ANALISIS STRATEGI MENGATASI KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA DI MASA *NEW NORMAL* (STUDI FENOMENOLOGI TERHADAP MAHASISWA DI BANJARMASIN)

SKRIPSI

Oleh:

WAHYU MUSTIKA NINGSIH

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI

BANJARMASIN

2022

ANALISIS STRATEGI MENGATASI KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA DI MASA *NEW NORMAL* (STUDI FENOMENOLOGI TERHADAP MAHASISWA DI BANJARMASIN)

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Menyelesaikan Program Sarjana
Psikologi Islam

Oleh:

WAHYU MUSTIKA NINGSIH

NIM. 180103040153

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

BANJARMASIN

2022

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Wahyu Mustika Ningsih
NIM	: 180103040153
Tempat Tanggal Lahir	: Kampung Baru, 07 November 1999
Fakultas	: Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan	: Psikologi Islam

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi saya yang berjudul "Analisis Strategi Mengatasi Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa di Masa *New Normal* (Studi Fenomenologi Terhadap Mahasiswa di Banjarmasin)" adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun secara keseluruhan, kecuali berupa kutipan yang disertai dengan sumbernya. Jika kemudian ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab dosen pembimbing dan pihak jurusan Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarmasin, 16 Desember 2022

Yang Membuat Pernyataan

Wahyu Mustika Ningsih

NIM.180103040153

BUKTI BEBAS PLAGIASI

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

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

Surat Keterangan Lulus Uji Plagiasi
Nomor: 4211/Un.14/III.3/PP.00.9/12/2022

Ketua Program Studi Psikologi Islam menerangkan bahwa karya ilmiah:

Nama	:	Wahyu Mustika Ningsih
NIM	:	180103040153
Prodi	:	Psikologi Islam
Jenis Karya Ilmiah	:	Skripsi
Judul Karya Ilmiah	:	ANALISIS STRATEGI MENGATASI KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA DI MASA NEW NORMAL (STUDI FENOMENOLOGI TERHADAP MAHASISWA DI BANJARMASIN)

Telah dinyatakan **Lulus Uji Plagiasi** dengan *Prosentase* sebagaimana terlampir.

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

Banjarmasin, 23 Desember 2022

An. Ketua Program Studi Psikologi Islam
Sekretaris,

Musfichin, M.A

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

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

Hasil Uji Plagiasi

Nama : Wahyu Mustika Ningsih
NIM : 180103040153

Bab	Tahap				Ket
	1	2	3	4	
1	17 %	-	-	-	Lulus
2	25 %	-	-	-	Lulus
3	20 %	-	-	-	Lulus
4	8 %	-	-	-	Lulus
5	4 %	-	-	-	Lulus

Banjarmasin, 23 Desember 2022

An. Ketua Program Studi Psikologi Islam
Sekretaris,

Musfichin, M.A

PERSETUJUAN SKRIPSI

ANALISIS STRATEGI MENGATASI KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA DI MASA *NEW NORMAL* (STUDI FENOMENOLOGI TERHADAP MAHASISWA DI BANJARMASIN)

Dipersembahkan dan disusun oleh:

Wahyu Mustika Ningsih
NIM. 180103040153

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dapat diajukan kepada Tim Penguji

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. Irfan Noor, M.Hum	Mahdia Fadhila, M.Psi, Psikolog
NIP. 19710414 200312 1 007	NIP. 19870802 202203 2 001

Mengetahui,
Ketua Prodi Psikologi Islam

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

Jum'at, 16 Desember 2022

PENGESAHAN SKRIPSI

ANALISIS STRATEGI MENGATASI KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA DI MASA *NEW NORMAL* (STUDI FENOMENOLOGI TERHADAP MAHASISWA DI BANJARMASIN)

Dipersembahkan dan disusun oleh:

Wahyu Mustika Ningsih

NIM. 180103040153

Telah Diajukan pada Tim Penguji

Pada Kamis, 29 Desember 2022

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Dra. Mulyani, M. Ag (Ketua Penguji)	1.
2. Imadduddin, M. A (Penguji 1)	2.
3. Mahdia Fadhila, M. Psi, Psikolog (Penguji 2)	3.
4. Dr. Irfan Noor, M.Hum (Penguji 3)	4.
5. Kinanti Dartanyan, M. Psi., Psikolog (Notulis)	5.

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Antasari Banjarmasin,

Dr. Dzikri Nirwana, M. Ag

NIP. 19781227 200312 1 002

ABSTRAK

Wahyu Mustika Ningsih: 180103040153, Analisis Strategi Mengatasi Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa di Masa *New Normal* (Studi Fenomenologi Terhadap Mahasiswa di Banjarmasin), Skripsi, Jurusan Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora. Pembimbing I Dr. Irfan Noor, M.Hum, Pembimbing II Mahdia Fadhila, M.Psi., Psikolog.

Kata Kuci: Strategi, Kejadian Insomnia, Mahasiswa, Masa *New Normal*

Adanya perubahan sistem pembelajaran dari daring ke *offline* atau tatap muka di masa *new normal* ini memberikan dampak pada mahasiswa itu sendiri termasuk pada mahasiswa di Banjarmasin, salah satunya yakni pada kualitas tidur mahasiswa. Sedangkan tidur sendiri merupakan salah satu kebutuhan dasar yang amat krusial, sebab guna mengatur ritme dalam kehidupan sehari-hari. Apabila kebutuhan akan tidur mendapatkan gangguan, maka dalam keseharian akan menajadi lamban serta kurang antusias, Hal ini tentunya perlu adanya strategi guna mengatasi kejadian insomnia ini.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi agar berfokus pada pengalaman, perasaan dan makna mengenai strategi mengatasi kejadian insomnia pada mahasiswa di masa *new normal*. Subjek penelitian ini melibatkan tiga orang mahasiswa aktif dari universitas di Kota Banjarmasin, mengalami kejadian insomnia, serta sedia menjadi subjek dalam penelitian ini dibuktikan dengan lembar pesetujuan (*informed concent*). Metode pengumpulan data dilakukan melalui teknik wawancara berdasarkan *guide* wawancara yang sudah disiapkan dan telah lulus *professional judgement* oleh 2 orang psikolog.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejadian insomnia pada mahasiswa kota Banjarmasin di masa *new normal* tergambarkan atas terpenuhinya aspek-aspek seperti ketidakpuasan dengan kuantitas dan kualitas tidurnya, faktor penyebab atas kesulitan tidur itu sendiri, serta dampak yang diakibatkan dari kesulitan tidur. Ketiga subjek ini, yakni subjek L, subjek ER, dan subjek SY sama-sama memenuhi ketiga aspek ini, dengan kategori pengalaman kesulitan tidur yang beragam. Kemudian, ketiganya sama-sama mengalami dampak dari perubahan sistem pembelajaran di masa *new normal* ini, dimana ketiganya harus kembali beradaptasi seperti harus bangun lebih awal sedangkan ketiganya mengalami kejadian insomnia pada malam harinya. Adapun hasil analisis strategi mengatasi kejadian insomnia di masa *new normal* yang ketiga subjek ini terapkan, dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek ini memiliki strategi tersendiri dalam mengatasi kejadian insomnia yang mereka alami di masa *new normal* seperti saat ini. Dimana masing-masing dari strategi tersebut diklasifikasi menjadi aktivitas fisik, aktivitas relaksasi, *sleep hygiene*, dan aktivitas religius.

KATA PERSEMBAHAN

Salah satu cita-cita yang diinginkan oleh ibu saya adalah memiliki foto sarjana anaknya yang dapat beliau pajang di ruang tamu kediaman kami. Hal ini pula lah yang menjadi satu dari banyaknya penyemangat saya untuk menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Skripsi ini saya persembahkan dari hati yang terdalam untuk kedua orang tua saya tercinta yakni Bapak Gondo Prayitno dan Ibu Siti Juariah serta kakak-adik saya yakni Mas Ofit Krisbiantoro, Mbak Dewi, Mas Kurniady Ramadhan, Sunamy Indah Isti Ningtyas, Muhammad Yulian Sapto Timur, keponakanku Aqila Siti Humaira dalam mengasihi, menyayangi, mendukung dan membantu dalam berbagai hal, termasuk dalam proses mencapai salah satu pencapaian hidup saya ini. Selain itu, penyelesaian skripsi ini juga merupakan salah satu ikhtiar saya untuk membangun value dalam diri saya dan sebagai satu batu pijakan untuk dapat menjadi individu yang nantinya mampu bermanfaat bagi banyak orang. Skripsi ini juga merupakan bentuk anugerah dan kebesaran Allah kepada saya, karena tanpa-Nya saya tidak akan mungkin menyelesaikan skripsi ini. Saya juga mengucapkan banyak terima kasih kepada semua orang-orang baik yang telah membersamai saya yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu. Semoga kita semua diberikan keselamatan hidup di dunia dan di akhirat. *Aamiin Allahumma Aamiin*.

MOTTO

مَنْ جَدَّ وَجَدَ

"Barang siapa yang bersungguh-sungguh, ia akan mencapai tujuannya".

KATA PENGANTAR

بسم الله الرحمن الرحيم

Puji dan syukur dipanjatkan atas kehadirat Allah SWT, karena atas limpahan karunia dan rezeki-Nya maka penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa juga kita haturkan shalawat serta salam kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga dan para sahabat-sahabanya, serta kepada umatnya yang akan selalu setia mengikuti petunjuk-petunjuknya hingga ke akhir zaman, Aaamiin.

Adapun maksud dari penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat menjadi sarjana Psikologi Islam pada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Program Studi Psikologi Islam di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis dengan segala cinta, ketulusan dan kerendahan hati, ingin menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu kelancaran penulisan skripsi ini, yaitu:

1. Bapak Prof. Dr. H. Mujiburrahman, M.A. selaku Rektor UIN Antasari Banjarmasin yang telah memimpin dan mengayomi seluruh mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin.

2. Bapak Dr. Dzikri Nirwana, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang telah menerima dan menyetujui judul skripsi ini.

3. Ibu Dra. Mulyani, M.Ag selaku Ketua Jurusan Psikologi Islam dan Bapak Musfichin, M.A selaku Sekretaris Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada seluruh mahasiswa/i Psikologi Islam.

4. Bapak Dr. Irfan Noor, M. Hum selaku dosen pembimbing I yang dengan senang hati selalu meluangkan waktu untuk memotivasi dan membantu membimbing perjalanan skripsi penulis hingga akhir.

5. Ibu Mahdia Fadhila, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing II yang tiada bosan di tengah kesibukan meluangkan waktu dalam mengarahkan dan membimbing penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

6. Bapak Mubarak, M.A selaku dosen akademik awal yang juga turut mendukung dan membantu penulis dalam berbagai kendala akademik di masa perkuliahan.

7. Para dosen jurusan Psikologi Islam serta segenap karyawan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat serta bantuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora.

8. Kepala Perpustakaan UIN Antasari Banjarmasin dan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora beserta seluruh staff yang banyak membantu penulis dalam melengkapi literatur yang diperlukan.

9. Kepala Tata Usaha Fakultas Ushuluddin dan Humaniora beserta staff yang telah membantu kelancaran penulis selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi.

10. Ketiga subjek mahasiswa kota Banjarmasin yang mengalami kejadian Insomnia dan informan yang telah berkenan untuk memberikan informasi dalam penggalian data dalam penelitian skripsi ini.

11. Orangtuaku tercinta Bapak Gondo Prayitno & Ibu Siti Juariah, kakak dan adekku tersayang Mas Ofit Krisbiantoro, Mbak Dewi, Mas Kurniady Ramadhan, Sunamy Indah Isti Ningtyas, Muhammad Yulian Sapto Timur, keponakanku Aqila Siti Humaira, serta seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan dan semangat

penuh serta kasih sayang ikhlas yang diberikan kepada penulis selama menuntut ilmu di UIN Antasari Banjarmasin.

12. Para sahabat dan rekan seperjuangan Diana Saputri, Nur Azizah Yuliani Finandar, Yulia Wahyu Anggraeni, Noor Maulida, Halma, dan Hadenah yang telah membersamai dalam senang maupun sedih.

13. Seluruh keluarga besar Psikologi Islam angkatan 2018 yang telah bersama-sama menimba ilmu dan menciptakan banyak kenangan yang takkan terlupakan.

14. Berbagai pihak terkait yang telah banyak membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan dan penyelesaian skripsi ini serta selama peneliti menuntut ilmu di UIN Antasari Banjarmasin.

Semoga skripsi ini bermanfaat untuk kita semua dan atas segala bimbingan semua pihak, penulis berdo'a semoga Allah SWT memberikan dengan ganjaran yang berlipat ganda. *Aamiin yaa Rabbal 'Alamin.*

Banjarmasin, 16 Desember 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN ii
BUKTI BEBAS PLAGIASI ii
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI v
PENGESAHAN SKRIPSI vi
ABSTRAK vi
MOTTO ix
KATA PENGANTAR x

BAB I: PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 9
C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian 9
D. Definisi Istilah 11
E. Penelitian Terdahulu 14
F. Sistematika Penulisan 19

BAB II: KAJIAN TEORI DAN KERANGKA PIKIR 21
A. Kejadian Insomnia 21
1. Definisi Insomnia 21
2. Kriteria Diagnostik 23
3. Gambaran Diagnostik 26
4. Perkembangan Insomnia 28
5. Faktor Risiko dan Prognostik 30
6. Konsekuensi Fungsional dari Kejadian Insomnia 31
7. Komorbiditas 32
8. Insomnia dalam Perspektif Psikologi Islam 34
B. Masa New Normal 37
C. Strategi 40
D. Kerangka Berpikir 44

BAB III: METODE PENELITIAN 49
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian 49
B. Lokasi Penelitian 50
C. Subjek dan Objek Penelitian 51
1. Subjek Penelitian 51
2. Objek Penelitian 52
D. Data dan Sumber Data 52
1. Data Primer 53
2. Data Sekunder 53
E. Teknik Pengumpulan Data 54
1. Reduksi Data 60
2. *Display* Data (Penyajian Data) 60
3. Verifikasi/Penarikan Kesimpulan 61
F. Teknik Keabsahan Data 61

BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 63
A. Hasil Penelitian 63
1. Alur Pengambilan Data Peneltian 64
2. Alur Mendapatkan Subjek Penelitian 67
3. Kedudukan Peneliti dan Hubungan dengan Subjek Penelitian 69
4. Deskripsi Subjek Penelitian 69
5. Gambaran Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa di Masa *New Normal* 78
6. Gambaran Strategi Mengatasi Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa di Masa *New Normal* 96
B. Pembahasan atau Analisis 107
1. Gambaran Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa di Masa *New Normal* 108
2. Gambaran Strategi Mengatasi Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa di Masa *New Normal* 113
C. Temuan Penelitian 116
1. Proses Adaptasi di Masa *New Normal* 116
2. Gambaran Kejadian Insomnia pada Mahasiswa di Masa *New Normal* 117

3. Hikmah Kejadian Insomnia 118
4. ASMR dan Murrotal Al-Qur'an Mengatasi Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa 119
D. Keterbatasan Penelitian 120

BAB V: PENUTUP 121
A. Simpulan 121
B. Rekomendasi 124

DAFTAR PUSTAKA i

LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP