

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Skripsi merupakan sebuah karya tulis ilmiah yang dilakukan oleh peneliti untuk sebuah penelitian. Berdasarkan kaidah dan pedoman 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 mendapatkan gelar sesuai dengan bidang yang dipilih. Skripsi yang disusun sesuai dengan pedoman dan dipertahankan, biasanya merupakan salah satu syarat kelulusan untuk mendapatkan gelar S1¹.

Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, yang juga menerapkan skripsi sebagai syarat kelulusan untuk mahasiswanya dalam memperoleh gelar sarjana dari program studi yang dipilih oleh mahasiswa yang berkuliah di sana yang mana proses pengerjaan dilakukan dengan bimbingan dan arahan dari dosen pembimbing.

Pengerjaan skripsi membutuhkan waktu dan tenaga agar proses dan penyusunannya bisa berjalan dengan lancar. Ide pemikiran dan wawasan juga perlu dituangkan dalam penulisan skripsi agar menghasilkan sebuah karya yang bagus dan bermanfaat bagi pembaca, peneliti dan masyarakat umum. Sumber referensi dan bahan bacaan juga menjadi sumber yang bisa menunjang kelancaran dalam

¹ Tatan Zainal Mutakien, "Analisis Proktinasi Tugas Akhir/Skripsi," *Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA 2* No 1 (2012): 85.

pengerjaan termasuk bimbingan dengan dosen akademik yang bisa mengarahkan mahasiswa agar bisa menyelesaikan tugasnya dengan baik. Pengerjaan skripsi sampai larut malam juga bisa mempengaruhi mahasiswa seperti pada kesehatan dan juga pada aktivitas keesokan harinya.

Mahasiswa yang berada di tahap skripsi selain mengerahkan seluruh kemampuan yang di pelajari juga menghabiskan waktu untuk menyusun skripsi. proses pengerjaan hingga larut malam tentu akan mengganggu aktivitas pada siang harinya seperti merasa lelah dan tidak segar. 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 tidur². Berubahnya pola tidur dapat mengganggu keseimbangan fisik dan psikologis. Efek fisiologis termasuk menurunnya kegiatan sehari-hari, merasa letih, penurunan daya tahan tubuh, serta kurangnya waktu tidur menyebabkan kantuk di siang hari³.

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. Insomnia pasti di alami oleh siapa saja dan tidak hanya

² “Kebutuhan Tidur Sesuai Usia,” *P2PTM Kemenkes RI* (blog), 2018, P2PTM Kemenkes RI, “Kebutuhan Tidur Sesuai Usia,” 2018, <http://p2ptm.kemkes.go.id?infographic-p2ptm/obeitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia>. diakses pada tanggal 6 Juli 2022

³ Nurlela, Sulvinajayanti, dan Nur Afiah, “Studi Suasana Hati di Pagi Hari Pada Mahasiswa Yang Memiliki Kebiasaan Bergadang di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah,” *Indonesia Journal of Islamic Counseling* Vol 5 No 2 (2023): 140.

terjadi pada mahasiswa, insomnia bisa dialami oleh anak-anak sampai orang dewasa. Insomnia yang dialami bisa saja berbeda ada yang insomnia sementara dan insomnia jangka panjang atau akut.

Berdasarkan *National Sleep Foundation* 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 sedang⁴.

Pada penelitian terdahulu oleh Muhammad Akbar Nurdin, Andi Arsunan dan Ridwan M. Thaha dengan judul penelitian “Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa” tujuannya untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi kualitas hidup penderita insomnia pada mahasiswa Universitas Hasanuddin. Hasil tersebut terdapat pengaruh perilaku merokok, konsumsi kafein dan aktivitas fisik terhadap tingkat insomnia dan kualitas hidup⁵.

Peneliti melakukan wawancara berdasarkan aspek KSPBJ (Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta) yang dikutip dari blueprint skripsi Hana Firdaus kepada 4 (empat) orang subjek dengan Angkatan berbeda pengerjaan yaitu 2015, 2016, 2017, dan 2018 mengenai masalah yang peneliti angkat menjadi judul sebagai berikut :

⁴ Renaldo Fernando dan Ridha Hidayat, “Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai,” *Jurnal NERS* Vol 4 No 2 (2020): 84.

⁵ Muhammad Akbar Nurdin, A. Arsunan Arsin, dan Ridwan M. Thaha, “Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa Pascasarjana Universitas Hasanuddin,” *Jurnal JKMM* Vol 1 No 2 (2018): 234.

Tabel 1. 1 Wawancara

| Angkat an | Kesulitan masuk tidur | Gangguan kontinuitas tidur | Bangun lebih dini | Tidur Delta Kurang | Kualitas tidur ter-ganggu |
|-----------|--|---|---|---|---|
| 2015 | Kadang-kadang, jika kepikiran dan ditambah masalah-masalah yang lain tidak bisa tidur memikirkannya. | Tidak, jika kepikiran susah untuk tidur atau tidak tidur sama sekali. Tetapi jika sudah tidur tidak terbangun lagi. | Tidak pernah | Di saat kepikiran banget dalam proses pengerjaan bisa tidak tercukupi, tetapi jika bisa menenangkan diri lebih nyenyak untuk tidurnya. | Jika tidur di jam 1 keatas apalagi jam 3 atau jam 4 baru bisa tertidur karena kepikiran, pasti saat bangun tidak sesegar biasanya. |
| 2016 | Kesulitan untuk memulai tidur gara-gara skripsi, tidak pernah | Sering, seperti tiap jam terbangun sampai terbawa mimpi biasanya. | Alhamdulillah masih bisa lanjut untuk tidur | Alhamdulillah masih tercukupi, cuman jadwal agak berantakan, yang biasanya tidur dari jam 9/10 jadi jam 12 kadang jam 1, pernah juga nggak tidur sama sekali (ini karena sudah lewat jam tidurnya, jadi tidak mengantuk lagi) | Pernah seperti itu, saat terbangun langsung ke-pikiran skripsi lagi. Jadi merasa malas bangun, melakukan hal-hal lain biar tidak kepikiran yang berlebihan. |
| 2017 | Tidak begitu kesulitan | Iya, karena harus mengejar | Selama ini belum pernah | Menurutku alhamdulillah cukup | Perbedaan-saat saya tidak |

| Angkat an | Kesulitan masuk tidur | Gangguan kontinuitas tidur | Bangun lebih dini | Tidur Delta Kurang | Kualitas tidur terganggu |
|-----------|-----------------------|--|--|---|---|
| | untuk memulai tidur | deadline. Jadi normal tidur itu jam 10 tapi semenjak mengikuti program percepatan skripsi jadi tidurnya agak larut jam 12, kalau terbangun ditengah-tengah tidur itu jarang. | terbangun di tengah-tengah tidur, jika tidurnya jam 10 bangunnya jam 5, kalau tidurnya jam 12 bangunnya jam 6. kalau saya seperti itu jarang yang keablasan atau terbangun di tengah-tengah tidur. | tercukupi, karena masih bisa bangun subuh untuk sholat dan siap-siap lagi ke kampus jam 07:30 | pernah mengerjakan skripsi atau menunda selama tidur pasti merasa kejanggalan karena belum ada yang selesai ada masalah yang tidak terselesaikan walaupun tidurnya bisa banyak berjam-jam bahkan bisa bangun jam 10 pagi, tapi selama mengerjakan skripsi dengan rutin walaupun tidurnya cuman beberapa jam tapi kualitasnya cukup bagus karena masih bisa bangun |

| Angkat an | Kesulitan masuk tidur | Gangguan kontinuitas tidur | Bangun lebih dini | Tidur Delta Kurang | Kualitas tidur terganggu |
|-----------|--|--|--|--|--|
| | | | | | pagi, masih fresh dan tidak ada sesuatu yang mengganggu. Jadi misal harus dikebut 2 jam pun cukup, karena tidak ada sesuatu yang mengganggu. |
| 2018 | Sering susah banget saat mau tidur, sudah berusaha seperti lepas dari handphone, cari posisi tidur yang enak, terkadang sudah mencoba memejamkan mata selama 2 jam tapi juga tidak bisa tidur. | Itu kalau tidur siang, jadi sensitive banget jika tidur siang. Misal sehabis mengerjakan skripsi ya, Lelah kemudian tidur tapi cuman 10-15 menit dan terbangun cuman gara-gara denger langkah kaki, ada yang masuk kamar atau dengar | Pernah, biasanya jika seperti itu terbangun di jam 3 tapi sehabis itu susah untuk kembali tidur . kemudian tidur tapi cumin 10-15 menit dan terbangun cumin gara-gara denger Langkah kaki, ada yang masuk kamar atau dengar orang mengobrol di jalan depan rumah | Kalua itu tidak masalah, aman-aman saja. Cumin susah tidur saja. | Iya sih, bangun tidur serasa capek, tidak merasa segar saat bangun. |

| Angkat an | Kesulitan masuk tidur | Gangguan kontinuitas tidur | Bangun lebih dini | Tidur Delta Kurang | Kualitas tidur terganggu |
|-----------|-----------------------|---------------------------------------|-------------------|--------------------|--------------------------|
| | | orang mengobrol di jalan depan rumah. | | | |

Berdasarkan wawancara pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi tersebut, permasalahan yang timbul adalah masalah kesulitan untuk masuk atau memulai tidur, gangguan kontinuitas tidur, tidur delta yang kurang dan kualitas tidur terganggu. Menurut *Rafknowledge*, kesulitan seperti sulit untuk tidur, tidak merasa tenang saat tidur, kesulitan mempertahankan tidur, kerap terbangun di pertengahan malam, dan sering terbangun lebih awal daripada biasanya, termasuk bagi mereka yang mengalami insomnia⁶. 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 dipakai 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

“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.”

⁶ Rafknowledge, *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2004), 57.

Ayat di atas membahas mengenai tidur sebagai tanda akan kekuasaan dan sebagai waktu beristirahat dan pada siang hari adalah waktu untuk mencari karunia dan keberkahan Allah Swt. Seperti pada *Tafsir Al-Muyassar* atau Kementerian Agama Saudi Arabia. Dan di antara bukti kuasa ini adalah bahwa Allah menjadikan tidur sebagai istirahat bagi kalian di malam atau siang hari, karena dengan tidur, istirahat terwujud dan kelelahan hilang. Dia menjadikan siang hari untuk kalian sebagai waktu menyebar mencari rizki. Sesungguhnya yang demikian itu merupakan bukti atas kesempurnaan Kuasa Allah dan terlaksananya kehendak-Nya bagi kaum yang mendengar nasihat dengan pendengaran yang mengandung perenungan, berpikir dan mengambil pelajaran⁷.

Tafsir lain mengenai *ar-Rûm* ayat 23 dari Quraish Shihab mengenai ayat tersebut adalah, penciptaan langit dan bumi itu dengan sistem yang ditetapkan melahirkan malam dan siang. Dan, di antara tanda-tanda kekuatan-Nya yang berkaitan dengan malam dan siang adalah tidur kamu di waktu malam dan siang tanpa mampu melawan bila gejala tidur mengunjungimu serta tidak pula dapat mengundangnya walau engkau sangat menginginkan tidur jika ia-atas kehendak Kami-enggan mengunjungimu. Dan, di antara tanda-tanda-Nya yang lain adalah usaha kamu, baik malam maupun siang, mencari Sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat bukti-bukti bagi kamu yang mendengarkan⁸.

⁷ Oleh "Tafsir Ar-rum," t.t., <https://tafsirweb.com/7387-surat-ar-rum-ayat-23.html>. diakses pada tanggal 19 Juni 2022

⁸ M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, pesan, kesan, dan keserasian al-qur'an*, vol. Vol.10 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 191.

Di dalam Al-Qur'an ada beberapa ayat lain yang juga membahas mengenai tidur seperti pada Q.S. Al-Anfâl /8: 11⁹ berikut :

إِذْ يُغَشِّبِكُمُ النَّعَاسَ أَمَنَةً مِّنْهُ وَيُنزِلُ عَلَيْكُم مِّنَ السَّمَاءِ مَاءً لِّيُطَهِّرَكُم بِهِ وَيُذْهِبَ
عَنكُم رِجْزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ

“(Ingatlah), ketika Allah menjadikan kamu mengantuk sebagai suatu penenteraman daripada-Nya, dan Allah menurunkan kepadamu hujan dari langit untuk mensucikan kamu dengan hujan itu dan menghilangkan dari kamu gangguan-gangguan syaitan dan untuk menguatkan hatimu dan memperteguh dengannya telapak kaki(mu).”

Tafsir dari Quraish Shihab mengenai ayat di atas adalah ketika kantuk meliputi kesadaran penuh kamu sehingga beberapa kamu terlena dan tidak menghiraukan sesuatu dan, dengan demikian, kamu dapat beristirahat dari perjalanan panjang. Itu dilakukan Allah Swt sebagai suatu penentraman dari-Nya dan yakni di samping itu juga merupakan nikmat-Nya adalah dia menurunkan kepada kamu hujan dari langit sehingga kamu dapat memenuhi kebutuhan minum kamu di padang pasir, dan untuk menyucikan kamu dengannya, yakni dengan menggunakannya untuk berwudhu atau mandi wajib dan sunnah, dan juga hujan itu menghilangkan dari kamu kotoran yang dilakukan setan, yakni hadas besar atau gangguan setan yang menambahkan keraguan, pesimisme dan sebagainya dan untuk menguatkan hati kamu menghadapi musuh dan dengan turunnya hujan itu pula pasir menjadi lebih mantap dan, dengan demikian, memperteguh dengannya

⁹ Oleh “Tafsir Al-Anfal,” t.t., <https://tafsirweb.com/2877-surat-al-anfal-ayat-11.html>. diakses pada tanggal 23 Agustus 2022

telapak kaki kamu sehingga kamu dapat berjalan lebih cepat lagi kerana kaki kamu menjadi mantap di tanah dan tidak terbenam di pasir.¹⁰

Kantuk ini merupakan ketenangan dari Allah, dan hal ini menunjukkan bahwa ketika ada ketenangan batin, maka semakin seseorang merasa khawatir dan cemas, maka rasa ngantuk semakin jauh darinya. Berdasarkan tafsir di atas maka tidur merupakan sebuah penenang hati dari rasa cemas dan takut yang dirasakan. Sebagaimana rasa cemas yang dihadapi saat pengerjaan skripsi. Dengan tidur maka pikiran dan hati akan lebih tenang selain mengistirahatkan badan dari rasa lelah dan tidur menjadikan sumber tenaga agar lebih bugar dalam aktivitas selanjutnya.

Dari pemaparan di atas mengenai hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan penelitian terdahulu terkait problem yang terjadi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi ialah insomnia dalam pengerjaan skripsi. hal tersebut tentu bisa menghambat terlebih lagi jika mengalami kendala dalam tidur atau tidur yang tidak cukup, yang mana hal itu bisa mempengaruhi aktivitas pada esok harinya. Sehingga peneliti tertarik untuk mengikat judul penelitian yang membahas insomnia.

Peneliti memilih lokasi penelitian di UIN Antasari sebagai lokasi penelitian karena belum ada penelitian yang memilih lokasi tersebut sebagai tempat untuk melakukan penelitian yang membahas masalah prevalensi *insomnia* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, selain itu UIN Antasari juga menerapkan skripsi pada mahasiswanya sebagai syarat kelulusan. Oleh sebab itu

¹⁰ *Tafsir Al. Mishbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-qur'an*, vol. Vol. 4 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 477.

peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian dengan judul “*Prevalensi Insomnia* pada Mahasiswa UIN Antasari yang Sedang Mengerjakan Skripsi”. Pada penelitian ini peneliti akan menggambarkan dan mengukur tingkat insomnia pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana tingkat *insomnia* pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin?
2. Bagaimana tingkat *insomnia* berdasarkan jenis kelamin, angkatan, semester dan fakultas?

C. Tujuan

Adapun tujuan dari penelitian ini, yaitu :

1. Untuk mengetahui prevalensi insomnia pada mahasiswa UIN Antasari yang sedang mengerjakan skripsi
2. Untuk mengetahui tingkat insomnia berdasarkan jenis kelamin, Angkatan, semester, dan fakultas.

D. Signifikansi Penelitian

Dengan dilaksanakannya penelitian ini, diharapkan nantinya akan memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

Secara teoritis diharapkan akan memberikan manfaat dalam bidang keilmuan psikologi, khususnya pada bidang psikologi klinis mengenai prevalensi insomnia pada mahasiswa UIN Antasari yang sedang mengerjakan skripsi. Kemudian diharapkan penelitian ini bisa menjadi sumber referensi pada penelitian selanjutnya mengenai variabel terkait.

2. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat praktis sebagai berikut :

- a. Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi peneliti sebagai pengetahuan mengenai gambaran prevalensi mengenai insomnia pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
- b. Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi penderita yang mengalami insomnia pada saat mengerjakan skripsi sehingga dapat mencari cara agar insomnia yang dialami berkurang atau bisa mengatasi sehingga tidak mengganggu dalam pengerjaan skripsi.
- c. Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi instansi sebagai sebuah informasi mengenai insomnia pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi, kemudian diharapkan agar memberikan sebuah arahan bagaimana cara menangani insomnia pada proses penyusunan skripsi.

E. Definisi Operasional

1. Prevalensi

Prevalensi adalah pengukuran tingkat yang dilakukan dalam satu waktu dan menggambarkan jumlah kasus yang terjadi pada satu waktu tertentu¹¹. Sehingga dapat disimpulkan prevalensi adalah gambaran mengenai tingkat insomnia pada mahasiswa UIN Antasari yang sedang mengerjakan skripsi.

2. Insomnia

Dalam kamus lengkap Psikologi, Insomnia diartikan sebagai ketidakmampuan yang kronis untuk tidur¹². Rafknwoledge, menyebutkan insomnia seperti kesulitan tidur, tidur tidak tenang, kesulitan menahan tidur, seringnya terbangun di pertengahan malam, dan seringnya terbangun lebih awal¹³. Insomnia menurut DSM V (*Diagnostic and Statiscal Manual of Mental Disorder-5*) keluhan utamanya pada ketidakpuasaan 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

¹¹ Bambang Sumiarto dan Budiharta Setyawan, *Epidemiologi Veteriner Analitik* (Yogyakarta: UGM Press, 2021), 106.

¹² James P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, revisi (Jakarta: PT.RajaGrafindo Persada, 2006).

¹³ Rafknowledge, *Insomnia dan Gangguan Tidur lainnya* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2004).

(misal: penyalahgunaan obat dan penggunaan obat); gangguan mental dan medis yang menyertai tidak cukup menjelaskan keluhan utama insomnia¹⁴.

Adapun yang di maksud insomnia dalam penelitian ini adalah gangguan kesulitan tidur yang mempengaruhi aktivitas di siang hari sesuai dengan kriteria insomnia pada DSM-5 yang dialami oleh mahasiswa UIN Antasari yang sedang mengerjakan skripsi.

3. Mahasiswa

Mahasiswa menurut Hartaji, adalah seseorang yang tengah menimba ilmu atau belajar dan terdaftar pada salah satu bentuk perguruan tinggi, yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut, hingga universitas¹⁵. mahasiswa dengan siswa tentu berbeda dari segi pelajaran yang di terima dan di pelajari, syarat kelulusan antara siswa dan mahasiswa pun berbeda, siswa dapat dinyatakan lulus dengan mengikuti ujian sekolah sedangkan mahasiswa dapat dinyatakan lulus dari perguruan tinggi ketika sudah menyelesaikan tugas akhir atau sering juga disebut dengan skripsi.

Mahasiswa yang dimaksud dalam penelitian ini adalah mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin yang sedang mengerjakan skripsi dari Angkatan 2017-2020, yang dijadikan populasi dan sampel dalam penelitian ini untuk memperoleh data tingkat *Insomnia* pada mahasiswa tersebut.

¹⁴ American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5)* (Washington: American Psychiatric Publishing, 2013), 362.

¹⁵ Tutut Sugiarti, *Pengaruh Self Esteem dan Imposter Syndrom Terhadap Kecemasan Akademis Mahasiswa* (Lombok Tengah: Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia, 2023), 1.

4. Skripsi

Menurut Wirartha, skripsi adalah karya tulis ilmiah seorang mahasiswa dalam menyelesaikan program S1¹⁶. Skripsi merupakan karya tulis ilmiah yang dikerjakan oleh mahasiswa yang berada di akhir semester, skripsi biasanya membahas topik sesuai dengan bidang studinya.

Skripsi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah karya tulis ilmiah yang dikerjakan oleh mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin yang sedang mengerjakan skripsi.

F. Penelitian Terdahulu

1. Jurnal: “Gangguan Insomnia Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi”

Tahun 2012 Oleh Fitria Anggun Ariantini dan Sugeng Hariyadi Tujuan dari penelitian adalah untuk melihat bagaimana insomnia dialami mahasiswa saat mereka menyusun skripsi, sumbernya, gejalanya, dan tindakan yang diambil untuk mengatasi insomnia. Subjek penelitian ini terdiri dari dua subjek primer dan dua subjek sekunder, masing-masing mengalami insomnia selama lebih dari satu bulan. Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang adalah sampel yang diambil oleh peneliti. Adapun dalam penelitian ini adalah Partisipasi non-partisipasi. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa subjek mengalami jenis insomnia yang

¹⁶ Inggri Ramadhani Widigda dan Wahyu Setyaningrum, “Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi,” *Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains* Vol.6 No.2 (2018).

berbeda, termasuk insomnia kronis yang disebabkan oleh penggunaan obat tidur yang dijual secara bebas. Berbicara tentang insomnia pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi, keduanya terkait dengan penelitian peneliti.

Adapun perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian peneliti yang akan dilakukan adalah menggunakan kuesioner dan mengukur tingkat insomnia dengan metode kuantitatif, sedangkan pada penelitian yang dilakukan dalam jurnal tersebut menggunakan studi kasus dengan wawancara kepada subjek sebagai data.

2. Jurnal: “Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/i Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro” Tahun 2017 oleh Fitri Eka Wulandari, Titis Hadiati, dan Widodo Sarjana AS. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara tingkat stres dengan tingkat insomnia pada mahasiswa/i Angkatan 2012 dan Angkatan 2013 program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Penelitian ini menggunakan metode penelitian analitik observasional dengan menggunakan desain belah lintang (*cross sectional*). Adapun sampel yang digunakan yaitu secara *total sampling* dari Mei hingga Juli 2016. Data tersebut dikumpulkan dengan kuesioner DASS 42 dan kuesioner KSPBJ-IRS. Hasil yang diperoleh dari penelitian tersebut yaitu menunjukkan bahwa 150 responden atau 43,9 normal 36 responden atau 10,5% mengalami stres ringan, 67 responden atau 19,6% mengalami stres sedang, 51 responden atau 14,9% mengalami stres berat, 38 responden atau

11,1% mengalami stres sangat berat. 204 responden atau 59,6% normal, 129 responden atau 37,7% mengalami insomnia ringan, 9 responden atau 2,6% mengalami insomnia sedang, dan tidak ada yang mengalami insomnia berat.

Adapun keterkaitan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan peneliti lakukan ialah sama membahas mengenai tingkat insomnia pada mahasiswa. Kemudian terdapat perbedaan yaitu penelitian terdahulu mengangkat dua variabel yaitu stres dan insomnia sedangkan pada penelitian yang akan peneliti teliti hanya mengangkat satu variabel yaitu insomnia.

3. Jurnal: "Prevalensi Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana", Tahun 2017 oleh Dasheni Sathivel dan Lely Setyawati. Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terjadinya insomnia di antara mahasiswa fakultas kedokteran, Universitas Udayana. Dengan metode yang digunakan yaitu metode deskriptif, sampel 50 orang dipilih dari mahasiswa semester 1 dan data yang dikumpulkan menggunakan kuesioner. Hasil yang didapat dari penelitian adalah, diperoleh 20 (40%) responden memiliki sub ambang insomnia, 28 (56%) responden menderita insomnia klinis keparahan moderat dan 2 (4%) responden menderita klinis susah tidur parah. Dari hasil tersebut maka disimpulkan bahwa Sebagian besar mahasiswa kedokteran menderita insomnia.

Adapun persamaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang akan diteliti oleh peneliti ialah sama-sama untuk mengetahui tentang

terjadinya insomnia pada mahasiswa. Dan perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang diteliti oleh peneliti adalah pada subjek. Subjek yang digunakan pada peneliti adalah mahasiswa yang mengerjakan skripsi sedangkan pada penelitian tersebut pada mahasiswa kedokteran.

4. Skripsi: “Pengaruh Terapi Mendengarkan Murotal Al-Qur’an Terhadap Tingkat Insomnia Pada mahasiswa Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta”, Tahun 2018 oleh Abdul Har. Tujuannya adalah menganalisis pengaruh terapi mendengarkan Murottal Al-Qur’an terhadap tingkat insomnia pada mahasiswa keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Subjeknya mahasiswa program studi ilmu keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Hasil dari uji statistik menggunakan uji alternatif *T paired test* yaitu uji *Wilcoxon*, menunjukkan bahwa tidak ada perubahan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai $p > 0,05$ (0,386). Maka bisa disimpulkan bahwa terapi murottal al-Qur’an kurang memiliki pengaruh pada mahasiswa. Persamaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah samamembahas variable insomnia pada mahasiswa.

Adapun perbedaannya terletak pada jumlah variable yang digunakan yaitu pada penelitian tersebut menggunakan dua variable sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti hanya menggunakan satu penelitian.

5. Jurnal: “Hubungan Stres Dan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Reguler Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Kesehatan

Masyarakat UNISMUH Palu”, Oleh I Ketut Warja, Nur Afni dan Ahmad Yani. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah hubungan stres dan kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa reguler yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Unismuh palu. Penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif dan pendekatan yang di pilih cross sectional, yaitu dengan mencari hubungan antara kedua variabel atau lebih yaitu variabel independent dan dependen. Subjeknya seluruh mahasiswa UNISMUH Palu. Kemudian hasil dari penelitian yaitu berdasarkan uji chi-square yang diuji menunjukkan bahwa stres memiliki hubungan dengan insomnia dengan nilai p value =0,009, dan kecemasan juga memiliki hubungan dengan insomnia dengan nilai p value = 0,032. Dalam penelitian ini memiliki kaitan dengan penelitian yang akan diteliti yaitu menggunakan variabel yang sama yaitu variabel insomnia dengan subjek sama-sama mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi

Perbedaannya ialah penelitian ini meneliti mahasiswa yang berada di Fakultas Kesehatan masyarakat, dan penelitian yang akan peneliti lakukan menggunakan subjek seluruh mahasiswa UIN Antasari yang sedang mengerjakan skripsi.

6. Jurnal: “Pengaruh Terapi Musik Dengan *BrainWave* Terhadap Penurunan Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Stikes Kusuma Husada Surakarta” Tahun 2020 oleh Adi Buyu Prakoso, Wahyu Rima Agustin, dan Maria Wisnu Kanita. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik dengan *brainwave* terhadap mahasiswa tingkat akhir. Metode

yang digunakan yaitu dengan rancangan *Quasi Experiment* dengan pendekatan *one-group pretest-posttest design*. Sampel yang digunakan sebanyak 18 responden. Hasil dari penelitian di dapatakan bahwa *value* 0,000 ($<0,05$) sehingga terapi music dengan *brainwave* dapat menurunkan insomnia pada mahasiswa tingkat akhir di Tikes Kusuma Husada Surakarta.

Keterkaitan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu mencari data mengenai insomnia mahasiswa dan perbedaannya adalah pada metode penelitian, penelitian tersebut menggunakan *Quasi Eksperimen* sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu dengan Kuantitatif Deskriptif.

7. Jurnal: “Pengaruh Sikap Higiene Tidur Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman” Tahun 2020 oleh Adheya Putrindashafa, Deny J. Rotinsulu, Ika Fikriah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh sikap hygiene tidur terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa Universitas Mulawarman dan Gambaran kejadian insomnia dan sikap hygiene tidur pada mahasiswa Universitas Mulawarman. Desain yang digunakan adalah observasional analitik dengan metode cross-sectional, sampel dilakukan dengan consecutive sampling. Kemudian hasil yang di dapat dengan menggunakan uji Chi-Square dan Uji Kolmogorov-Smirnov di dapatkan nilai $p >0,005$. Berdasarkan derajat insomnia, di dapatkan 65% responden menderita insomnia ringan. Frekuensi jenis kelamin perempuan yang menderita insomnia lebih banyak

dari laki-laki. Berdasarkan derajat sikap higiene tidur, di dapatkan 78,6% responden memiliki sikap hygiene tidur sedang.

Kaitan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan di bahas oleh peneliti adalah persamaan variabel insomnia, Adapun peredaannya ialah pada subjek yang sedang mengerjakan skripsi dan mahasiswa yang tidak mengerjakan skripsi.

8. Jurnal: “Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Keparahan Insomnia pada Mahasiswa Semester 3 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa yang Akan Menghadapi Ujian OSCE pada Tahun 2021”, Tahun 2022 Oleh Anak Agung Mirah Gayatri, Made Dharmesti Wijaya, I Wayan Eka Arsana. . Pada penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan tingkat keparahan insomnia pada mahasiswa semester 3 fakultas kedokteran dan ilmu Kesehatan Univrsitas Warmadewa yang akan menghadapi OSCE pada tahun 2021. Metode penelitian ini adalah dengan pendekatan kuantitatif korelasional. Penelitian terebut dilakukan pada 111 responden. Kemudian di dapatkan hasil penelitian terdapat korelasi positif antara tingkat kecemasan dan tingkat keparahan insomnia dimana kekuatan korelasiny sedang ($r = 0,494$) dan bermakna secara statistic ($p - value = 0,001$). Persamaan dari penelitian terdahulu tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti ialah sama-sama untuk mengetahui tentang insomnia yang dialami oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi

Adapun perbedaanya yaitu pada penelitian tersebut meneliti mengenai insomnia pada mahasiswa semester 3 yang akan menghadapi ujian OSCE sedangkan pada penelitian yang akan peneliti teliti ialah pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

9. Jurnal: “*A Systematic Review and Meta-Analysis of Symptoms of Anxiety, Depression, and Insomnia in Spain in the COVID-19 Crisis*” tahun 2022 oleh Stephen X. Zhang, Richard Z. Chen , Wen Xu, Allen Yin, Rebecca Kechen Dong, Bryan Z. Chen , Andrew Yilong Delios, Saylor Miller, Roger S. McIntyre, Wenping Ye and Xue Wan. Tujuan: Makalah ini bertujuan untuk menjadi meta-analisis pertama dan tinjauan sistematis untuk menghitung prevalensi kecemasan, depresi, dan gejala insomnia pada populasi dewasa Spanyol (populasi umum, garis depan petugas kesehatan (HCW), dan pelajar dewasa) selama epidemi Covid-19. Metode: Meta-analisis efek acak digunakan untuk memperkirakan prevalensi kecemasan, depresi, dan insomnia. Hasil: Meta-analisis mencakup 28 studi dengan 38 sampel individu di Spanyol. Prevalensi gabungan dari gejala kecemasan dalam 22 studi yang terdiri dari populasi sampel 82.024 adalah 20% (95% CI: 15-25%), bahwa gejala depresi dalam 22 artikel dengan total sampel yang terdiri dari 82.890 individu adalah 22% (95% CI: 18-28%), dan gejala insomnia dalam tiga artikel dengan populasi sampel 745 adalah 57% (95% CI: 48-66%. Kesimpulan: Bukti akumulatif mengungkapkan bahwa orang dewasa di Spanyol menderita tingkat prevalensi gejala mental yang lebih tinggi selama krisis COVID-19, dengan tingkat yang lebih tinggi

dibandingkan dengan negara lain seperti Cina. Sintesis kami juga mengungkapkan kurangnya relatif studi tentang petugas kesehatan garis depan dan umum di Spanyol.

Persamaan penelitian terdahulu tersebut dengan penelitian yang akan di peneliti teliti ialah sama-sama mengangkat variable yang sama yaitu insomnia. Adapun perbedaannya adalah dalam menggunakan metode penelitian, lokasi dan subjek penelitian.

G. Sistematika Penelitian

Penyusunan sistematika penulisan dalam tugas akhir ini antara lain:

1. BAB I Pendahuluan

mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan signifikansi penelitian, definisi operasional, penelitian terdahulu, dan sistematika penulisan.

2. BAB II Landasan Teori

Berisi mengenai konsep gambaran disertai dengan definisi dan referensi yang akan digunakan untuk sumber literatur ilmiah yang sudah relevan tentang *insomnia*.

3. BAB III Metodologi Penelitian

Yaitu bab yang berisi penjelasan mengenai variable penelitian, metode pengumpulan data, subjek penelitian, waktu dan tempat penelitian, dan prosedur analisis data.

4. BAB IV Pembahasan Dan Hasil

Yaitu berisi mengenai paparan dan pembahasan data penelitian yang terdiri dari pemaparan terkait hasil penelitian dalam hal ini mengenai Prevalensi *Insomnia* Pada Mahasiswa UIN Antasari Yang Sedang Mengerjakan Skripsi.

5. BAB V Penutup

Pada bab terakhir ini berisi beberapa kesimpulan dan saran dari peneltian