

**PREVALENSI *INSOMNIA* PADA MAHASISWA
UIN ANTASARI YANG SEDANG MENGERJAKAN
SKRIPSI**

SKRIPSI

**OLEH
AJENG SYAIFI TAMALLA**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
BANJARMASIN
2024**

**PREVALENSI *INSOMNIA* PADA MAHASISWA
UIN ANTASARI YANG SEDANG MENGERJAKAN
SKRIPSI**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Psikologi Islam

Oleh :

Ajeng Syaifi Tamalla

NIM. 180103040274



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PRODI PSIKOLOGI ISLAM
BANJARMASIN
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ajeng Syaifi Tamalla
NIM : 180103040274
Tempat/Tgl. Lahir : Tanah Laut, 26 Agustus 1999
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari
Banjarmasin

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul “Prevalensi Insomnia Pada Mahasiswa UIN Antasari Yang Sedang Mengerjakan Skripsi” adalah benar-benar karya saya, kecuali kutipan yang disebut sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan hasil plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku.

Banjarmasin, 24 Juni 2024

Yang membuat pernyataan,

Tanda tangan



Ajeng Syaifi Tamalla



**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; Email: 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



Dr. Musfichin, M.A.
Ketua Prodi Psikologi Islam,
Sekretaris,

Musfichin, M.A

PERSETUJUAN SKRIPSI

Skripsi yang berjudul : Prevalensi Insomnia Pada Mahasiswa UIN
Antasari yang Sedang Mengerjakan Skripsi
Ditulis oleh : Ajeng Syaifi Tamalla
N I M : 180103040274
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora
Program : Strata Satu (S-1)
Program Studi : Psikologi Islam
Tahun Akademik : 2023/2024
Tempat dan tanggal lahir : Tanah Laut, 26 Agustus 1999
Alamat : Liang Anggang, Komplek Pesona Pondok Indah
Rt 12 Blok G No.9, Kec. Bati-bati, Kab. Tanah
Laut

Setelah dilakukan evaluasi dan perbaikan seperlunya, kami dapat menyetujui skripsi ini untuk dipertahankan di depan Sidang Tim Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari.

Pembimbing I

Banjarmasin, 24 Juni 2024
Pembimbing II



Musfichil, MA
NIP. 197903242023211012



Dra. Wj. Siti Faridah, M.Ag
NIP.19641229 199403 2 003

Mengetahui,
Ketua Program Studi Psikologi Islam
Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Antasari Banjarmasin,



Dra. Muylani, M.Ag
NIP. 19681010 199403 2 004

PENGESAHAN SKRIPSI




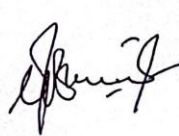
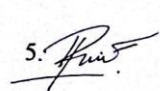
**PREVALENSI *INSOMNIA* PADA MAHASISWA
UIN ANTASARI YANG SEDANG MENGERJAKAN
SKRIPSI**

Dipersembahkan dan disusun oleh:

Ajeng Syaifi Tamalla
180103040274

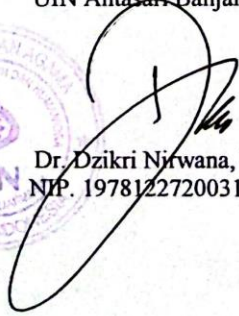
Telah Diujikan pada Tim Penguji
Pada: Hari Jum'at, Tanggal 25 Oktober 2024

Tim Penguji

| Nama | Tanda Tangan |
|--|--|
| 1. Dr. H. Akhmad Sagir, M.Ag (Ketua) | 1.  |
| 2. Miftahul Aula Sa'adah, M.Psi, Psikolog (Penguji I) | 2.  |
| 3. Musfichin, M.A (Penguji II) | 3.  |
| 4. Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag (Penguji III) | 4.  |
| 5. Rifqa Amalia Azzyati, S.Psi., M.A (Notulis) | 5.  |

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Antasari Banjarmasin




Dr. Dzikri Nirwana, M.Ag
NIP. 197812272003121002

ABSTRAK

Ajeng Syaifi Tamalla, 180103040274, *Prevalensi Insomnia Pada Mahasiswa UIN Antasari Yang Sedang Mengejarkan Skripsi*, Pembimbing: (1) Musfichin, MA (2) Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag., pada Program Studi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, UIN Antasari Banjarmasin. 2024

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

Pengerjaan skripsi hingga larut malam dapat membuat letih saat terbangun pagi hari. Proses pengerjaan yang memerlukan waktu membuat beberapa mahasiswa begadang dalam pengerjaannya, jam tidur yang tidak beraturan, hingga pikiran bagaimana caranya agar cepat terselesaikan. Pengerjaan skripsi tidak hanya dilakukan pada malam hari, tetapi juga pada pagi, siang atau sore hari, tetapi jika malam hari terdapat gangguan dan kendala saat tidur tentu akan mempengaruhi kegiatan pagi hari. Baik gangguan konsentrasi ataupun gangguan dalam bersosialisasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui prevalensi *insomnia* pada mahasiswa UIN Antasari yang sedang mengerjakan skripsi.

Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif deskriptif dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah dengan jenis sampling purposive. Populasi yang digunakan adalah mahasiswa UIN Antasari yang sedang mengerjakan skripsi berjumlah 4.426 orang mahasiswa, kemudian sampel ditentukan dengan table *Issac* dan *Michael* tingkat kesalahan 10% maka di dapat sebanyak 255 sampel. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner, dengan analisis data menggunakan *IBM SPSS Statistic 27*.

Hasil pada penelitian ini adalah mayoritas mahasiswa mengalami tingkat *insomnia* sedang 169 (66,3%) kemudian dilihat berdasarkan a. jenis kelamin laki-laki mengalami tingkat *insomnia* sedang dengan 41 (56,2%), b. Berdasarkan jenis kelamin perempuan, tingkat *insomnia* sedang 128 (70,3%), c. berdasarkan Angkatan mahasiswa menunjukkan, angkatan 2017 tingkat *insomnia* sedang 4 (66,7%), Angkatan 2018 tingkat *insomnia* sedang 28 (66,7%), Angkatan 2019 tingkat *insomnia* sedang 36 (65,5%), dan angkatan 2020 *insomnia* tingkat sedang 101 (66,4%) d. berdasarkan semester 7, *insomnia* tingkat sedang 101 (66,0%), Semester 9, tingkat sedang 35 (64,8%), Semester 11, tingkat *insomnia* tingkat sedang 26 (66,7%), Semester 13, tingkat *insomnia* sedang 4 (66,7%). e. berdasarkan fakultas, fakultas Ushuluddin dan humaniora tingkat *insomnia* sedang 65 (72,2%), fakultas Tarbiyah dan Keguruan *insomnia* sedang 53 (69,7%), Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi tingkat *insomnia* sedang 10 (50,0%) Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, tingkat *insomnia* sedang 24 (63,2%), Fakultas Syariah tingkat *insomnia* sedang 17 (54,8%)

MOTTO

“ Angin tidak berhembus untuk menggoyangkan pepohonan,

Melainkan menguji kekuatan akarnya”

- Ali Bin Abi Thalib

“Kesabaran adalah kunci kemenangan”

- Ali Bin Abi Thalib

KATA PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji dan syukur terucap kehadiran Allah Swt yang selalu memberikan nikmat dan kasih sayang-Nya. Shalawat serta salam tak lupa pula saya haturkan kepada Nabi Muhammad *Shalallahu' Alaihi wa Salam* beserta sahabat dan kerabat beliau hingga akhir zaman.

Skripsi ini saya persembahkan teruntuk kedua orangtua saya tercinta, Abah Raden Pujiarto dan Mama Qoridatul Bahiyah yang telah merawat dan membesarkan saya dengan penuh kasih sayang yang tidak dapat diukur, yang selalu menemani, mendukung, memberikan semangat dan menguatkan dalam setiap langkah. Semoga Allah *Subhanahu wa Ta'ala* selalu melimpahkan rahmat dan karunianya kepada keduanya. Serta adik saya Raden Najid Luthfi Madany yang masih menempuh pendidikan diperguruan tinggi, semoga selalu diberikan kemudahan dan pemahaman dalam menuntut ilmu.

Terima kasih kepada diri ini yang mampu melewati, bertahan, bersabar dalam menjalaninya dan tidak menyerah dalam prosesnya.

Skripsi ini saya persembahkan untuk keluarga saya, diri saya dan semua orang yang saya sayangi.

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Segala puji dan syukur kehadirat Allah Swt, karena berkat limpahan rahmat dan karunianya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. tidak lupa juga kita haturkan shalawat serta salam pada junjungan kita Nabi Besar Muhammad saw beserta keluarga, sahabat dan kerabat beliau hingga akhir zaman.

Sehubung dengan terselesaikannya penulisan skripsi yang berjudul ***Prevalensi Insomnia Pada Mahasiswa UIN Antasari Yang Sedang Mengerjakan Skripsi***, maka dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang bersedia membantu dan memberikan dukungan baik bersifat materi ataupun motivasi. Pada kesempatan ini penulis memberikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang setinggi-tingginya, kepada:

1. Bapak Dr. Dzikri Nirwana, M.Ag, sebagai Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
2. Ibu Dra. Mulyani, M.Ag, selaku ketua Prodi Psikologi Islam Fakultas ushuluddin dan Humaniora.

3. Bapak Musfichin, M.A, selaku sekretaris Prodi Psikologi Islam, sekaligus dosen pembimbing 1 saya dan dosen pembimbing akademik saya yang telah memberikan arahan dan bimbingan, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan .
4. Ibu Dra. Siti Faridah, M.A, selaku dosen pembimbing 2 saya yang telah mengarahkan dan membimbing saya dalam penulisan skripsi ini.
5. Ibu Aziza Fitriah, M.Psi., Psikolog selaku *professional judgment*, dan Nor Fatmah,S.Psi., M.Si selaku *professional judgment* saya.
6. Seluruh Dosen jurusan Psikologi Islam serta segenap karyawan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang turut membantu dan memberikan ilmu pengetahuan, sehingga penulis dapat menyelesaikan studi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.
7. Kepala perpustakaan UIN Antasari Banjarmasin dan seluruh staf yang banyak membantu penulis dalam melengkapi literature yang diperlukan.
8. Kedua orangtua saya Abah,Mama dan Adik, serta seluruh keluarga besar saya tercinta yang telah sangat banyak memberikan dukungan, semangat, motivasi, dan doa yang diberikan kepada penulis selama menuntut ilmu di UIN Antasari Banjarmasin.
9. Kepada teman sahabat saya , Nor Sarifah S,Ag, Raudhatul Madina S,Pd Nor Hayatun S.Psi, Khoirunnisa Fauziah,S.Psi, Ganing Febimuliasari, S.Psi, dan teman-teman lainnya. yang selalu membersamai, memberikan semangat, mendukung, memberikan motivasi dan berbagi keluh kesah dalam menyelesaikan skripsi, serta membantu penulis saat

menghadapi kebuntuan dalam penulisan skripsi. Sampai pada akhirnya penulis mampu dan bisa menyelesaikannya.

10. Seluruh keluarga besar Psikologi Islam angkatan 2018 teman seperjuangan yang telah bersama-sama menimba ilmu di UIN Antasari Banjarmasin.

11. Semua pihak yang selama ini memberikan bantuan, baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak bias penulis sebutkan satu persatu. Atas semua bantuan yang diberikan semoga mendapatkan balasan dari Allah Swt, *Aamiin Ya Rabbal 'Alaamin*.

Semoga segala bantuan, arahan, bimbingan dan motivasi yang telah diberikan kepada penulis senantiasa mendapat ganjaran yang berlipat ganda dari Allah Swt.. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dan sangat jauh dari kata sempurna. Karena itu, segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan diterima dengan senang hati. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Banjarmasin, 2024

Penulis

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA

Transliterasi kata Arab ke dalam huruf Latin dalam skripsi ini berpedoman pada Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Tanggal 22 Januari 1988 Nomor 157/1987 dan 0593/1987.

I. Konsonan tunggal

| Huruf Arab | Nama | Huruf Latin | Nama |
|------------|-------|--------------------|----------------------------|
| ا | Alif | tidak dilambangkan | tidak dilambangkan |
| ب | Ba | B | be |
| ت | ta' | T | te |
| ث | s\ a' | s\ | es (dengan titik di atas) |
| ج | Jim | J | je |
| ح | h\ a' | h\} | ha (dengan titik di bawah) |
| خ | kha' | Kh | ka dan ha |
| د | Dal | D | de |
| ذ | z\ al | z\ | zet (dengan titik di atas) |
| ر | ra' | R | er |
| ز | Zai | Z | zet |
| س | Sin | S | es |
| ش | Syin | Sy | es dan ye |

| | | | |
|---|--------|----|-----------------------------|
| ص | s}ad | s} | es (dengan titik di bawah) |
| ذ | d}ad} | d} | de (dengan titik di bawah) |
| ط | t}a' | t} | te (dengan titik di bawah) |
| ظ | z}a' | z} | zet (dengan titik di bawah) |
| ع | 'ain | ' | koma terbalik di atas |
| غ | Gain | G | ge |
| ف | fa' | F | ef |
| ق | Qaf | Q | qi |
| ك | Kaf | K | ka |
| ل | Lam | L | 'el |
| م | Mim | M | 'em |
| ن | Nun | N | 'en |
| و | Waw | W | we |
| ه | ha' | H | ha |
| ء | Hamzah | ` | apostrof |
| ي | ya' | Y | ye |

II. Konsonan rangkap karena syaddah ditulis rangkap

| | | |
|------------|---------|---------------------|
| مُتَكَبِّر | Ditulis | <i>mutakabbir</i> |
| الْقُدُوس | ditulis | <i>al-qudu>s</i> |

III. Ta' marbutah di akhir kata

a. Bila dimatikan ditulis *h*

| | | |
|-------|---------|--------------------|
| جامعة | ditulis | <i>ja>mi'ah</i> |
| مكتبة | ditulis | <i>maktabah</i> |

(ketentuan ini tidak diperlukan untuk kata-kata Arab yang sudah terserap dalam bahasa Indonesia, seperti salat, surat, ayat, zakat dan zebagainya, kecuali bila dikehendaki lafal aslinya).

- b. Bila diikuti dengan kata sandang ‘al’ serta bacaan kedua terpisah, maka ditulis dengan *h*

| | | |
|-----------------|---------|-----------------------------------|
| المكتبة الجميلة | ditulis | <i>al-maktabah al-jami>lah</i> |
|-----------------|---------|-----------------------------------|

IV. Vokal pendek

| | | | |
|------|--------|---------|-----------|
| ◌َ | fathah | ditulis | a |
| ◌ِ | kasrah | ditulis | i |
| ◌ُ | dammah | ditulis | u |
| شكر | fathah | ditulis | syakara |
| قرأ | kasrah | ditulis | quri’a |
| ينطق | dammah | ditulis | yant }iqu |

V. Vokal panjang

| | | | |
|---|---------------------------|--------------------|------------------------------------|
| 1 | fathah + alif كاملة | ditulis ditulis | <i>a></i> <i>ka>milah</i> |
| 2 | fathah + ya mati صلى | ditulis ditulis | <i>a></i> <i>s}alla></i> |
| 3 | kasrah + ya mati شديد | ditulis ditulis | <i>i></i> <i>syadi>d</i> |
| 4 | dammah + wawu mati صدر | ditulis ditulis | <i>u></i> <i>s}udu>r</i> |

VI. Vokal rangkap

| | | | |
|---|--|--------------------|---|
| 1 | fathah + ya mati رويد | ditulis ditulis | ai <i>ruwaidun</i> |
| 2 | fathah + wawu mati و فرعون ذي الأوتاد | ditulis ditulis | au <i>wa fir'auna z\i al-auta>d</i> |

VII. Vokal pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof

| | | |
|----------------|---------|--------------------------------|
| أأنتم أشد خلقا | ditulis | <i>a'antum asyaddu khalqan</i> |
|----------------|---------|--------------------------------|

VIII. Kata sandang alif+lam

a. Bila diikuti huruf *Qamariyyah*

| | | |
|--------|---------|----------------------|
| القران | ditulis | <i>al-Qur'a>n</i> |
| الكتاب | ditulis | <i>al-kita>b</i> |

b. Bila diikuti huruf *Syamsiyyah* ditulis dengan *diidgamkan*

| | | |
|---------|---------|-----------------------|
| الصبح | ditulis | <i>as}-s}ubh}u</i> |
| الساهرة | ditulis | <i>as-sa>hirah</i> |

IX. Penulisan Kata-Kata Dalam Rangkaian Kalimat

Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya dengan menulis penulisannya

| | | |
|-------------|---------|-------------------------------|
| بر الوالدين | ditulis | <i>birru al-wa>lidaini</i> |
| إذا الشمس | ditulis | <i>Iz\asy-syamsu</i> |

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------------------------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN | i |
| BUKTI BEBAS PLAGIASI..... | iii |
| PERSETUJUAN..... | i |
| PENGESAHAN SKRIPSI | Error! Bookmark not defined. |
| ABSTRAK | iii |
| MOTTO..... | iv |
| KATA PERSEMBAHAN | v |
| KATA PENGANTAR..... | vi |
| PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA..... | ix |
| DAFTAR ISI | xiii |
| DAFTAR TABEL | xvi |
| DAFTAR DIAGRAM DAN BAGAN | xvii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xviii |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 11 |
| C. Tujuan..... | 11 |
| D. Signifikasi Penelitian..... | 11 |
| E. Definisi Operasional..... | 13 |
| 1. Prevalensi | 13 |
| 2. Insomnia | 13 |
| 3. Mahasiswa..... | 14 |

| | |
|---|----|
| 4. Skripsi | 15 |
| F. Penelitian Terdahulu | 15 |
| G. Sistematika Penelitian..... | 23 |
| | |
| BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR..... | 25 |
| A. Pengertian Prevalensi | 25 |
| B. Insomnia | 26 |
| 1. Pengertian Insomnia | 26 |
| 2. Kriteria Insomnia | 28 |
| 3. Klasifikasi Insomnia | 29 |
| 4. Faktor-faktor Penyebab Insomnia..... | 31 |
| 5. Jenis-Jenis <i>Insomnia</i> | 35 |
| 6. Dampak Insomnia secara fisik dan mental..... | 39 |
| 7. Cara Mengatasi <i>Insomnia</i> | 40 |
| 8. Cara Menangani <i>Insomnia</i> dalam Islam | 41 |
| C. Mahasiswa | 44 |
| D. Skripsi..... | 45 |
| E. Kerangka Berpikir | 46 |
| | |
| BAB III METODE PENELITIAN | 47 |
| A. Jenis dan Pendekatan Penelitian | 47 |
| B. Lokasi Penelitian..... | 48 |
| C. Subjek dan Objek Penelitian..... | 48 |
| D. Populasi dan Sampel | 49 |
| E. Data dan Sumber Data..... | 50 |
| F. Teknik Pengumpulan Data..... | 52 |
| G. Instrumen Penelitian..... | 53 |
| H. Desain Pengukuran..... | 56 |
| I. Teknik Pengolahan dan Analisa Data | 57 |
| J. Prosedur Penelitian..... | 58 |
| | |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 60 |
| A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian | 60 |

| | | |
|----------------------|---|-----|
| 1. | Sejarah Singkat Universitas Negeri Antasari Banjarmasin | 60 |
| 2. | Lokasi UIN Antasari Banjarmasin | 63 |
| 3. | Visi dan Misi UIN Antasari Banjarmasin | 63 |
| B. | Hasil Uji Instrumen | 65 |
| 1. | Uji Validitas | 65 |
| 2. | Uji reliabilitas | 67 |
| C. | Hasil Analisis Dan Interpretasi Data | 69 |
| D. | Paparan Responden Penelitian | 70 |
| E. | Deskripsi Data Penelitian | 74 |
| 1. | Analisis Skala <i>Insomnia</i> | 74 |
| 2. | Pembahasan | 83 |
| 3. | Temuan Penelitian | 90 |
| 4. | Keterbatasan Penelitian | 91 |
| BAB V PENUTUP | | 92 |
| A. | Simpulan | 92 |
| B. | Rekomendasi | 93 |
| DAFTAR PUSTAKA | | 95 |
| LAMPIRAN | | 102 |
| RIWAYAT HIDUP | | 181 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 1. 1 Wawancara..... | 4 |
| Tabel 3. 1 Skor Skala Likert | 53 |
| Tabel 3. 2 Blueprint Skala Insomnia | 54 |
| Tabel 4. 1 Hasil Uji Validitas Skala Insomnia 1..... | 66 |
| Tabel 4. 2 Hasil Uji Validitas Skala Insomnia 2..... | 67 |
| Tabel 4. 3 Kriteria Reliabilitas..... | 68 |
| Tabel 4. 4 Hasil Uji Skala Insomnia..... | 68 |
| Tabel 4. 5 Uji Normalitas | 70 |
| Tabel 4. 6 Jenis Kelamin Responden | 70 |
| Tabel 4. 7 Responden Berdasarkan Fakultas | 71 |
| Tabel 4. 8 Angkatan Responden..... | 72 |
| Tabel 4. 9 Semester Responden | 73 |
| Tabel 4. 10 Analisis Statistik Deskriptif Kategorisasi Insomnia | 75 |
| Tabel 4. 11 Analisis Statistik Deskriptif Kategorisasi Jenis Kelamin Laki-laki | 76 |
| Tabel 4. 12 Analisis Statistik Deskriptif Kategorisasi Jenis Kelamin Perempuan | 76 |
| Tabel 4. 13 Analisis Statistik Deskriptif Insomnia Angkatan 2017..... | 77 |
| Tabel 4. 14 Analisis Statistik Deskriptif Insomnia Angkatan 2018..... | 77 |
| Tabel 4. 15 Analisis Statistik Deskriptif Insomnia Angkatan 2019..... | 77 |
| Tabel 4. 16 Analisis Statistik Deskriptif Insomnia Angkatan 2020..... | 78 |
| Tabel 4. 17 Analisis Deskriptif Semester 7..... | 78 |
| Tabel 4. 18 Analisis Deskriptif Semester 8..... | 79 |
| Tabel 4. 19 Analisis Deskriptif Semester 9..... | 79 |
| Tabel 4. 20 Analisis Deskriptif Semester 10..... | 79 |
| Tabel 4. 21 Analisis Deskriptif Semester 11 | 80 |
| Tabel 4. 22 Analisis Deskriptif Semester 13..... | 80 |
| Tabel 4. 23 Analisis Deskriptif Insomnia Fakultas Ushuluddin dan Humaniora | 81 |
| Tabel 4. 24 Analisis Deskriptif Insomnia Fakultas Tarbiyah dan Keguruan..... | 81 |
| Tabel 4. 25 Analisis Deskriptif Insomnia Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi..... | 81 |
| Tabel 4. 26 Analisis Deskriptif Insomnia Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam | 82 |
| Tabel 4. 27 Analisis Deskriptif Insomnia Fakultas Syariah..... | 82 |

DAFTAR DIAGRAM DAN BAGAN

| | |
|--|----|
| Bagan 2. 1 Kerangka Berpikir | 46 |
| Diagram 4. 1 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin | 70 |
| Diagram 4. 2 Fakultas UIN Antasari | 72 |
| Diagram 4. 3 Angkatan Responden | 73 |
| Diagram 4. 4 Semester Responden | 74 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|-----|
| 1.Lampiran 1 Skala Insomnia..... | 103 |
| Lampiran 2 Surat Perubahan Judul..... | 106 |
| Lampiran 3 Studi Pendahuluan | 107 |
| Lampiran 4 Surat Professional Judgement..... | 108 |
| Lampiran 5 Surat Izin Riset..... | 114 |
| Lampiran 6 Surat Selesai Riset..... | 117 |
| Lampiran 7 Surat Keterangan Uji Plagiasi..... | 118 |
| Lampiran 8 Lembar Konsultasi | 120 |
| Lampiran 9 Surat Submit Jurnal..... | 122 |
| Lampiran 10 Hasil Validitas tryout skala insomnia | 123 |
| Lampiran 11 Hasil Reliabilitas tryout skala insomnia | 134 |
| Lampiran 12 Hasil Validitas Skala Insomnia | 136 |
| Lampiran 13 Hasil Reliabilitas Skala Insomnia | 141 |
| Lampiran 14 Tabulasi Responden..... | 150 |
| Lampiran 15 Gform | 151 |
| Lampiran 16 Riwayat Hidup | 181 |