

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Sejak tahun 2020 awal, dunia mulai diterpa hadirnya pandemi *Corona Virus Disease* (COVID-19), dimana akhirnya hal ini memberikan dampak yang substansial pada seluruh aspek kehidupan. Oleh karena itu, guna menghentikan penyebaran COVID-19 diperlukan adanya kerjasama antar seluruh pihak dalam menanggulangi. Usaha yang dijalankan oleh pemerintah sendiri yakni seperti himbauan untuk tidak berkerumun di tempat ramai, tidak pergi ke pusat perbelanjaan, pusat olahraga, tempat destinasi dan sebagainya. Selanjutnya bagi masyarakat yang berkegiatan di kantor, diupayakan untuk mengerjakan pekerjaannya di rumah saja atau biasa dikenal dengan istilah *Work from Home*.<sup>1</sup>

Sebagai salah satu sektor terbesar di Indonesia, pendidikan mendapatkan dampak yang besar akibat hadirnya pandemi COVID-19 ini, dimana semua aktivitas belajar dinonaktifkan. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) merilis Surat Edaran (SE) No. 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran

---

<sup>1</sup> Yayat Hendayana dkk, *Buku Pendidikan Tinggi di Masa Pandemi Covid-19: Pembelajaran Perguruan Tinggi dan Implementasi Merdeka Belajar di Masa Pandemi Covid-19* (Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI, 2020), 8.

COVID-19, salah satunya yakni “Belajar dari Rumah”. Dalam hal ini, yang mulanya pembelajaran dilakukan tatap muka harus dilakukan secara daring. Istilah daring sendiri adalah singkatan dari “dalam jaringan” sebagai alternatif kata *online* yang memiliki substansi yakni tersambung ke dalam jaringan internet. Pembelajaran daring memiliki makna yakni suatu kegiatan pembelajaran yang dilakukan secara online atau tanpa melakukan tatap muka, dimana dalam hal ini memanfaatkan aplikasi pembelajaran maupun jejaring sosial seperti Google Classroom, Google Meet, WhatsApp, Zoom, dan aplikasi pembelajaran lainnya.<sup>2</sup>

Namun seiring berjalannya waktu, diberlakukannya belajar dari rumah (*home learning*) dinilai tidak bisa selamanya diterapkan untuk mencegah penyebaran virus. Dikhawatirkan justru memunculkan lebih banyak permasalahan yang baru lagi, efek dari dampak COVID-19 ini dimana siswa tidak mampu berkonsentrasi pada proses belajar mereka serta pembelajaran *online* kurang efisien jika dibandingkan dengan pembelajaran secara tatap muka. Di samping itu, persoalan lain yang dialami oleh peserta didik yakni dimana mereka merasa dipaksa belajar secara jarak jauh tanpa ada sarana dan prasarana yang cukup di rumah. Proses pembelajaran yang dilaksanakan di rumah atau melalui daring (dalam jaringan) juga sangat berdampak pada proses pembelajaran, proses penilaian, penurunan kualitas lulusan, dan penurunan

---

<sup>2</sup> R. Gilang K., *Pelaksanaan Pembelajaran Daring di Era Covid-19* (Banyumas: PENERBIT LUTFI GILANG, 2020), 3–4.

penilaian publik terhadap lulusan, hingga bertambahnya pelajar-pelajar yang putus sekolah.<sup>3</sup> Melihat kondisi seperti ini, akhirnya pemerintah mulai melonggarkan mobilitas warganya secara bertahap. Fase inilah yang disebut sebagai masa *new normal*. Berdasarkan penuturan Ketua Tim Pakar Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19, Wiku Adisasmita, *new normal* merupakan suatu perubahan perilaku guna tetap menjalankan aktivitas normal akan tetapi ditambah dengan penerapan protokol kesehatan dalam upaya mencegah terjadinya penularan COVID-19. Pada masa *new normal* ini kegiatan mulai dilonggarkan termasuk pada sistem pembelajaran di lembaga pendidikan, dimana sistem pendidikan kembali diperbolehkan untuk melakukan kegiatan pembelajaran hingga kegiatan kemahasiswaan seperti organisasi secara tatap muka langsung atau *offline* tetapi tetap dengan mematuhi dan mengikuti protokol kesehatan.<sup>4</sup>

Dengan kembalinya perubahan sistem pembelajaran seperti awal sebelum COVID-19, yakni dari sistem daring ke sistem *offline* atau tatap muka, hal tersebut mengharuskan mahasiswa untuk kembali beradaptasi pada kebiasaan lama. Tentunya hal ini memberikan dampak pada mahasiswa itu sendiri, salah satunya yakni pada kualitas tidur mahasiswa. Dalam penelitian Salman Rahul Ahmad dkk., menyebutkan bahwa insomnia yang didapati pada

---

<sup>3</sup> Jamaludin dkk, *BELAJAR DARI COVID-19: Perspektif Sosiologi, Budaya, Hukum Kebijakan & Pendidikan* (Medan: Yayasan Kita Menulis, 2020), 91–92.

<sup>4</sup> Jonathan Christiawan dkk., *AKHIRNYA KULIAH TATAP MUKA: Pengalaman, Motivasi, dan Kiat untuk Memulai Perkuliahan Tatap Muka* (Semarang: SCU Knowledge Media, 2022), 23–24.

mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah memiliki hubungan yang bermakna dengan tingkat stres.<sup>5</sup> Selanjutnya, untuk memperkuat fakta lapangan terkait dampak perubahan sistem pembelajaran dari daring ke *offline* pada kualitas tidur mahasiswa, peneliti melakukan wawancara studi pendahuluan kepada tiga orang mahasiswa dari universitas yang berbeda di kota Banjarmasin.

Pertama, berdasarkan hasil wawancara dengan subjek R dari Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin, ia menuturkan bahwa sering mengalami sulit tidur pada malam hari, hal ini ia rasakan di awal masa pandemi hingga sampai saat ini. Kesulitan tidur yang ia alami dikarenakan tidur siang yang berlebihan dalam artian menghabiskan waktu yang cukup panjang untuk tidur pada siang harinya, sehingga ketika malam hari ia tidak merasakan rasa kantuk dengan jangka waktu yang cukup lama. Terkait strategi mengatasi kesulitan tidurnya, subjek R mengungkapkan bahwa ia perlu mengatur waktu agar tidak tertidur lama saat siang hari dengan memasang alarm agar segera terbangun.<sup>6</sup>

Selanjutnya, untuk hasil wawancara bersama subjek T mahasiswa Universitas Sari Mulia, mengungkapkan bahwa kesulitan tidur yang dialami

---

<sup>5</sup> Salman Rahul Ahmad, "HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA ANGKATAN 2017 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS BAITURRAHMAH," *Jurnal Indonesian Journal for Health Sciences* Vol. 6 No. 1 (2022): 5.

<sup>6</sup> R (Informan), Wawancara pribadi, Banjarmasin (Online), 25 Juni 2021.

sangat mengganggu pekerjaannya dan membuat ia menjadi tidak fokus serta mengantuk. Pola tidurnya pun berantakan, dimana terkadang ia bisa tidur hampir 12 jam lebih, akan tetapi terkadang bisa juga tidak tidur selama 24 jam lebih. Kesulitan tidur yang ia alami ini telah dirasakannya 1-2 tahun terakhir, termasuk di saat pandemi sampai sekarang. Kemudian, untuk penyebabnya sendiri ia pun tidak mengetahui secara jelas, beberapa upaya telah ia lakukan agar bisa memulai tidurnya seperti dengan cara mematikan lampu kamar, menonaktifkan ponsel, meminum obat tidur herbal dan memaksakan untuk tidur, akan tetapi hal tersebut juga tidak berhasil. Subjek T mengungkapkan bahwa ia dapat tertidur cepat apabila ia merasa capek karena telah beraktivitas seharian atau karena tidak tidur semalaman di hari sebelumnya.<sup>7</sup>

Berbeda halnya dengan subjek A, seorang mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin menyampaikan bahwa kesulitan tidur yang ia alami biasanya ditandai dengan seringnya ia terbangun di malam hari. Kemudian ia juga sering mengalami serangan cemas yang muncul tiba-tiba, banyak hal yang dipikirkan, perasaan *overthinking*, serta serangan panik. Jika sebelumnya kesulitan tidur yang ia alami ditandai dengan seringnya terbangun di malam hari, namun sekarang lebih berkesulitan pada sulit untuk memulai tidur. Dalam melakukan pekerjaan pun subjek A sering merasakan kantuk, tidak fokus, bahkan itu ia rasakan ketika berkendara. Kemudian bawaannya menjadi uring-uringan,

---

<sup>7</sup> T (Informan), Wawancara pribadi, Banjarmasin (Online), 6 Juni 2022.

sehingga hal tersebut membuatnya malas untuk bersosialisasi dengan orang lain. Kesulitan tidur ini ia alami hampir setiap hari di awal pandemi saat itu, dimana saat ia masih tinggal di Banjarmasin. Akan tetapi, saat ia memutuskan untuk tinggal di rumah sekarang, kesulitan tidur yang ia alami dirasa berkurang. Oleh karena itu, subjek A mengungkapkan bahwa strategi yang ia ambil guna mengatasi kejadian insomnianya itu yakni dengan berkumpul bersama keluarga, sering curhat atau *sharing* bersama keluarganya, terutama ayah bunda.<sup>8</sup>

Berdasarkan wawancara studi pendahuluan bersama 3 orang mahasiswa dari universitas yang berbeda di Kota Banjarmasin serta hasil penelitian yang ada, memberikan fakta bahwa insomnia ini tidak dapat dianggap remeh, oleh karena itu patutlah untuk mengetahui strategi apa yang dapat ditempuh guna mengatasi kejadian insomnia ini. Sebab menurut NSF (*National Sleep Foundation*), kesulitan tidur mampu memberikan sejumlah efek pada manusia itu sendiri. Ketika seseorang kurang tidur, ia akan lebih lambat dalam berpikir dan bekerja, banyak melakukan kesalahan, serta sukar dalam mengingat sesuatu. Dalam hal ini diakibatkan karena adanya penurunan produktivitas kerja dan dapat menjadi akibat dari sebuah kecelakaan. Efek lain yang dapat

---

<sup>8</sup> A (Informan), Wawancara pribadi, Banjarmasin (Online), 6 Juni 2022.

ditimbulkan yakni menjadi lebih cepat emosi, tidak sabar, gelisah bahkan sampai pada depresi.<sup>9</sup>

Dalam Islam sendiri, dijelaskan bagaimana tidur (istirahat) ini memiliki peranan penting dan dampak yang besar bagi kita sebagai manusia dan makhluk hidup. Dapat kita ketahui bahwa Allah berfirman dalam Q.S. an Naba/78: 9.

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا (٩)

Artinya: “dan Kami menjadikan tidurmu untuk istirahat,”

Dalam Tafsir Juz 'Amma / ulama besar pada abad 14 H yakni Syaikh Muhammad bin Shalih al-Utsaimin: Bagi badanmu yang jika tidak diistirahatkan tentu akan memudharratkan badanmu. Oleh karena itu, Allah menjadikan malam dan tidur meliputi manusia untuk menghentikan gerakan mereka dan agar tercapai istirahat yang bermanfaat. Tidak sampai disitu, Allah juga berfirman terkait pentingnya tidur (istirahat) ini dalam Q.S. al Furqan/25: 47.

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا (٤٧)

Artinya: “Dan Dialah yang menjadikan malam untukmu (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangkit berusaha.”

---

<sup>9</sup> Muhammad Akbar dkk, “Kualitas Hidup Penderita Insomnia pada Mahasiswa,” *Jurnal MKMI* Vol. 14 No. 2 (2018): 129.

Berdasarkan Tafsir Ringkas Kemenag RI: Allah lalu menyebutkan kekuasaan-Nya yang kedua yaitu menjadikan malam itu bermanfaat bagi manusia seperti manfaatnya pakaian yang menutup badan. Allah juga menjadikan tidur nyenyak bagi manusia sehingga ia seperti mati, karena seseorang pada waktu tidur tidak sadar sama sekali, dan anggota badannya berhenti bekerja kecuali jantung dan beberapa organ lainnya.<sup>10</sup>

Dari pemaparan dalil beserta tafsir di atas dapat kita ketahui bersama betapa tidur (istirahat) ini memiliki peranan penting dan dampak yang besar bagi kita sebagai manusia dan makhluk hidup, namun pada faktanya menyebutkan kita mengalami kesulitan dalam tidur seperti insomnia. Tentunya hal ini harus diatasi dengan strategi-strategi yang efektif. Salah satu strategi dalam mengatasi kejadian insomnia yakni terapi manajemen diri, dalam penelitian dari Mohammad Edry Bin Bolhi menunjukkan bahwa proses terapi *self management* dalam mengatasi insomnia ini cukup sukses dengan persentase 85% dimana hasil tersebut tampak dari munculnya perubahan pada sikap atau perilaku konseli yang kurang antusiasme dalam menjalani kehidupan kesehariannya menjadi lebih semangat dengan wajah yang tenang.<sup>11</sup>

---

<sup>10</sup> Debby Sinthania dkk, "Tafsir Al-Furqaan/25: 47," diakses 25 Juli 2022, <https://risalahmuslim.id/quran/al-furqaan/25-47/>.

<sup>11</sup> Mohammad Edry Bin Bolhi, "Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Self Management dalam Mengatasi Insomnia Seorang Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya" (Skripsi, Surabaya, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019), 94.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, bahwa tidur ini memiliki manfaat yang cukup besar bahkan dalam Islam pun menganjurkan kebutuhan manusia yang satu ini, namun faktanya dari kita mengalami kesulitan dalam tidur termasuk pada mahasiswa di masa *new normal* seperti saat ini, maka peneliti disini tertarik untuk menganalisis strategi yang dapat digunakan untuk mengatasi kejadian insomnia pada mahasiswa khususnya di Banjarmasin dalam bentuk sebuah penelitian yang berjudul **“Analisis Strategi Mengatasi Kejadian Insomnia pada Mahasiswa di Masa *New Normal* (Studi Fenomenologi Terhadap Mahasiswa di Banjarmasin)”**.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan masalah yang telah disebutkan dalam latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang termuat dalam penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran kejadian insomnia pada mahasiswa di masa *new normal* dan analisis strategi mengatasi kejadian insomnia pada mahasiswa di masa *new normal*”.

## **C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian**

Sejalan dengan apa rumusan masalah yang telah dijabarkan, maka penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui gambaran kejadian insomnia

pada mahasiswa di masa *new normal* dan menganalisis strategi mengatasi kejadian insomnia pada mahasiswa di masa *new normal*. Peneliti juga berharap dapat menyalurkan manfaat yang diantaranya sebagai berikut:

### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih pada disiplin keilmuan psikologi, khususnya pada psikologi klinis terkait analisis strategi mengatasi kejadian insomnia pada mahasiswa di masa *new normal*.
- b. Penelitian ini diharapkan mampu berperan sebagai referensi mengenai analisis strategi guna mengatasi kejadian insomnia pada mahasiswa di masa *new normal*.

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Manfaat guna peneliti diharapkan mampu memahami strategi mengatasi kejadian insomnia pada mahasiswa di masa *new normal*.
- b. Manfaat untuk mahasiswa diharapkan dapat memberikan wawasan terkait strategi mengatasi kejadian insomnia di masa *new normal*.
- c. Penelitian ini diharapkan mampu menyampaikan manfaat dan gambaran serta edukasi bagi para pembaca dan juga masyarakat terkait strategi mengatasi kejadian insomnia pada mahasiswa di masa *new normal*.

## D. Definisi Istilah

Banyak sekali yang dapat digali dan dipaparkan tentang strategi mengatasi kejadian insomnia pada mahasiswa. Kemudian, untuk menyederhanakan serta menghindarkan dari kesalahan dalam penafsiran perlunya ada batasan yang jelas terkait istilah yang dipakai dalam penelitian ini, maka diperlukan definisi yang lebih partikular, yaitu:

### 1. Strategi

Menurut bahasa strategi itu bermula dari bahasa Yunani yakni “*strategos*” yang mempunyai makna “Jendral” (pimpinan tertinggi dalam militer). Istilah ini sesuai dengan beban yang melekat pada sosok “Jendral” yaitu mengatur siasat atau langkah-langkah untuk mencapai sebuah kemenangan. Pada Bahasa Latin Strategi dikenal dengan sebutan “*strategia*”, yang dimaknai sebagai seni pemanfaatan rencana untuk mencapai tujuan. Dalam konteks yang berbeda Kamus Besar Bahasa Indonesia juga memaknai strategi sebagai program yang cermat mengenai kegiatan untuk mencapai target khusus. Kesimpulannya, strategi merupakan urutan dan tahap yang harus ditempuh secara sistematis agar memperoleh hasil sebagaimana yang telah diprogramkan.<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> Muhammad Minan Chusni dkk, *Strategi Belajar Inovatif* (Sukoharjo: PENERBIT PRADINA PUSTAKA, 2021), 18–19.

Sehingga strategi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah rencana atau langkah-langkah yang perlu ditempuh untuk mencapai tujuan dalam mengatasi kejadian insomnia yang dialami oleh mahasiswa.

## 2. **Insomnia**

Kesulitan tidur atau insomnia yang ditunjukkan pada penelitian ini adalah ketidakmampuan atau kesulitan untuk tidur baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Kemudian, dalam penelitian ini akan difokuskan kepada kesulitan tidur atau insomnia yang dialami oleh mahasiswa di Banjarmasin dengan karakteristik diagnostik insomnia menurut DSM V yakni keluhan utamanya pada ketidakpuasan dengan kuantitas atau kualitas tidur; kesulitan tidur yang menyebabkan distress yang relevan secara klinis atau gangguan dalam fungsi sosial, pekerjaan, pendidikan, akademik, perilaku, atau fungsi penting lainnya; terjadi setidaknya terjadi 3 kali seminggu atau setidaknya muncul selama 3 bulan; tidak terjadi secara eksklusif selama gangguan tidur-bangun lainnya (misalnya, narkolepsi, gangguan tidur terkait pernapasan, gangguan ritme bangun-tidur, parasomnia); tidak disebabkan oleh efek fisiologis suatu zat (misalnya, obat atau penyalahgunaan obat; gangguan mental dan kondisi medis yang menyertai tidak cukup menjelaskan pra keluhan dominan insomnia.<sup>13</sup>

---

<sup>13</sup> American Psychiatric Association, , *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5)* (Washington: American Psychiatric Publishing, 2013), 362.

Insomnia yang peneliti artikan dalam penelitian ini ialah kesulitan tidur yang dialami oleh mahasiswa Banjarmasin dengan menyesuaikan karakteristik diagnostik insomnia menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder-5* (DSM-5).

## E. Penelitian Terdahulu

Pada penelitian ini digunakan beberapa penelitian terdahulu yang sangat bermanfaat sebagai rujukan ilmiah serta memiliki relevansi atau keterkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan:

1. Penelitian yang merupakan jurnal internasional atau berbahasa asing ini berjudul “*Physical Activity Level, Insomnia and Related Impact in Medical Students in Poland*” yang ditulis oleh Magdalena Dabrowsja-Galas, Kuba Ptaszkowski, and Dabrowska pada tahun 2021. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan prevalensi insomnia pada mahasiswa kedokteran dan untuk menguji tingkat aktivitas fisik dan faktor perilaku lain yang terkait dengan insomnia pada kelompok populasi ini. Hasil yang diperoleh pada penelitian ini yakni menunjukkan bahwa sebanyak 19,2 % mahasiswa kedokteran tidak aktif, insomnia dilaporkan sebanyak 36,8 % siswa. Sebagian besar mahasiswa kedokteran aktif secara fisik, namun kurang lebih sepertiga mahasiswa kedokteran mengalami insomnia.<sup>14</sup> Untuk persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini dapat terlihat pada bagian permasalahan yang diangkat yakni fenomena insomnia pada mahasiswa, sedangkan untuk perbedaannya terletak pada kriteria dan jumlah subjek, metode penelitian, tujuan penelitian, serta hasil penelitian.

---

<sup>14</sup> Magdalena Dabrowsja-Galas, Kuba Ptaszkowski, and Dabrowska, “Physical Activity Level, Insomnia and Related Impact in Medical Students in Poland,” *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021.

2. Skripsi yang ditulis Rina Sigalingging mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sumatera Utara, Medan pada tahun 2020, yang bertajuk “Hubungan Pembelajaran Online dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara”. Dari hasil riset ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan pembelajaran *online* dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara dengan tingkat hubungan cukup atau sedang.<sup>15</sup> Untuk persamaan antara penelitian ini dengan penelitian yang diteliti oleh penulis yakni terletak pada variabel penelitian yang diangkat yakni tentang kesulitan tidur pada mahasiswa dan sama-sama ada kaitannya dengan pembelajaran daring atau *online* di masa pandemi, hanya saja yang menjadi perbedaan antara kedua penelitian ini yakni dalam penelitian yang akan diangkat oleh penulis yakni lebih terkait analisis strategi yang dapat dilakukan untuk mengatasi insomnia pada mahasiswa khususnya mahasiswa Banjarmasin, sedangkan pada penelitian terdahulu ini lebih terkait hubungan antara kesulitan tidur dengan pembelajaran daring di masa pandemi.
3. Penelitian berjudul “Identifikasi Faktor Penyebab Insomnia pada Mahasiswa Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas

---

<sup>15</sup> Rina Kristina Sigalingging, “Hubungan Pembelajaran online dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara” (Skripsi, Medan, Universitas Sumatera Utara Fakultas Keperawatan, 2020), 66.

Muhammadiyah Malang” yang ditulis oleh Muhammad Fajriansyah Kurniawan pada tahun 2020. Hasil yang diperoleh pada penelitian ini yakni menunjukkan bahwa faktor gaya hidup penggunaan gawai memiliki persentase tertinggi dibandingkan faktor lainnya dan persentase terendah adalah kondisi kesehatan khusus kehamilan.<sup>16</sup> Untuk persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah terletak pada bagian permasalahan yang diangkat yakni fenomena insomnia pada mahasiswa, sedangkan untuk perbedaannya terletak pada kriteria dan jumlah subjek, metode penelitian, tujuan penelitian, serta hasil penelitian.

4. Penelitian yang berjudul “Hubungan Jenis Kelamin Terhadap Simtom Insomnia pada Mahasiswa yang Sedang Melakukan Penulisan Skripsi di FK UMSU”, pada tahun 2019. Dari hasil penelitian ini diperoleh kesimpulan bahwa ada hubungan antara jenis kelamin terhadap simtom insomnia pada mahasiswa FK UMSU yang sedang menulis skripsi, distribusi simtom insomnia pada mahasiswa FK UMSU 2015 terbanyak adalah pada mahasiswa perempuan, dan distribusi derajat simtom insomnia terbanyak pada mahasiswa FK UMSU angkatan 2015 adalah derajat ringan.<sup>17</sup> Untuk persamaan antara penelitian ini dengan penelitian yang

---

<sup>16</sup> Muhammad Fajriansyah Kurniawan, “Identifikasi Faktor Penyebab Insomnia pada Mahasiswa Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang” (thesis, Malang, Universitas Muhammadiyah Malang, 2020).

<sup>17</sup> M. Yoga Dwi Anggara S. dan Annisa, “HUBUNGAN JENIS KELAMIN TERHADAP SIMTOM INSOMNIA PADA MAHASISWA YANG SEDANG MELAKUKAN PENELITIAN SKRIPSI DI FK UMSU,” *Jurnal Anatomica Medical Journal* Vol. 2 No. 3 (2019): 173–74.

diangkat oleh penulis yakni terletak pada variabel penelitian yang diangkat yakni tentang insomnia yang dialami oleh kalangan mahasiswa, hanya saja yang menjadi perbedaan antara kedua penelitian ini yakni dalam penelitian yang akan diangkat oleh penulis yakni lebih terkait analisis strategi yang dapat dilakukan untuk mengatasi insomnia pada mahasiswa khususnya mahasiswa Banjarmasin, sedangkan pada penelitian terdahulu ini lebih terkait hubungan jenis kelamin dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU).

5. Penelitian berjudul “Hubungan Stres dan Kecemasan dengan Insomnia pada Mahasiswa Reguler yang Sedang Menyusun Skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Unismuh Palu” yang ditulis oleh I Ketut Warja, Nur Afni, Ahmad Yani pada tahun 2019. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan stress dan kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa reguler yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Unismuh Palu. Hasil yang diperoleh pada penelitian ini yakni terdapat korelasi antara tingkat stres dengan insomnia pada mahasiswa reguler yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Unismuh Palu.<sup>18</sup> Persamaan penelitian terdahulu ini dengan penelitian ini yakni terdapat

---

<sup>18</sup> I Ketut Warja, Nur Afni, Ahmad Yani, “Hubungan Stres dan Kecemasan dengan Insomnia pada Mahasiswa Reguler yang Sedang Menyusun Skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Unismuh Palu,” *Jurnal Kolaboratif Sains* Vol. 2 No. 1 (2019): 410–17.

dalam kategori subjek yang dimana subjek yang diambil sama-sama merupakan mahasiswa dan sama-sama mengangkat terkait insomnia. Untuk perbedaannya sendiri terletak pada metode penelitian yang diambil, dimana pada penelitian terdahulu ini memakai penelitian kuantitatif sedangkan penulis penelitian ini menggunakan metode kualitatif.

6. Penelitian yang berjudul “Hubungan Lama Penggunaan *Gadget* Sebelum Tidur dengan Gejala Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat” yang ditulis oleh Sofia Qurrotu A’yun pada tahun 2018. Hasil yang diperoleh pada penelitian ini yakni mengungkapkan bahwa tidak ditemukannya hubungan yang substansial antara lama penggunaan *gadget* sebelum tidur dengan gejala insomnia pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat.<sup>19</sup> Untuk persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah terletak pada bagian permasalahan yang diangkat yakni fenomena insomnia pada mahasiswa, sedangkan untuk perbedaannya terletak pada kriteria dan jumlah subjek, metode penelitian, tujuan penelitian, serta hasil penelitian.

---

<sup>19</sup> Sofia Qurrotu A’yun, “Hubungan Lama Penggunaan Gadget Sebelum Tidur dengan Gejala Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat” (skripsi, Surakarta, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2018), 2.

## F. Sistematika Penulisan

Dalam upaya memudahkan penulisan dalam penelitian ini, penulis merancang sistematika penulisan yang dimana terdiri atas 5 BAB, yakni sebagai berikut:

BAB I : Memuat pemaparan terkait pendahuluan, yang dimana terbagi atas latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan signifikansi penelitian, definisi istilah, penelitian terdahulu, serta sistematika penulisan.

BAB II : Memuat landasan teori, yang termuat: Tinjauan teoritis tentang insomnia pada mahasiswa Kota Banjarmasin di masa *new normal*. Adapun isi dari landasan teori meliputi kajian pustaka mengenai definisi insomnia, pedoman diagnostik insomnia, faktor-faktor insomnia, insomnia dalam perspektif psikologi Islam, dampak insomnia serta berisi penjelasan mengenai peralihan masa pandemi ke masa *new normal*.

BAB III : Memuat penjabaran pendekatan penelitian, lokasi penelitian, subjek penelitian, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, validitas dan reliabilitas, teknik pengolahan data serta analisis data.

**BAB IV** : Memuat pemaparan hasil penelitian dan pembahasan data penelitian, yaitu berisi uraian hasil penelitian dan pembahasan secara lebih mendalam mengenai hasil penelitian yang telah diperoleh.

**BAB V** : Memuat penutup, kesimpulan, dan saran-saran dari peneliti untuk menutup pembahasan yang telah diuraikan.