

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 Kunci: 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 menjadi 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 persetujuan (*informed consent*). 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* tergambar 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.