2	4	2	1	4	4	4	3	2	3	4	2	4	4	4	4	1	1	4	4	1	71	Pr	FTK	2020	7
221	4	3	4	2	3	1	3	2	2	4	4	1	1	1	1	1	4	4	1	1	1	4	4	4	60	Pr	FTK	2020	7
222	1	1	1	1	2	1	1	4	1	4	4	4	4	4	4	1	2	1	1	1	1	4	4	1	50	Pr	FTK	2020	7
223	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	57	Pr	FTK	2020	7
224	2	1	2	2	4	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	1	51	Lk	FTK	2020	7
225	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	33	Pr	FTK	2020	7
226	3	2	2	1	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	1	1	3	3	3	55	Pr	FS	2020	7
227	1	2	2	2	3	3	2	3	3	4	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	56	Pr	FUH	2020	7
228	3	3	2	1	3	1	1	2	1	3	3	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	41	Pr	FS	2020	7
229	3	3	2	2	3	2	2	3	2	4	3	4	3	3	2	2	3	4	2	2	1	3	3	2	63	Pr	FTK	2020	7

230	3	2	2	2	2	2	1	3	1	2	2	1	2	2	2	2	3	1	2	1	2	2	2	2	46	Pr	FEBI	2019	9
231	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	1	1	1	3	3	3	56	Pr	FUH	2020	7	
232	2	1	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	1	2	2	1	1	1	3	3	2	48	Pr	FTK	2020	7		
233	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	57	Pr	FUH	2020	7	
234	4	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	4	2	1	1	2	3	3	2	60	Pr	FUH	2019	9
235	1	1	2	2	1	1	2	2	3	4	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	36	Pr	FDIK	2019	9	
236	2	2	1	1	3	2	1	2	2	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	45	Pr	FUH	2020	7
237	3	2	4	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	1	1	1	2	4	3	62	Pr	FEBI	2019	9
238	4	3	3	3	3	2	2	4	1	4	4	3	3	2	3	1	2	2	2	1	1	3	3	2	61	Pr	FEBI	2020	7
239	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	1	1	1	3	3	2	56	Lk	FS	2020	7
240	2	2	2	2	2	1	2	4	3	3	3	1	1	3	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	47	Pr	FS	2019	9
241	4	3	4	3	4	4	3	4	3	2	3	4	3	3	3	4	3	4	2	1	2	3	2	2	73	Pr	FTK	2020	7
242	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	55	Lk	FS	2020	7
243	4	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	60	Lk	FEBI	2020	7
244	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	48	Pr	FUH	2020	7
245	2	1	3	2	2	3	1	4	2	4	4	4	2	3	3	3	2	4	1	1	2	4	4	4	65	Pr	FUH	2019	9
246	2	2	3	2	2	3	2	4	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	3	53	Lk	FUH	2019	9
247	3	2	1	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	51	Lk	FTK	2018	11
248	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	50	Pr	FUH	2020	7
249	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	50	Lk	FUH	2020	7
250	2	1	4	4	3	2	4	4	3	3	4	3	2	2	2	1	2	4	1	1	1	3	4	4	64	Pr	FTK	2019	9
251	2	3	2	2	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	2	2	3	2	2	1	1	3	2	1	57	Pr	FS	2020	7
252	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	1	1	3	3	2	54	Pr	FUH	2019	9
253	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	47	Pr	FUH	2018	11
254	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	41	Lk	FS	2020	7
255	4	3	2	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	1	3	3	2	64	Pr	FTK	2019	9

Lampiran 14 Tabulasi Responden

## Lampiran 15 Gform

14.06 🕒 📶 📶 📶 📶 82%

🏠 docs.google.com + 📄 ⋮

# Kuesioner Penelitian


Assalamualaikum Wr Wb

Perkenalkan saya Ajeng Syaifi Tamalla Mahasiswa program studi Psikologi Islam dari Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.





Saat ini saya sedang melakukan penelitian sebagai tugas akhir/skripsi. Mohon keringanan Hati saudara/(i) untuk meluangkan waktu 5-10 menit untuk mengisi kuesioner di bawah ini dengan **sungguh-sungguh dan sesuai dengan yang saudara/(i) alami.**

adapun kriteria responden yang dibutuhkan:

1. Mahasiswa aktif UIN Antasari Banjarmasin
2. Sedang mengerjakan/menyelesaikan skripsi
3. Angkatan 2017-2020
4. Bersedia menjadi responden

 **data akan terjaga kerahasiannya dan hanya digunakan untuk kepentingan**

☰ □ ◀

14.06     82%

**Email \***

Jawaban Anda

**Nama \***

Jawaban Anda

**Jenis Kelamin \***

Laki-laki

Perempuan


**Fakultas \***




Fakultas Syariah

Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

Fakultas Dakwah dan Ilmu



14.07 🕒 📶 📶 📶 📶 82%

🏠 docs.google.com + 📄 ⋮

Jawaban Anda

---

**Jenis Kelamin \***

Laki-laki

Perempuan

**Fakultas \***

Fakultas Syariah

Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam

**Angkatan \*** ✎

2017

☰ □ ◀



14.07 🕒 📶 📶 📶 📶 82%

🏠 docs.google.com + 👤 ⋮

**Semester \***

13

11

9

7

Yang lain: \_\_\_\_\_


**Nomor Whatspp \***

Jawaban Anda \_\_\_\_\_

**Bersedia Menjadi Responden \***

Ya

Tidak



☰ □ ◀

14.14 📶 81%

docs.google.com

isi pernyataan dibawah ini sesuai dengan yang anda alami

**Sangat setuju : SS**

**Setuju : S**

**Tidak setuju : TS**

**Sangat tidak setuju : STS**

Saya perlu waktu lama untuk dapat \*  
terlelap tidur






SS

S

TS

STS

✎

14.14      81%

Saya merasa kurang nyenyak saat tidur

tidur

SS

S

TS

STS

Saya tidur selama 8 jam setiap harinya \*

SS

S

TS


STS


Saya merasa kurang nyenyak saat tidur \*


SS





S


TS







14.15     81%


Saya merasa cemas dan stress   
sehingga mempengaruhi tidur saya

SS

S

TS

STS


Saya kesulitan tidur sehingga   
menggangu interaksi sosial

SS

S


TS


STS




saya kesulitan berkonsentrasi saat   
mengerjakan skripsi





SS

S





14.15     81%

STS

saya merasa tidak segar saat bangun dari tidur \*

SS

S

TS

STS


saya merasa bersemangat saat beraktivitas di pagi hari \*




SS





S

TS

STS

 dalam satu minggu saya mengalami permasalahan tidur sebanyak 2x

14.15     81%

SS

S

TS

STS

saya kesulitan tidur karena \*  
gangguan pernapasan yang saya  
derita

SS

S

TS

STS


saya mengalami *Sleepwalking* atau \*  
tidur sambil berjalan


SS




S





TS

STS





14.15     81%

Saya merasa kurang nyenyak saat tidur \*

SS

S

TS

STS

Saya bisa melanjutkan tidur saat terbangun \*



SS


S





TS

STS

Saya merasa cemas dan stress sehingga mempengaruhi tidur saya \*

  SS 



14.15     81%

Saya merasa cemas dan stress \*  
sehingga mempengaruhi tidur saya

SS

S

TS

STS

Saya kesulitan tidur sehingga \*  
menggangu interaksi sosial

SS

S


TS


STS


saya kesulitan berkonsentrasi saat \*  
mengerjakan skripsi

SS





S









14.15     81%

saya tidak dapat tidur jika belum  
mengonsumsi obat tidur \*

SS

S

TS

STS



saya merasa cemas saat  
mengerjakan skripsi sehingga  
membuat saya mengalami keluhan  
tidur \*




SS





S

TS

STS

  saya merasa stress saat proses \*

14.14     81%

Saya perlu waktu lama untuk dapat  
terlelap tidur

SS

S

TS

STS

Saya mudah terlelap pada malam  
hari \*


SS


S




TS








STS

Saya terbangun dipertengahan tidur \*  
sehingga membutuhkan waktu yang  
cukup lama agar dapat tidur  
kembali

SS 



14.14        81%

Setiap terbangun ditengah malam, \*  
saya tidak bisa melanjutkan kembali  
tidur

SS

S

TS

STS

Saya tidur selama 8 jam setiap \*  
harinya


SS


S


TS

STS

Saya merasa kurang nyenyak saat \*  
tidur



  SS



14.15 🕒 📶 📶 📶 📶 81%

🏠 docs.google.com + 👤 ⋮

saya merasa stress saat proses pengerjaan skripsi sehingga membuat saya sulit untuk tidur \*

SS

S

TS

STS

saya menderita Maag yang membuat tidur terganggu \*

SS

S

TS

STS

Kembali Kirim Kosongkan form

Jangan pernah mengirimkan sandi melalui Google

☰ □ ◀

## Prevalence of Insomnia in UIN Antasari Students Who Are Working on Thesis

### Prevalensi *Insomnia* Pada Mahasiswa UIN Antasari Yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Ajeng Syaifi Tamalla<sup>1</sup>, Musfichin<sup>2</sup>, Siti Faridah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Islam Negeri Antasari, Banjarmasin

Received July 00, 2021 | Accepted July 00, 2021| Published July 00, 2021

**Abstract:** Thesis is a scientific paper of a student in completing an undergraduate program. Ideas and insights also need to be poured into writing a thesis in order to produce a good and useful work for readers, researchers and the general public. Late night work activities will change a person's sleep patterns to be messy and irregular. Basically, sleep needs when viewed in terms of age 18-40 years require 7-8 hours of sleep time Insomnia is one of the things that can hinder students in the thesis process, because it can affect activities the next day. In this study, researchers will describe and measure the level of insomnia in students who are working on the thesis. The objectives of this study, namely: To determine the prevalence of insomnia in UIN Antasari students who are working on a thesis, to determine the level of insomnia based on gender, generation, semester, and faculty. Respondents in this study amounted to 255 students who were working on their thesis. the type of method used is quantitative with a descriptive approach used to describe the data obtained from the research questionnaire. The sample technique used in this study is Nonprobability sampling with purposive sampling type. The scale of this study took from the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (DSM 5). The results of data analysis show that the level of insomnia of UIN DataAntasari students who are working on their thesis is in the moderate category 66.3% (169 students), low category 28.2% (72 students), high category 5.5% (14 students).

**Keywords:** Insomnia, Student, Thesis

**Abstrak:** skripsi adalah karya tulis ilmiah seorang mahasiswa dalam menyelesaikan program S1. Ide pemikiran dan wawasan juga perlu dituangkan dalam penulisan skripsi agar menghasilkan sebuah karya yang

---

<sup>1\*</sup> Corresponding Author: Musfichin, M.A, email: musfichin@uin-antasari.ac.id, Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari, JL.A. Yani Km 4,5, Banjarmasin, Indonesia. 081328580080

bagus dan bermanfaat bagi pembaca, peneliti dan masyarakat umum. Kegiatan pengerjaan hingga larut malam tidak sedikit akan mengubah pola tidur seseorang menjadi berantakan dan tidak beraturan. Pada dasarnya kebutuhan tidur jika dilihat dari segi usia 18-40 tahun membutuhkan 7-8 jam waktu tidur. Insomnia ialah salah satu hal yang bisa menjadi penghambat mahasiswa dalam proses pengerjaan skripsi, karena bisa mempengaruhi aktivitas pada keesokan harinya. Pada penelitian ini peneliti akan menggambarkan dan mengukur tingkat insomnia pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Tujuan dari penelitian ini, yaitu: Untuk mengetahui prevalensi insomnia pada mahasiswa UIN Antasari yang sedang mengerjakan skripsi, untuk mengetahui tingkat insomnia berdasarkan jenis kelamin, Angkatan, semester, dan fakultas. Responden pada penelitian ini berjumlah 255 orang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Jenis metode yang digunakan adalah dengan kuantitatif dengan Pendekatan deskriptif digunakan untuk menggambarkan data yang didapat dari kuesioner penelitian. Adapun Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Nonprobability sampling dengan jenis sampling purposive. Skala dari penelitian ini mengambil dari *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder* (DSM 5). Hasil Analisis data diketahui bahwa tingkat insomnia mahasiswa UIN Antasari yang sedang mengerjakan skripsi yaitu berada pada kategori sedang 66,3% (169 mahasiswa), kategori rendah 28,2% (72 mahasiswa), kategori tinggi 5,5% (14 mahasiswa).

**Kata Kunci:** *Insomnia*, Mahasiswa, Skripsi.



Copyright ©2020. The Authors. Published by Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam. This is an open access article under the CC BY-NC-SA. Link: [Creative Commons — Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International — CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

## pendahuluan

Skripsi adalah sebuah karya tulis ilmiah berupa penelitian yang dilakukan oleh peneliti atau penulis yang melakukan sebuah penelitian. Skripsi biasanya disusun oleh mahasiswa yang berkuliah di jenjang S1 berdasarkan pedoman dan kaidah penulisan yang sudah ditetapkan pada setiap Universitas atau perguruan tinggi.

Skripsi menjadi hal yang wajib dan harus dilaksanakan oleh mahasiswa S1 sebagai syarat kelulusan dan memperoleh gelar sarjana. skripsi adalah karya tulis ilmiah seorang mahasiswa dalam menyelesaikan program S1. skripsi menurut Ahmad, karya ilmiah yang ditulis melalui kegiatan perencanaan, pelaksanaan, dan hasil penelitian ilmiah oleh mahasiswa jenjang program sarjana muda atau sarjana. Kegiatan pengerjaan hingga larut malam tidak sedikit akan mengubah pola tidur seseorang menjadi berantakan dan tidak beraturan.

Insomnia ialah salah satu hal yang bisa menjadi penghambat mahasiswa dalam proses pengerjaan skripsi, karena bisa mempengaruhi aktivitas pada keesokan harinya. Insomnia merupakan sebuah gangguan tidur yang mana penderitanya mengalami kesulitan untuk memasuki tidur, terbangun dari tidur kemudian kesulitan untuk memulai tidur kembali, dan bangun dari tidur yang tidak memberikan kesegaran. Berdasarkan *National Sleep Foundation* kejadian insomnia diseluruh dunia mencapai 67% dari 1.508 orang yang ada di Asia Tenggara dan 7,3% insomnia terjadi pada mahasiswa. Adapun prevalensi insomnia yang ada di Indonesia sekitar 67%, sedangkan pada insomnia ringan sebanyak 55,8% dan 23,3% mengalami insomnia sedang. Tidur merupakan kebutuhan setiap manusia, dengan tidur pula tubuh beristirahat dari segala aktivitas fisik yang dilakukan dengan tidur juga mampu menyimpan energi yang cukup untuk di pakai pada keesokan harinya atau untuk aktivitas selanjutnya. Ada pun ayat Al-Qur'an yang membahas mengenai tidur yaitu Q.S. *ar-Rûm/30* : 23:

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ

*Artinya: Dan di antara tanda-tanda kekuasana-Nya ialah tidurmu di waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari Sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya ada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan. (Q.S. ar-Rûm/30 : 23).*

## **Metode**

Pada penelitian ini jenis metode yang digunakan adalah dengan kuantitatif. Metode kuantitatif adalah metode yang cara pengumpulan datanya melalui angka dari angket atau kuesioner yang disebar pada subjek yang akan diteliti. Menurut Sugiyono penelitian kuantitatif adalah metode yang pengumpulan data penelitiannya berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif. Adapun Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Nonprobability sampling dengan jenis sampling purposive, sampling purposive adalah teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu. Untuk jumlah sampel ditentukan dengan menggunakan tabel *Isaac* dan *Michael* dengan jumlah sampel 4.426 mahasiswa dan tingkat taraf kesalahan 10% maka didapatkan sampel sebanyak 255 mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin. Adapun alasan menggunakan table *Issac* dan *Michael* adalah untuk mempersingkat waktu dalam pengambilan sampel.

Kuisisioner adalah metode pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti dengan cara memberikan atau mengajukan beberapa pertanyaan tertulis pada responden yang mana dari hasil pertanyaan yang sudah diisi oleh responden akan di analisis sehingga di peroleh informasi. Kuesioner yang digunakan dalam



penelitian ini adalah dengan menggunakan skala likert, skala likert merupakan skala yang mengukur setuju atau tidak setuju seseorang dalam kalimat pernyataan yang berkaitan dengan keyakinan atau perilaku mengenai suatu objek tertentu. Skala ini di kembangkan oleh Rensis Likert maka dikenal dengan skala likert

Pernyataan	Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
Favorable	4	3	2	1
Unfavorable	1	2	3	4

Skala dari penelitian ini mengambil dari *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (DSM 5)* mengenai keluhan utamanya pada ketidakpuasan dengan kuantitas atau kualitas tidur; gangguan tidur yang menyebabkan penderitaan secara bermakna secara klinis atau gangguan dalam fungsi harian; kesulitan tidur yang terjadi minimal 3 malam perminggu atau setidaknya selama 3 bulan; kesulitan tidur terjadi meskipun memiliki kesempatan yang cukup untuk tidur; gangguan yang terjadi secara eksklusif bukan karena gangguan tidur lainnya (misalnya narkolepsi, parasomnia, dan gangguan pernapasan); efek fisiologis dan zat tidak menjadi penyebab insomnia terjadi (missal: penyalahgunaan obat dan penggunaan obat); gangguan mental dan medis yang menyertai tidak cukup menjelaskan keluhan utama insomnia. pengukuran yang akan digunakan adalah skala likert.

## Hasil

Salah satu syaratnya adalah dengan melakukan uji normalitas. Uji normalitas Kolmogrov-Smirnov adalah uji yang memiliki toleransi yang lebih tinggi, dengan

metode ini data berdistribusi normal metode ini memiliki tingkat normalitas yang lebih tinggi untuk ukuran data yang sama<sup>2</sup>.

Tables

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

			Insomnia	
N			255	
Normal Parameters <sup>a,b</sup>		Mean	54.94	
		Std. Deviation	10.449	
Most Differences	Extreme	Absolute	.050	
		Positive	.050	
		Negative	-.029	
Test Statistic			.050	
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>			.200 <sup>d</sup>	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>	Sig.		.134	
		99% Confidence Interval	Lower Bound	.125
			Upper Bound	.143

a. Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

### Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	73	28.6	28.6	28.6
	Perempuan	182	71.4	71.4	100.0
	Total	255	100.0	100.0	

**a. Responden Berdasarkan Fakultas**

Fakultas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Fakultas Ushuluddin dan Humaniora	90	35.3	35.3	35.3
	Fakultas Tarbiyah dan Keguruan	76	29.8	29.8	65.1
	Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam	38	14.9	14.9	80.0
	Fakultas Syariah	31	12.2	12.2	92.2
	Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi	20	7.8	7.8	100.0
	Total	255	100.0	100.0	

**a. Responden Berdasarkan Angkatan**

Angkatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2017	6	2.4	2.4	2.4
	2018	42	16.5	16.5	18.8
	2019	55	21.6	21.6	40.4
	2020	152	59.6	59.6	100.0
	Total	255	100.0	100.0	

**Data Demography Respondent**

*Frequency (f)*

*Percent*

Gender	Female	183	28.6%
	Male	73	71.4%

a. Responden Berdasarkan Semester

	Vali	cy	Frequen nt	Perce d Percent	Vali ve Percent	Cumulati ve Percent
d	7	153	60.0	60.	60.0	
	8	2	.8	.8	60.8	
	9	54	21.2	21.	82.0	
	10	1	.4	.4	82.4	
	11	39	15.3	15.	97.6	
	13	6	2.4	2.4	100.0	
	Tot	255	100.0	100		
al			.0			

No	Interval	Kategori
1	$X < M - SD$ $X < 60 - 12$ $X < 48$	Rendah
2	$M - SD < X < M + SD$ $60 - 12 < X < 60 + 12$ $48 < X < 72$	Sedang
3	$X \geq M + SD$ $X \geq 60 + 12$ $X \geq 72$	Tinggi

Analisis Statistik deskriptif Kategorisasi *Insomnia* keseluruhan

**Kategori**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	72	28.2	28.2	28.2
	Sedang	169	66.3	66.3	94.5
	Tinggi	14	5.5	5.5	100.0
	Total	255	100.0	100.0	

Pada tabel 4.10 di atas tingkat *Insomnia* pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin yang sedang mengerjakan skripsi berjumlah 255 orang responden dengan kategori rendah 72 orang (28,2%), kategori sedang 169 orang (66,3%), dan kategori tinggi 14 orang (5,5%).

### Pembahasan

Skripsi atau biasanya sering juga disebut dengan tugas akhir merupakan paparan hasil dari penelitian yang dilakukan mengenai suatu fenomena atau permasalahan apa yang terjadi dan yang akan diteliti. Skripsi di Indonesia menjadi salah satu syarat lulus dari Pendidikan Sarjana hal ini sejalan dengan Widharyanto, pengertian skripsi adalah suatu karya ilmiah dalam suatu bidang studi yang dibuat oleh para mahasiswa strata satu pada masa akhir studinya sebagai syarat untuk menyelesaikan program studi. Skripsi dibuat berdasarkan pada penelitian ilmiah baik penelitian lapangan, penelitian perpustakaan, atau penelitian pengembangan<sup>3</sup>. Proses pengerjaan skripsi yang memerlukan waktu cukup lama bahkan hingga malam hari dapat mempengaruhi tidur dan aktivitas esok hari.

Tidur merupakan kebutuhan individu sebagai tanda tubuh beristirahat dari aktivitas yang sudah dilakukan. Orang dewasa berdasarkan *National Sleep Foundation*, memerlukan waktu tidur sebanyak 7-9 jam perhari. kebutuhan minimal tidur yaitu 6 jam, dan di bawah itu akan memberikan efek samping dari segi Kesehatan, fisik mental dan emosional yang akan dirasakan dalam jangka waktu yang singkat atau dalam jangka panjang<sup>4</sup>. Menurut Koizer et al, tidur dapat memberikan pengaruh secara fisiologis pada sistem saraf dan struktur tubuh yang lainnya<sup>5</sup>. Kemudian menurut Hidayat Aziz Alimul, kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lemah, mudah gelisah lesu, dan apatis sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk<sup>6</sup>.

. *Insomnia* adalah suatu keadaan di mana seseorang yang mengalaminya terdapat keluhan gangguan sulit tidur. *Insomnia* memiliki ciri-ciri seperti merasa gelisah dan sulit tidur menjelang waktu tidur atau mengalami kesulitan tidur saat terbangun di tengah malam<sup>7</sup>. Seseorang yang mengalami *insomnia* jangka pendek berlangsung dalam beberapa hari hingga minggu hal ini bisa disebabkan oleh jadwal tidur yang berubah, perjalanan jauh, stress, atau faktor lainnya. Kemudian *Insomnia* jangka Panjang berlangsung selama tiga bulan atau lebih, hal tersebut dapat disebabkan oleh masalah kesehatan fisik atau mental atau faktor lingkungan yang konstan<sup>8</sup>.

---

Penelitian ini bertujuan untuk memaparkan prevalensi *insomnia* pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin yang sedang mengerjakan skripsi. Populasinya adalah mahasiswa UIN Antasari tahun akademik 2023/2024 dengan jumlah mahasiswa mengerjakan skripsi 4.426 orang yang kemudian sampel ditentukan dengan tabel *Issac* dan *Michael* dengan taraf 10% maka didapatkan sampel sebanyak 255 responden. Data yang dikumpulkan didapat melalui metode kuesioner dari Gform yang disebar secara online. setelah data terkumpul, proses selanjutnya yaitu mengolah data dengan menggunakan SPSS Versi 27 dan bantuan Ms.Excel.

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil mengenai tingkat *Insomnia* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin yang termasuk ke dalam lima fakultas yaitu Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, dan Fakultas Syariah. Menunjukkan hasil bahwa mahasiswa dengan tingkat *insomnia* rendah sebesar 28,2%, pada tingkat *insomnia* sedang 66,3%, dan *insomnia* tingkat tinggi 5,5%. Dilihat dari jenis kelamin, mahasiswa laki-laki dengan tingkat *insomnia* rendah 41,1%, sedang 56,2%, dan tinggi 2,7%. Sedangkan pada mahasiswa perempuan dengan tingkat *insomnia* rendah 23,1%, sedang 70,3%, dan tinggi 6,6%.

Pada data tersebut dapat dilihat bahwa *insomnia* yang dialami pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin yang sedang mengerjakan skripsi lebih banyak berada ditingkat sedang, dengan jumlah mahasiswanya sebanyak 169 orang, Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan

skripsi memiliki keluhan ringan terkait tidur dan aktivitas hariannya. Faktor yang mempengaruhi seseorang mengalami *insomnia* adalah stres, stres yang dirasakan oleh mahasiswa yang menyebabkan *insomnia*. Selain itu faktor lain yang menjadi penyebab seseorang mengalami *insomnia* adalah kecemasan, ketakutan, tekanan jiwa, rasa nyeri, dan kondisi yang tidak menunjang untuk tidur<sup>9</sup>.

Selain itu berdasarkan jenis kelamin mahasiswa perempuan lebih banyak mengalami *Insomnia* tingkat sedang. Hal ini karena perempuan memiliki hormon esterogen yang lebih besar dibanding laki-laki, hormon esterogen ialah hormon yang memiliki fungsi sebagai pembentukan organ, Ketika terjadi penurunan hormon maka salah satu respon dari tubuh berupa gangguan tidur<sup>10</sup>. Selain itu menurut Darmojo, jenis kelamin merupakan faktor yang memperlihatkan adanya perbedaan biologis pada individu yang menyebabkan terjadinya perbedaan pola tidur antar keduanya, dalam beberapa literatur disebutkan bahwa pria dan Wanita memiliki perbedaan karakteristik tidur, dimana pria memiliki gangguan tidur yang lebih bervariasi dan lebih cepat dibandingkan wanita.<sup>11</sup>

Menurut Nugroho, prevalensi *insomnia* lebih tinggi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan lebih memiliki kemungkinan untuk mengalami mimpi buruk, kesulitan tidur dan sering terbangun dibandingkan laki-laki<sup>12</sup>. Berdasarkan Fakultas, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora memiliki persentasi tinggi 35%. Kemudian berdasarkan angkatan, Angkatan 2020 memiliki

---



persentasi tinggi 59,6%. Dan dilihat dari semester, semester 7 memiliki persentasi tinggi 60,0%.

### Kesimpulan

3. Dari hasil Analisis data diketahui bahwa tingkat *insomnia* mahasiswa UIN dataAntasari yang sedang mengerjakan skripsi yaitu berada pada kategori sedang 66,3% (169 mahasiswa), kategori rendah 28,2% (72 mahasiswa), kategori tinggi 5,5% (14 mahasiswa). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat *insomnia* pada mahasiswa UIN Antasari yang sedang mengerjakan skripsi berada pada kategori sedang.
4. Tingkat *insomnia* pada mahasiswa UIN Antasari yang sedang mengerjakan skripsi berdasarkan jenis kelamin yaitu, perempuan tinggi 12 orang, jenis kelamin laki-laki memiliki tingkat tinggi 2 orang. Kemudian berdasarkan berdasarkan Angkatan yaitu, Angkatan 2018 mahasiswa dengan tingkat tinggi 5 orang, Angkatan 2019 mahasiswa dengan tingkat tinggi 3 orang, dan pada Angkatan 2020 mahasiswa dengan *insomnia* tinggi 6 orang. Berdasarkan semester 7 memiliki tingkat tinggi 6 orang, Semester 9 tingkat *insomnia* tinggi 3 orang, Semester 11 tingkat *insomnia* tinggi 5 orang. Berdasarkan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora mahasiswa dengan tingkat *insomnia* tinggi 5 orang, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan tingkat *insomnia* tinggi 5 orang. Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi tingkat *insomnia* tinggi 2 orang, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam

dengan tingkat insomnia tinggi 1 orang. Dan Fakultas Syariah tingkat tinggi 1 orang.

## Referensi

- <sup>1\*</sup> Corresponding Author: Musfichin, M.A, email: musfichin@uin-antasari.ac.id, Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari, JL.A. Yani Km 4,5,Banjarmasin, Indonesia. 081328580080
- <sup>1</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2017), 7.
- <sup>1</sup> Sugiyono, 138.
- <sup>1</sup> Vivi Herlina, *Panduan Praktis Mengolah Data Kuesioner Menggunakan Spss* (Jakarta: Pt Elex Media Komputindo, 2019), 1–2.
- <sup>1</sup> Asep Hermawan, *Penelitian Bisnis Paradigma Kuantitatif*, (Jakarta: PT Grasindo, 2005), 132
- <sup>1</sup> Rochmat Aldy Purnomo, *Analisis Statistik Ekonomi dan Bisnis Dengan SPSS* (Ponorogo: Wade Group, 2017).,90
- <sup>1</sup> Jumrah Jamil, *Cara Mudah Menulis Karya Ilmiah, Lengkap Dengan Panduan Wajib Untuk Semua Mahasiswa* (Sumatera Barat: CV. Azka Pustaka, 2021).,78-80
- <sup>1</sup> Vishal Dasani, *Sleep Healing* (Ciganjur: PT. Kawan Pustaka, 2023).80
- <sup>1</sup> Ady Waluya, *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Pada Kualitas Tidur Pasien Dengan Gagal Ginjal Kronis* (Jawa Tengah: PT. Pena Persada Kerta Utama, 2023).16
- <sup>1</sup> Weny Amelia Lola Despitari dan Fitria Alisa, *Terapi Guided Imagery Untuk Kualitas Tidur Pada Pasien kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi* (Purwokerto Selatan: Cv. Pena Persada, 2023).,32
- <sup>1</sup> Mahmud asy-Syafrowi, *Sukses Dunia Akhirat Dengan Doa-Doa Harian*, (Yogyakarta:Laksana,2018)391
- <sup>1</sup> Farah, *Cara Mengatasi Insomnia Yang Efektif* (Elementa Media, 2023).3-4
- <sup>1</sup> Fitri Eka Wulandari, Titis Hadiati, Widodo Sarjana AS, Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, Vol 6 No. 2 April 2017

- <sup>1</sup> M. Yoga Dwi Anggara S, “Hubungan Jenis Kelamin Terhadap Simtom Insomnia Pada Mahasiswa Yang Sedang Melakukan Penulisan Skripsi Di FK UMSU,” *Fakultas Kedokteran Unniversitas Muhammadiyah Sumatera Utara* Vol 2 No 3 (2019): 173.
- <sup>1</sup> INengah Sumiarti, AA Istri Laraswati Faktor Yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia, Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar
- <sup>1</sup> Medina Reggyanti dan Tantri Wenny Sitanggang, Efektifitas Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Gejala Insomnia Pada Lansia, *Jurnal Kesehatan*, Vol. 9 No. 1, 208, 56

## Lampiran 16 Riwayat Hidup

**RIWAYAT HIDUP**

1. Nama Lengkap : Ajeng Syaifi Tamalla
2. Tempat dan Tanggal Lahir : Tanah Laut, 26 Agustus 1999
3. Agama : Islam
4. Kebangsaan : Indonesia
5. Status Perkawinan : Belum Menikah
6. Alamat : Liang Anggang, Komplek Pesona Pondok Indah Rt 12 Blok G No.9, Kec. Bati-bati, Kab.Tanah Laut
7. No.Hp/Email : ajengtamalla532@gmail.com
8. Pendidikan
  - a. TK/Paud : 2005
  - b. SD Negeri Nusa Indah 1 : 2011
  - c. SMP N 1 Bati-Bati : 2014
  - d. SMA N 1 Bati-Bati : 2017
9. Orang Tua
  - a. Ayah
 

Nama : Raden Pujiarto

Pekerjaan : Wiraswasta/Supir Truk

Alamat : Liang Anggang, Komplek Pesona Pondok Indah Rt 12 Blok g No.9, Kec. Bati-bati, Kab.Tanah Laut
  - b. Ibu

Nama : Qoridatul Bahiyah

Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

Alamat : Liang Anggang, Komplek Pesona Pondok  
Indah Rt 12 Blok G No.9, Kec. Bati-bati,  
Kab.Tanah Laut

10. Saudara : 1 (satu)

11. Pengalaman Organisasi : -