

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Sejarah Singkat Universitas Negeri Antasari Banjarmasin

Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari merupakan nama baru dari Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Antasari. Pada tanggal 3 April 2017, IAIN Antasari secara resmi merubah Namanya menjadi Universitas Islam Negeri yang ditandatangani oleh presiden Republik Indonesia melalui peraturan presiden republik Indonesia. Nomor 36 tahun 2017¹. Berikut adalah nama-nama rektor UIN Antasari Banjarmasin dari awal berdiri hingga sekarang yaitu:

1. K.H. Zafry Zamzam (1964-1972)
2. H. Mastur Jahri, MA (1972-1982)
3. Drs. H. M. Asy'ari, MA (1982-1989)
4. Prof. Dr. H. Alfani Daud (1989-1995)
5. Prof. Drs. KH. M. Asywadie Syukur, Lc., MA (1995-2001)
6. Prof. Dr. H. Kamrani Buseri, MA (2001-2009)
7. Prof. Dr. H. Akh. Fauzi Aseri, MA (2009-2017)
8. Prof. Dr. H. Mujiburrahman, MA (2017-2021)
9. Prof. Dr. H. Mujiburrahman MA (2021-2025)

¹ "Sejarah UIN Antasari," *Situs Resmi UIN Antasari* (blog), 2023, <https://www.uin-antasari.ac.id/sejarah/>. Diakses pada 15 Mei 2024

IAIN Antasari berdiri pada tanggal 20 November 1964 dengan rektor pertama yang di pimpin oleh K.H. Zafri Zamzam. Fakultas yang berdiri di beberapa wilayah tersebut yaitu Fakultas Syariah di Banjarmasin, Fakultas Syariah di Kandangan, Fakultas Tarbiyah di Barabai, dan Fakultas Ushuluddin di Amuntai. Selain itu juga berdirinya Fakultas Tarbiyah di Banjarmasin, Martapura, Rantau, dan Kandangan. Pada tahun 1970 Fakultas Dakwah didirikan di Banjarmasin.

Pada tahun 1973 semua Fakultas Tarbiyah disatukan menjadi Fakultas Tarbiyah di Banjarmasin, selain itu Fakultas Syariah Kandangan menjadi Fakultas Syariah bertempat di Banjarmasin dan Fakultas Ushuluddin Amuntai pindah ke Banjarmasin pada tahun 1978. Hal ini menjadikan IAIN Antasari memiliki 4 Fakultas di Banjarmasin yaitu Fakultas Syariah, Fakultas Tarbiyah, Fakultas Dakwah, dan Fakultas Ushuluddin.

Tahun 1999 dilakukan pendirian program Pascasarjana dengan menyusun sebuah tim untuk merancang proposal pendirian yang dipersentasikan di Departemen Agama Pusat Jakarta. Program Pascasarjana IAIN Antasari Banjarmasin akhirnya resmi dibuka pada 2 Oktober 2000².

Universitas Islam negeri Antasari Banjarmasin, saat ini memiliki 5 (lima) Fakultas. Baik di kampus yang berada di Banjarmasin maupun yang berada di Banjarbaru. Pertama ada Fakultas Syariah yang berdiri pada tanggal 20 November 1964 berdasarkan keputusan Menteri Agama Nomor 89 Tahun 1964, Fakultas Syariah memiliki beberapa prodi didalamnya yaitu S1 Hukum Keluarga Islam

² “Sejarah UIN Antasari Banjarmasin,” UIN Antasari Banjarmasin (blog), 2023, <https://www.uin-antasari.ac.id/sejarah-uin-antasari/>. Diakses pada 15 Mei 2024

(Ahwal Syakhshiyah), S1 Hukum Ekonomi Syariah (Muamalah), S1 Hukum Tata Negara (Siyasah Syariyyah), dan S1 Perbandingan Mazhab³.

Kemudian yang kedua, ada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Rektor IAIN Antasari mengeluarkan surat keputusan nomor 14/BR/IV/1965 yang berdiri pada tanggal 22 September 1965, Memiliki 13 program studi yaitu S1 Pendidikan Agama Islam, S1 Pendidikan Bahasa Arab, S1 Tadris Bahasa Inggris, S1 Pendidikan Matematika, S1 Manajemen Pendidikan Agama Islam, S1 Bimbingan dan Konseling Pendidikan, S1 Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, S1 Pendidikan Islam Anak Usia Dini, S1 Tadris Kimia, S1 Tadris Fisika, S1 Tadris Biologi, dan S1 Ilmu Perpustakaan dan Informasi Islam⁴.

Selanjutnya, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari (saat itu bertempat di Amuntai, Kabupaten Hulu Sungai Utara) yang secara resmi dibuka pada tanggal 22 September 1961. Pada tanggal 20 Mei 1978 melalui SK. Menteri Agama RI Nomor: 40 Tahun 1978, Fakultas Ushuluddin diintegrasikan ke Banjarmasin. Program Studi yang ada pada Fakultas ini yaitu Studi Agama-Agama, Ilmu Alqur'an dan Tafsir, Aqidah dan Filsafat Islam, dan Psikologi Islam⁵. Selain itu ada program studi baru yaitu Ilmu Hadis yang resmi mendapatkan izin dari kementerian agama pada tahun 2023⁶.

³ “Selayang Pandang Fakultas Syariah UIN Antasari Banjarmasin,” Fakultas Syariah, 2023, <https://fs.uin-antasari.ac.id/sejarah/>. Diakses pada 8 April 2024

⁴ Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, “Sejarah Singkat FTK UIN Antasari Banjarmasin,” 2023, <https://ftk.uin-antasari.ac.id/sejarah-singkat/>. Diakses pada 8 April 2024

⁵ “Sejarah Fakultas Ushuluddin dan Humaniora,” Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, 2023, <https://fuh.uin-antasari.ac.id/sejarah/>. Diakses pada 9 April 2024

⁶ “Ilmu Hadis, Prodi Baru di FUH Ini Membuka Penerimaan Mahasiswa Baru 2023/2024,” Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, 2023, <https://fuh.uin-antasari.ac.id/ilmu-hadis-prodi-baru-di-fuh-membuka-penerimaan-mahasiswa-baru-2023-2024>. diakses pada 1 Juni 2024

Keempat, ada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang berdiri sejak tahun 1972. Fakultas ini memiliki 4 program studi yaitu Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Komunikasi dan Penyiaran Islam, Manajemen Dakwah, dan Teknologi Informasi⁷.

Dan yang terakhir ada Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam. Berdasarkan peraturan Menteri Agama RI No.20 Tahun 2013 tentang orientasi dan tata kerja IAIN Antasari Banjarmasin, muncul Fakultas Syariah dan Ekonomi Islam. Kemudian peraturan Menag No.20 tentang Ortaker, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam terpisah dari Fakultas Syariah tahun 2017. Program studi yang ada pada Fakultas ini yaitu Asuransi Syariah, Ekonomi Syariah, Perbankan Syariah, Manajemen Bisnis Syariah, dan Akuntansi Syariah⁸.

2. Lokasi UIN Antasari Banjarmasin

Alamat Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin Kampus 1 terletak di Jl. A.Yani No.Km. 4,5 RW.5, Kebun Bunga, Kec. Banjarmasin Timur., Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan 70235. Dan untuk kampus 2 terletak di Jl. Pandarapan, Guntung Manggis, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, 70732, Indonesia.

3. Visi dan Misi UIN Antasari Banjarmasin

a. Visi UIN Antasari Banjarmasin

⁷ Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, "Sejarah Singat Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi," 2023, <https://fdk.uin-antasari.ac.id/index.php/latar-belakang-2/>. Diakses pada 15 Mei 2024

⁸ "Sejarah Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam," Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, 2024, <https://fdk.uin-antasari.ac.id/index.php/latar-belakang-2/>. Diakses pada 15 Mei 2024

1. Universitas yang Unggul, menjadi Lembaga Pendidikan tinggi yang unggul, yakni istimewa dan menonjol dalam kajian keilmuan yang integratif antara ilmu-ilmu keislaman dan ilmu-ilmu modern, menghayati nilai-nilai kebangsaan, berbasis local dan berwawasan global di Kawasan Asia Tenggara pada tahun 2024.
2. Berakhlak, menjadi Lembaga Pendidikan tinggi yang menanamkan nilai-nilai luhur, akhlak mulia, sesuai dengan ajaran islam. Budi luhur tersebut tercermin dalam sikap dan perilaku seseorang terhadap lingkungan, sesama manusia, Tuhan dan diri sendiri.

b. Misi :

1. Menyelenggarakan Pendidikan ilmu-ilmu keislaman interdisipliner yang memiliki keunggulan, kekhasan, dan berdaya saing internasional.
2. Melaksanakan Pendidikan akhlak dan spiritualitas Islam di lingkungan kampus secara komperhensif dan berkesinambungan.
3. Melaksanakan penelitian yang memiliki manfaat bagi pengembangan keilmuan dan masyarakat.
4. Melaksanakan dan mengembangkan pola pemberdayaan masyarakat berbasis riset yang memiliki manfaat jangka Panjang bagi masyarakat.
5. Membangun kepercayaan dan Kerjasama dengan Lembaga regional, nasional, dan internasional.

6. Mengembangkan tata kelola berdasarkan manajemen modern dalam rangka mencapai kepuasan Sivitas Akademika dan stakeholders⁹.

B. Hasil Uji Instrumen

1. Uji Validitas

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan uji coba pada instrumen variable *Insomnia*. Peneliti melakukan uji validitas terhadap 30 subjek mahasiswa yang tidak berkuliah UIN Antasari Banjarmasin dan sedang mengerjakan skripsi secara acak. Uji ini dilakukan untuk mengetahui kevalidan suatu alat ukur *Insomnia* yang disusun oleh peneliti. Skala ini memiliki 8 aspek yaitu a.keluhan ketidakpuasan dengan kuantitas atau kualitas tidur, b.gangguan tidur yang mempengaruhi fungsi harian, c.kesulitan tidur yang dialami dalam perminggu, d.kesulitan tidur yang dialami dalam beberapa bulan, e.kesulitan tidur yang dirasa walaupun ada kesempatan tidur, f.gangguan tidur tidak terjadi karena gangguan tidur lainnya, g.gangguan tidur bukan karena suatu zat, h.gangguan mental dan medis yang menyertai. Peneliti kemudian menguraikan menjadi 38 item pernyataan. Validitas ini diujikan dengan bantuan SPSS (*Statistical Packages For Social Science*) 27.

Peneliti menggunakan nilai korelasi r table sebagai landasan untuk menentukan signifikansi yang akan digunakan. Cara untuk menentukan r table menggunakan $df = N-2$ dengan N adalaah jumlah sampel pada uji coba. Hasilnya

⁹ “Visi, Misi, dan Filosofi Keilmuan,” Universitas Islam Antasari Banjarmasin, 2024, <https://www.uin-antasari.ac.id/visi-misi-dan-filosofi-keilmuan/>. Diakses pada 15 mei 2024

yaitu r tabel $df = 30-2$ didapatkan hasil 28. Jika signifikansi yang akan digunakan 5% maka nilai r tabel adalah 0,361. Item yang memiliki nilai korelasi di atas 0,361 dinilai sebagai item yang valid, dan untuk nilai korelasi di bawah atau kurang dari 0,361 maka dianggap tidak valid. Pengujian ini dilakukan beberapa kali sampai menemukan semua item valid dan tidak ada yang gugur. Berikut hasil dari uji validitas skala *Insomnia* menggunakan IBM SPSS 27.

Tabel 4. 1 Hasil Uji Validitas Skala Insomnia 1

No. Item	No. Korelasi	Keterangan	No. Item	No. Korelasi	Keterangan
1.	0,057	Tidak valid	20.	0,723	Valid
2.	0,650	Valid	21.	0,622	Valid
3.	0,697	Valid	22.	0,508	Valid
4.	0,183	Tidak valid	23.	9,347	Tidak Valid
5.	0,661	Valid	24.	0,711	Valid
6.	0,620	Valid	25.	0,823	Valid
7.	0,439	Valid	26.	0,556	Valid
8.	0,709	Valid	27.	0,289	Tidak Valid
9.	0,506	Valid	28.	0,542	Valid
10.	0,700	Valid	29.	0,014	Tidak Valid
11.	0,850	Valid	30.	0,487	Valid
12.	0,150	Tidak valid	31.	0,078	Tidak Valid
13.	0,554	Valid	32.	0,773	Valid
14.	0,523	Valid	33.	0,333	Tidak Valid
15.	0,326	Tidak valid	34.	0,572	Valid
16.	0,546	Valid	35.	0,394	Valid
17.	0,554	Valid	36.	0,133	Tidak Valid
18.	0,077	Tidak Valid	37.	0,136	Tidak Valid
19.	0,268	Tidak Valid	38.	0,351	Tidak Valid

Hasil uji pertama didapatkan ada 14 item pernyataan yang tidak valid dan 24 item pernyataan yang valid seperti yang tertera pada tabel 4.1. kemudian 24 item pernyataan yang valid kembali dilakukan uji validitas.

Tabel 4. 2 Hasil Uji Validitas Skala Insomnia 2

No. Item	No.korelasi	Keterangan	No. Item	No. Korelasi	Keterangan
2.	0,650	Valid	17.	0,554	Valid
3.	0,697	Valid	20.	0,723	Valid
5	0,661	Valid	21.	0,622	Valid
6.	0,620	Valid	22.	0,508	Valid
7.	0,439	Valid	24.	0,711	Valid
8.	0,709	Valid	25.	0,823	Valid
9.	0,506	Valid	26.	0,556	Valid
10.	0,700	Valid	28.	0,542	Valid
11.	0,850	Valid	30.	0,487	Valid
13.	0,554	Valid	32.	0,773	Valid
14.	0,523	Valid	34.	0,572	Valid
16.	0,546	Valid	35.	0,394	Valid

Hasil uji validitas kedua skala *insomnia* tidak ada item yang gugur atau tidak valid dan ada 24 total item yang valid seperti yang tertera pada tabel 4.2 di atas. Maka didapatkan hasil sebanyak 24 item valid dari 38 item pernyataan yang disusun oleh peneliti.

2. Uji reliabilitas

Reliabilitas berasal dari *reliability* yang memiliki arti sejauhmana hasil suatu pengukuran memiliki keterpercayaan, keterandalan, keajegan, konsisten, kestabilan yang bisa dipercaya¹⁰. Untuk menguji reliabilitas hanya menggunakan item yang valid saja , maka skala *insomnia* di ujikan reliabilitasnya terhadap 24

¹⁰Febri Endara Budi Setiawan, *Pengantar Metodologi Penelitian (Statistika Praktis)* (Sidoarjo: Zifatama Jawara, 2017), 139.

item pernyataan yang valid. Koefisien reliabilitas instrument berdasarkan pada kategori koefisien reliabilitas Guilford ada pada tabel berikut¹¹ :

Tabel 4. 3 Kriteria Reliabilitas

Kategori	Keterangan
0,80 – 1,00	Reliabilitas sangat tinggi
0,60 – 0,80	Reliabilitas tinggi
0,40 – 0,60	Reliabilitas sedang
0,20 – 0,40	Reliabilitas rendah
-1,0 – 0,20	Reliabilitas sangat rendah

Tabel 4. 4 Hasil Uji Skala Insomnia

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
Item1	54.1667	128.282	.649	.928
Item2	54.4000	129.076	.662	.928
Item3	54.6333	131.137	.634	.929
Item4	54.8333	130.764	.570	.930
Item5	54.3667	134.723	.482	.931
Item6	54.3000	131.321	.623	.929
Item7	54.8333	135.316	.533	.930
Item8	54.2667	127.926	.674	.928
Item9	54.6667	127.057	.793	.926
Item10	54.3333	134.230	.446	.931
Item11	54.1333	134.189	.406	.932
Item12	54.3667	134.033	.487	.931
Item13	54.6333	131.895	.553	.930

¹¹Cholilawati dan I Made Putrawan, *Green Consumer Behavior (GCB) Didasarkan Pada Kepribadian (Big-Five personality) Mahasiswa Terhadap Lingkungan Dan Gender* (Malang: Ahlimedia Press, 2020), 80.

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item14	54.5333	127.430	.715	.927
Item15	54.7000	131.597	.671	.928
Item16	54.7000	132.286	.512	.931
Item17	54.4000	132.248	.700	.928
Item18	54.4000	124.800	.816	.925
Item19	55.2333	133.013	.579	.930
Item20	55.4333	135.564	.514	.931
Item21	55.1333	133.913	.447	.932
Item22	54.5333	129.292	.729	.927
Item23	54.5667	132.806	.494	.931
Item24	54.6667	132.230	.402	.933

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada tabel 4.3 didapatkan hasil bahwa skala *insomnia* memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,932 yang artinya memiliki reliabilitas sangat tinggi.

C. Hasil Analisis Dan Interpretasi Data

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 sama¹².

¹²Rochmat Aldy Purnomo, *Analisis Statistik Ekonomi dan Bisnis Dengan SPSS* (Ponorogo: Wade Group, 2017), 90.

Tabel 4. 5 Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

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

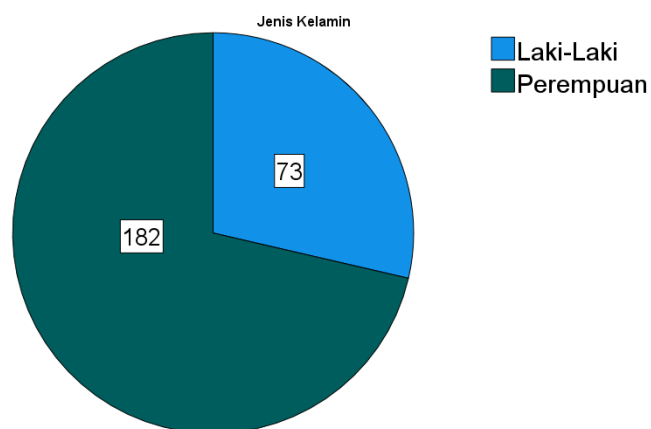
D. Paparan Responden Penelitian

3. Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4. 6 Jenis Kelamin Responden

		Jenis Kelamin			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid 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	

Diagram 4. 1 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin



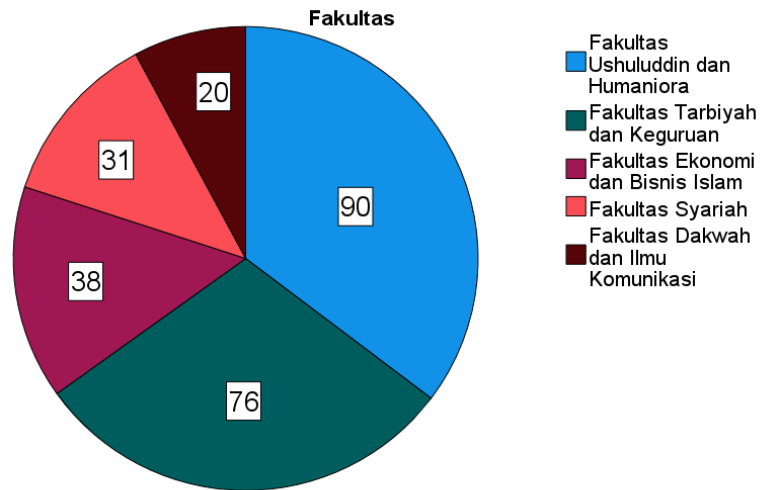
Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa responden dari penelitian ini mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin berjumlah 255 orang. Dengan 73 mahasiswa laki-laki dan 182 orang mahasiswa perempuan

1. Responden Berdasarkan Fakultas

Tabel 4. 7 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	

Diagram 4. 2 Fakultas UIN Antasari



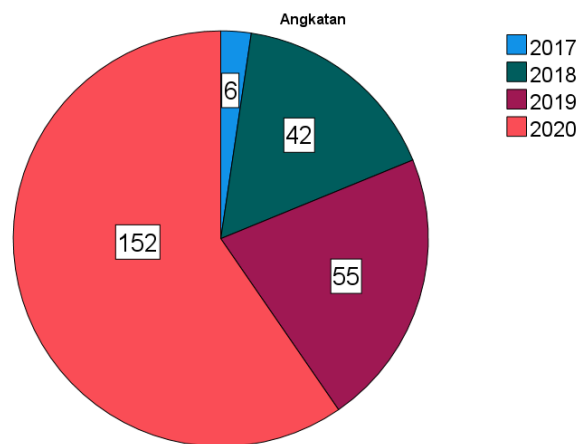
Dilihat dari tabel di atas responden yang diambil berasal dari 5 (lima) fakultas yang ada di UIN Antasari Banjarmasin. Fakultas Ushuluddin dan Humaniora 90 orang responden, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan 76 orang responden, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi 20 orang responden, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam 38 orang responden, dan Fakultas Syariah 31 orang responden, maka total seluruhnya adalah 255 orang responden.

2. Responden Berdasarkan Angkatan

Tabel 4. 8 Angkatan Responden

		Angkatan			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid 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	

Diagram 4. 3 Angkatan Responden



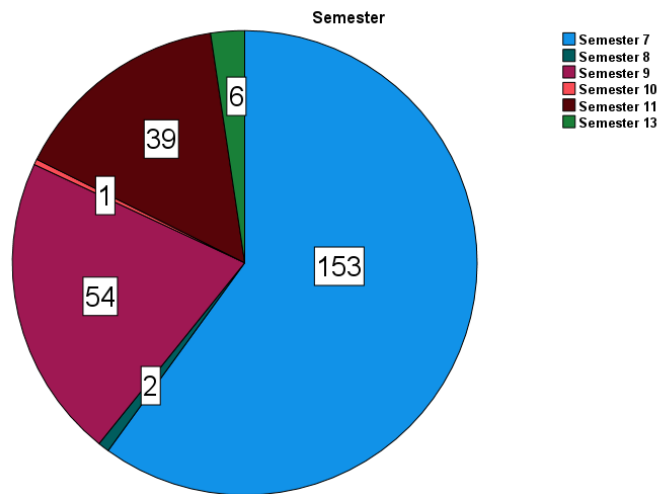
Dilihat dari tabel di atas jumlah mahasiswa yang mengisi kuesioner berdasarkan angkatan 2017-2020 yaitu, mahasiswa 2017 berjumlah 6, mahasiswa 2018 berjumlah 42, mahasiswa 2019 berjumlah 55, dan mahasiswa berjumlah 2020 152 orang mahasiswa.

3. Responden Berdasarkan Semester

Tabel 4. 9 Semester Responden

		Semester			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	7	153	60.0	60.0	60.0
	8	2	.8	.8	60.8
	9	54	21.2	21.2	82.0
	10	1	.4	.4	82.4
	11	39	15.3	15.3	97.6
	13	6	2.4	2.4	100.0
	Total	255	100.0	100.0	

Diagram 4. 4 Semester Responden



Dilihat dari tabel di atas jumlah mahasiswa beradsaran semester yaitu, semester 7 dengan total mahasiswa 153 orang responden, mahasiswa semester 8 2 orang responden,, mahasiswa semester 9 54 mahasiswa, semester 10 1 orang responden, mahasiswa semester 11 39 orang responden dan mahasiswa semester 13 6 orang responden.

E. Deskripsi Data Penelitian

1. Analisis Skala *Insomnia*

Penelitian ini menggunakan analisis statistik untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum.¹³ Skala *Insomnia* ini memiliki 24 item pernyataan dengan 4 pilihan jawaban dan skor dari 1, 2, 3, dan 4. Kemudian dapat diketahui bahwa skor minimal pada

¹³Sugiyono, *Metodo Penelitian Kuantitatif* (Bandung: Alfabeta, 2019), 226.

skala *Insomnia* adalah $1 \times 24 = 24$, dan skor maksimal adalah $4 \times 24 = 96$, nilai mean sebesar $(X_{\min} + X_{\max}) / 2 = 60$, nilai range sebesar $(X_{\max} - X_{\min}) = 72$ dan nilai standar deviasi yang diperoleh sebesar $(\text{range} / 6) = 12$. Menurut rumus perhitungan kategorisasi berdasarkan tingkat variabel penelitian sebagai berikut:

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

Keterangan :

Mean : Nilai rata-rata

SD : Standar Deviasi

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Total	255	30.00	96.00	54.9412	10.44900
Valid N (listwise)	255				

Dari hasil output spss mengenai deskriptif statistik skor paling rendah dari jawaban responden pada kuesioner penelitian adalah 30 minimal dan paling tinggi adalah 96 maksimal dengan mean mean 54,9412 dan standar deviasi 10,44900 hasil tersebut didapatkan dari 255 responden yang bersedia mengisi kuesioner penelitian.

Tabel 4. 10 Analisis Statistik Deskriptif Kategorisasi Insomnia

		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%).

1. Analisis Statistik Deskriptif *Insomnia* Berdasarkan Jenis Kelamin Laki-Laki

Tabel 4. 11 Analisis Statistik Deskriptif Kategorisasi Jenis Kelamin Laki-laki

		Kategori			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Rendah	30	41.1	41.1	41.1
	Sedang	41	56.2	56.2	97.3
	Tinggi	2	2.7	2.7	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

Pada tabel di atas tingkat *Insomna* pada mahasiswa laki-laki yang sedang mengerjakan skripsi berjumlah 73 mahasiswa, dengan kategori rendah 30 orang (41,1%), tingkat sedang 41 orang (56,2%) dan tingkat tinggi 2 orang (2,7%).

Tabel 4. 12 Analisis Statistik Deskriptif Kategorisasi Jenis Kelamin Perempuan

		Kategori			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Rendah	42	23.1	23.1	23.1
	Sedang	128	70.3	70.3	93.4
	Tinggi	12	6.6	6.6	100.0
	Total	182	100.0	100.0	

Tabel di atas menunjukkan hasil kategori *Insomnia* mahasiswi yang sedang mengerjakan skripsi berdasarkan jenis kelamin perempuan, tingkat rendah 42 orang (23,1%), tingkat sedang 128 orang (70,3%), dan tingkat tinggi 12 orang (6,6%).

2. Analisis Statistik Deskriptif *Insomnia* Berdasarkan Angkatan

Tabel 4. 13 Analisis Statistik Deskriptif *Insomnia* Angkatan 2017

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	2	33.3	33.3	33.3
	Sedang	4	66.7	66.7	100.0
	Total	6	100.0	100.0	

Tabel di atas menunjukkan hasil analisis Statistik Deskriptif *Insomnia* berdasarkan Angkatan 2017 dengan jumlah total 6 (enam) orang mahasiswa, 2 orang dengan tingkat rendah (33,3%) dan tingkat sedang 4 orang (66,7%).

Tabel 4. 14 Analisis Statistik Deskriptif *Insomnia* Angkatan 2018

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	9	21.4	21.4	21.4
	Sedang	28	66.7	66.7	88.1
	Tinggi	5	11.9	11.9	100.0
	Total	42	100.0	100.0	

Tabel di atas menunjukkan hasil dari statistic deskriptif *insomnia* pada Angkatan 2018. Sebanyak 9 orang berada ditingkat rendah (21,4%), 28 dengan tingkat sedang (66,7%), dan tingkat tinggi 5 orang mahasiswa (11,9%)

Tabel 4. 15 Analisis Statistik Deskriptif *Insomnia* Angkatan 2019

Kategori

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	16	29.1	29.1	29.1
	Sedang	36	65.5	65.5	94.5
	Tinggi	3	5.5	5.5	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

Pada tabel di atas mahasiswa Angkatan 2019 berjumlah 55 orang responden. Mahasiswa dengan tingkat *Insomnia* rendah sebanyak 16 orang (29,1%), tingkat *Insomnia* sedang 36 orang (65,5%), dan tingkat tinggi 3 orang responden (5,5%).

Tabel 4. 16 Analisis Statistik Deskriptif *Insomnia* Angkatan 2020

		Kategori			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Rendah	45	29.6	29.6	29.6
	Sedang	101	66.4	66.4	96.1
	Tinggi	6	3.9	3.9	100.0
	Total	152	100.0	100.0	

Tabel di atas menunjukkan hasil dari tingkat *Insomnia* Angkatan 2020 dengan jumlah total mahasiswa 152 orang. Tingkat rendah 45 orang (29,6%), tingkat sedang 101 orang (66,4%), dan tingkat tinggi 6 orang (3,9%).

3. Analisis Statistik Deskriptif *Insomnia* Berdasarkan Semester

Tabel 4. 17 Analisis Deskriptif Semester 7

		Kategori			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Rendah	46	30.1	30.1	30.1
	Sedang	101	66.0	66.0	96.1
	Tinggi	6	3.9	3.9	100.0
	Total	153	100.0	100.0	

Pada tabel di atas jumlah mahasiswa semester 7 ada 153 orang dengan frekuensi insomnia rendah 46 orang responden (30,1%), *insomnia* sedang 101 orang responden (66,0%), dan *insomnia* tinggi 6 orang responden (3,9%).

Tabel 4. 18 Analisis Deskriptif Semester 8

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	2	100.0	100.0	100.0

Pada tabel di atas total dari mahasiswa semester 8 ada 2 orang dengan frekuensi *insomnia* sedang (100,0%)

Tabel 4. 19 Analisis Deskriptif Semester 9

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	16	29.6	29.6	29.6
	Sedang	35	64.8	64.8	94.4
	Tinggi	3	5.6	5.6	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

Table di atas menunjukkan hasil dari semester 9 dengan total responden 54 orang. Frekuensi *insomnia* tingkat rendah 16 orang responden (29,6%), *insomnia* tingkat sedang 35 orang responden (64,8%), dan *insomnia* tingkat tinggi 3 orang responden (5,6%).

Tabel 4. 20 Analisis Deskriptif Semester 10

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	1	100.0	100.0	100.0

Tabel di atas merupakan uji statistic deskriptif pada mahasiswa semester 10 dengan total mahasiswa 1 orang dan frekuensi *insomnia* tingkat sedang (100%).

Tabel 4. 21 Analisis Deskriptif Semester 11

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	8	20.5	20.5	20.5
	Sedang	26	66.7	66.7	87.2
	Tinggi	5	12.8	12.8	100.0
	Total	39	100.0	100.0	

Tabel di atas dapat dilihat total responden mahasiswa semester 11 ada 39 orang responden dengan frekuensi *insomnia* rendah 8 orang responden (20,5%), *insomnia* tingkat sedang 26 orang responden (66,7%), dan *insomnia* tingkat tinggi 5 orang responden (12,8%).

Tabel 4. 22 Analisis Deskriptif Semester 13

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	2	33.3	33.3	33.3
	Sedang	4	66.7	66.7	100.0
	Total	6	100.0	100.0	

Pada table di atas menunjukan hasil dari mahasiswa semester 13 dengan total 6 orang responden, frekuensi *insomnia* tingkat rendah sebanyak 2 orang responden (33,3%) dan *insomnia* tingkat sedang 4 orang responden (66,7%).

4. Analisis Statistik Deskriptif *Insomnia* Berdasarkan Fakultas

Tabel 4. 23 Analisis Deskriptif Insomnia Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	20	22.2	22.2	22.2
	Sedang	65	72.2	72.2	94.4
	Tinggi	5	5.6	5.6	100.0
	Total	90	100.0	100.0	

Tabel di atas merupakan analisis deskriptif dari Fakultas Ushuluddin dan Humaniora berjumlah 90 orang responden, dengan frekuensi tingkat sedang sebanyak 20 orang (22,2%), tingkat sedang 65 orang (72,2%), dan tingkat tinggi 5 orang (5,6%)

Tabel 4. 24 Analisis Deskriptif Insomnia Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	18	23.7	23.7	23.7
	Sedang	53	69.7	69.7	93.4
	Tinggi	5	6.6	6.6	100.0
	Total	76	100.0	100.0	

Pada tabel di atas menunjukkan hasil analisis dari Fakultas Tarbiyah dan Keguruan dengan total responden 76 orang, frekuensi tingkat rendah 18 orang (23,7%), tingkat sedang 53 orang (69,7%), dan tingkat tinggi 5 orang (6.6%).

Tabel 4. 25 Analisis Deskriptif Insomnia Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	8	40.0	40.0	40.0
	Sedang	10	50.0	50.0	90.0
	Tinggi	2	10.0	10.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Pada tabel di atas merupakan hasil analisis dari Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi dengan total responden 20 orang, frekuensi tingkat rendah 8 orang (40,0%), tingkat sedang 10 orang (50,%) dan tingkat tinggi 2 orang (10,0%).

Tabel 4. 26 Analisis Deskriptif Insomnia Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	13	34.2	34.2	34.2
	Sedang	24	63.2	63.2	97.4
	Tinggi	1	2.6	2.6	100.0
Total		38	100.0	100.0	

Tabel di atas menunjukkan hasil analisis dari Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam dengan total responden 38 orang, frekuensi tingkat rendah sebanyak 13 orang (34,2%), tingkat sedang 24 orang (63,2%), dan tingkat tinggi 1 orang (2,6%).

Tabel 4. 27 Analisis Deskriptif Insomnia Fakultas Syariah

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	13	41.9	41.9	41.9
	Sedang	17	54.8	54.8	96.8
	Tinggi	1	3.2	3.2	100.0
Total		31	100.0	100.0	

Tabel di atas merupakan hasil analisis dari Fakultas Syariah dengan total responden 31 orang, frekuensi tingkat rendah sebanyak 13 orang (41,9%) tingkat sedang 17 orang (54,8%) dan tingkat tinggi 1 orang (3,2%).

5. Sumbangan Efektif

pada variabel *Insomnia* , terdapat 8 aspek di dalamnya yaitu :

1. Keluhan ketidakpuasaan dengan kuantitas tidur atau kualitas tidur $\frac{4213}{14010} \times 100\% = 30\%$
2. Gangguan tidur yang mempengaruhi fungsi harian $\frac{3929}{14010} \times 100\% = 28\%$
3. kesulitan tidur yang dialami dalam perminggu $\frac{1183}{14010} \times 100\% = 8\%$
4. kesulitan tidur yang dialami dalam beberapa bulan $\frac{514}{14010} \times 100\% = 4\%$
5. kesulitan tidur yang dirasa walaupun ada kesempatan tidur $\frac{1235}{14010} \times 100\% = 9\%$
6. gangguan tidur tidak terjadi karena gangguan tidur lainnya $\frac{804}{14010} \times 100\% = 6\%$
7. gangguan tidur bukan karena suatu zat $\frac{352}{14010} \times 100\% = 2\%$
8. gangguan mental dan medis yang menyertai $\frac{1780}{14010} \times 100\% = 13\%$

2. 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 pengembangan¹⁴. 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 panjang¹⁵. Menurut Koizer et al, tidur dapat memberikan pengaruh secara fisiologis pada sistem saraf dan struktur tubuh yang lainnya¹⁶. 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 mengantuk¹⁷.

¹⁴ Jumrah Jamil, *Cara Mudah Menulis Karya Ilmiah, Lengkap Dengan Panduan Wajib Untuk Semua Mahasiswa* (Sumatera Barat: CV. Azka Pustaka, 2021), 78–80.

¹⁵ Vishal Dasani, *Sleep Healing* (Ciganjur: PT. Kawan Pustaka, 2023), 80.

¹⁶ Ady Waluya, *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Pada Kualitas Tidur Pasien Dengan Gagal Ginjal Kronis* (Jawa Tengah: PT. Pena Persada Kerta Utama, 2013), 16.

¹⁷ Weny Amelia Lola Despitari dan Fitria Alisa, *Terapi Guided Imagery Untuk Kualitas Tidur Pada Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemotrapi* (Purwoketo Selatan: Cv. Pena Persada, 2023), 32.

Ayat Al-Qur'an yang membahas mengenai tidur salah satunya yaitu Surat Al-Furqân Ayat 47

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا

”Dialah yang menjadikan untukmu malam (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangun berusaha.”

Berdasarkan tafsir ringkas kementerian agama RI tentang ayat di atas, “Dan dialah yang menjadikan malam yang gelap gulita untukmu wahai sekalian manusia, sebagai pakaian yang sama-sama menutupi badanmu, dan dia menjadikan tidur untuk istirahat mu dari semua kegiatan, agar jika kamu bangun di pagi hari, badanmu kembali segar bugar. Dan dia juga menjadikan siang terang benderang untuk bangkit berusaha mencari rezeki buat kehidupanmu dan keluargamu. Terciptanya siang malam karena berputar dan berjalan padagaris edarnya. Semua keajaiban alam seluruh ini tidak ada yang sanggup melakukannya kecuali Allah.”¹⁸

Dari pemaparan tafsir di atas dapat diketahui bahwa istirahat (tidur) memiliki peran yang cukup penting dalam kehidupan agar saat bangun pagi hari badan merasa bugar dan dapat beraktivitas lancar tanpa adanya hambatan. Saat tidur terganggu maka aktivitas esok pagi juga akan terganggu. Salah satu gangguan tidur adalah *insomnia*, dimana individu yang mengalami kesulitan untuk masuk tidur.

Insomnia adalah suatu keadaan di mana seseorang yang mengalaminya terdapat keluhan gangguan sulit tidur. *Insomnia* memiliki ciri-ciri seperti merasa

¹⁸“Surat Al-Furqan ayat 47,” t.t., <https://tafsirweb.com/6303-surat-al-furqan-ayat-47.html>, Diakses 10 Juni 2024

gelisah dan sulit tidur menjelang waktu tidur atau mengalami kesulitan tidur saat terbangun di tengah malam¹⁹. 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 konstan²⁰.

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.

Dari penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil mengenai tingkat *Insomnia* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. Menunjukkan hasil bahwa mahasiswa dengan tingkat insomnia rendah sebesar 28,2%, pada tingkat *insomnia* sedang 66,3%, dan *insomnia* tingkat tinggi 5,5%. Hal

¹⁹ Mahmud asy-Syafrowi, *Sukses Dunia Akhirat Dengan Doa-Doa Harian* (Yogyakarta: Laksana, 2018), 391.

²⁰ Farah, *Cara Mengatasi Insomnia Yang Efektif* (Yogyakarta: Elementa Media, 2023), 3–4.

ini menunjukkan bahwa *insomnia* yang dialami terjadi dalam kurun waktu lebih dari satu minggu. *Insomnia* sedang termasuk dalam bagian *insomnia* jangka pendek (*short term insomnia*) yang dimana faktor pemicunya karena stres dan terjadinya perubahan pada dirinya. 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%.

Mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari 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 tidur²¹.

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

²¹ Titis Hadiati dan Fitri Eka Wulandari, "Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat *Insomnia* Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro," , *Jurnal Kedokteran Dipenogoro* Vol 6 No.2 (April 2017).

hormon maka salah satu respon dari tubuh berupa gangguan tidur²². 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.²³

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-laki²⁴. Berdasarkan Fakultas, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora dengan jumlah mahasiswa tingkat *insomnia* sedang 72,2%. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan dengan jumlah *insomnia* tingkat sedang 69, 7%, fakultas dakwah dan ilmu komunikasi dengan jumlah total *insomnia* tingkat sedang 50,0%, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam tingkat *insomnia* sedang 63,2%, dan Fakultas Syariah dengan tingkat *insomnia* sedang di persentase 54,8%.

Kemudian berdasarkan angkatan, 2017 tingkat *insomnia* berada di tingkat sedang dengan persentase 66,7%, Angkatan 2018 dengan tingkat sedang 66,7%, Angkatan 2019 tingkat sedang 65,5% dan Angkatan 2020 memiliki persentasi

²² M. Yoga Dwi Anggara S, "Hubungan Jenis Kelamin Terhadap Simtom *Insomnia* Pada Mahasiswa Yang Sedang Melakukan Penulisan Skripsi Di FK UMSU," *Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara* Vol 2 No. 3 (2019): 173.

²³ Elis Deti Dariah, "Hubungan Kecemasan Dengan kualitas Tidur lansia Di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten bandung Barat," *Jurnal Ilmu Keperawatan* Vol III No 2 (September 2015).

²⁴ Medina Reggyanti dan Tantri Wenny Sitanggung, "Efektifitas Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Gejala *Insomnia* Pada Lansia," *Jurnal Kesehatan* Vol 9 No 1 (t.t.): 56.

sedang 66,4%. Dilihat dari hasil analisis tersebut tingkat insomnia Angkatan 2017,2018,2019 dan 2020 berada di tingkat sedang hal ini bisa terjadi karena adanya stress yang dialami oleh mahasiswa dalam pengerjaan skripsi, beberapa mahasiswa mengalami kesulitan dalam pengerjaannya dan dapat berpengaruh pada kualitas tidurnya. Seperti pada penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada mahasiswa PSKPS FK ULM Tingkat Akhir Dalam Pengerjaan Skripsi” hasil dari penelitian tersebut adalah ada hubungan antara tingkat stress dengan kesulitan tidur pada mahasiswa PSKPS FK ULM tingkat akhir dalam pengerjaan skripsi²⁵.

Berdasarkan semester, rata-rata responden berada di tingkat insomnia sedang, dengan analisis semester 8 persentase 100%, semester 9 64,8%, semester 10 100%, semester 11 66,7% dan semester 13 66,7%. hal tersebut dapat terjadi karena semakin tinggi atau bertambahnya semester yang diambil maka semakin besar rasa cemas dan stress yang dialami dalam pengerjaan skripsi dan terpacu untuk segera menyelesaikan. Sebagaimana pada penelitian terdahulu “Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir” hasil yang diperoleh dalam penelitian tersebut yaitu adanya pengaruh baik atau buruknya kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir berkaitan dengan seberapa besar stres akademik yang dialaminya²⁶.

²⁵ Berliana Nurhaliza dkk., “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa PSKPS FK ULM Tingkat Akhir Dalam Pengerjaan Skripsi,” *Homeostatis* Vol. 6 No.3 (2023): 621.

²⁶ Alya Maajid Ramadita, Intaglia Harsanti, dan Ati Harmoni, “Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir,” *Jurnal Psikologi* Vol.2 No.4 (2023): 212.

3. Temuan Penelitian

Dilihat dari sumbangan efektif pada penelitian ini aspek yang lebih dominan adalah keluhan ketidakpuasan dengan kuantitas tidur atau kualitas tidur sebesar 30% . Menurut Rodin Cit Seow, *insomnia* adalah masalah tidur yang umum dan ditandai dengan kesulitan dalam memulai atau mempertahankan tidur atau Ketika tidur tidak memperoleh kesegaraan atau berkualitas buruk²⁷. Berdasarkan ini dapat diketahui bahwa mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin yang sedang mengerjakan skripsi mengalami keluhan ketidakpuasan tidur yang mana bisa mempengaruhi aktivitas keesokan harinya seperti, kesulitan berkonsentrasi, tidak semangat, sulit bersosialisasi, dan masih banyak lainnya.

Selanjutnya, Gangguan tidur yang mempengaruhi fungsi harian juga termasuk kedalam temuan penelitian dengan besar persentasi 28%. Individu yang mengalami kesulitan tidur atau keluhan tidur dapat menimbulkan masalah esok hari saat beraktivitas beberapa contohnya adalah kesulitan dalam berkonsentrasi, kurangnya minat dalam bersosialisasi, kurang bersemangat, dan mengantuk di pagi hari.

²⁷ Budi Setiawan, *Pengantar Metodologi Penelitian (Statistika Praktis)*, 167.

4. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki keterbatasan yang belum dapat dipenuhi oleh peneliti dan menjadi kekurangan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Dalam penelitian ini hanya menggunakan pendekatan kuantitatif dan tidak menggunakan pendekatan kualitatif, sehingga hasil penelitian yang didapat tidak diperoleh secara mendalam.
2. Proses pengambilan data dilakukan melalui Gform yang disebar secara online melalui WhatsApp, maka memerlukan waktu yang cukup lama sampai semua responden terpenuhi. Proses penyebaran secara online juga tidak dapat terkontrol, karena responden yang mengisi asal-asalan dan tidak sesuai dengan kriteria yang diminta.