

LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Perkenalkan saya Noor Azizah, mahasiswa program studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

Saat ini saya sedang melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh kualitas tidur terhadap stres akademik Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang sedang menyusun Skripsi”. Dimohon kesediaannya untuk mengisi kuesioner ini dengan jujur dan sungguh sungguh. Waktu yang dibutuhkan untuk mengisi kuesioner ini adalah 5 -10 menit. Kriteria Responden yang dibutuhkan adalah sebagai berikut :

1. Mahasiswa Aktif UIN Antasari Banjarmasin
2. Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
3. Angkatan 2017 s/d 2020
4. Bersedia Menjadi Responden

Seluruh rekam data akan di jaga kerahasiaannya dan hanya di gunakan untuk kepentingan akademik dan publikasi ilmiah.

Identitas

Nama/Inisial :

Jenis Kelamin : Laki- Laki / Perempuan (Coret yang tidak perlu)

Jurusan :

Angkatan :

Fakultas :

Angkatan :

Nomor WhatsApp Aktif :

Apakah saudara/I bersedia menjadi responden dalam penelitian ini?

(Centang pada kolom sebelah kanan)

Ya , saya bersedia	<input type="checkbox"/>
Tidak, saya tidak bersedia	<input type="checkbox"/>

Lampiran 2 Kuesiner Penelitian Kualitas Tidur (Pittsburgh Sleep Quality Index)

KUESIONER PENELITIAN

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)					
<p>Pertanyaan berikut ini berkaitan dengan kebiasaan tidur yang biasanya anda lakukan selama sebulan lalu, jawaban dari anda akan mengindikasikan tanggapan yang paling akurat pada mayoritas sehari hari atau malam malam yang anda lalui sebulan lalu.</p> <p>Mohon dibaca dengan cermat dan teliti pada setiap pernyataan!</p>					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pukul berapa biasanya anda mulai tidur malam? 2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam? 3. Pukul berapa anda biasanya bangun pagi? 4. Berapa lama anda tidur di malam hari? 					
(Centang \checkmark pada kolom sebelah kanan)					
5	Seberapa sering masalah masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah dalam sebulan terakhir(0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	$\geq 3x$ Seminggu (3)
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring?				
b.	Terbangun ditengah malam atau dini hari?				
c.	Terbangun untuk ke kamar mandi?				
d.	Sulit bernafas dengan baik?				
e.	Batuk dan Mengorok				
f.	Kedinginan di malam hari				
g.	Kepanasan di malam hari				
h.	Mimpi buruk				
i.	Terasa nyeri				
	Alasan lain.....				

j.					
6	Selama sebulan terakhir,seberapa sering anda menggunakan obat tidur?				
7	Selama sebulan terakhir,seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari?				
		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
8	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan permasalahan tersebut?				
		Sangat Baik (0)	Cukup Baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat Buruk (3)
9.	Selama bulan terakhir, bagaiman anda menilai kepuasan tidur anda?				

Terimakasih atas partisipasinya dalam penelitian ini

Semoga Allah subhanallahu wa ta'ala membalas kebaikan Anda, aamiin yaa rabbal aalamiin

Lampiran 3 Gambar Kuesoner Penelitian Online

Kuesioner Penelitian Tugas Akhir

Assalamualaikum Warahmatullahi
Wabarakatuh

Perkenalkan saya Noor Azizah,
mahasiswa program
studi Psikologi Islam UIN Antasari
Banjarmasin. Saat ini saya sedang
melakukan
penelitian dengan judul "Pengaruh
kualitas tidur terhadap stres akademik
Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan
Humaniora UIN Antasari Banjarmasin
yang sedang menyusun Skripsi". Dimohon
kesediaannya untuk mengisi kuesioner ini
dengan jujur dan sungguh sungguh.
Waktu yang dibutuhkan untuk mengisi
kuesioner
ini adalah 5 -10 menit. Kriteria Responden
yang dibutuhkan adalah sebagai berikut :

1. Mahasiswa Aktif UIN Antasari
Banjarmasin
2. Mahasiswa Fakultas Ushuluddin
dan Humaniora
3. Angkatan
2017 s/d 2020
4. Bersedia
Menjadi Responden

Seluruh rekam data akan di jaga
kerahasiaannya dan hanya di gunakan
untuk kepentingan akademik dan
publikasi ilmiah.
Akan ada Saldo Dana/Ovo/Shopepay bagi
10 Pengisi kuesioner yang beruntung.

Jika ada pertanyaan mengenai penelitian
ini silahkan menghubungi saya melalui
Whatsapp [Bit.ly.azizah](https://bit.ly/azizah)
Terimakasih banyak atas perhatiannya.
Wassalamualaikum warahmatullahi
wabarakatuh

Email *

Email Anda


Nama/Inisial *

Jawaban Anda

Jenis Kelamin *

Laki-Laki

Perempuan


 **Pertanyaan ini wajib diisi**

Jurusan *

Psikologi Islam

Studi Agama Agama

Ilmu Alquran dan Tafsir

Aqidah Filsafat Islam 

Angkatan *

2017

2018

2019

2020


Nomor Whatsapp Aktif *

Jawaban Anda

Apakah Saudara/Saudari bersedia menjadi responden pada penelitian ini *

Ya

Tidak

 Halaman 1 dari 3

[Berikutnya](#) [Kosongkan formulir](#)

Jangan pernah mengirimkan sandi melalui Google Formulir.

Konten ini tidak dibuat atau didukung oleh Google. - [Persyaratan Layanan](#) - [Kebijakan Privasi](#)

Does this form look suspicious? [Laporkan](#)

Google Formulir

13.05 9.00 KB/S 4G 90

5C. Dalam 1 bulan terakhir, *
seberapa sering anda memiliki
masalah tidur karena harus bangun
untuk ke toilet

Tidak Pernah

Kurang dari seminggu

1 atau 2x seminggu

3x atau lebih seminggu

5D. Dalam sebulan terakhir seberapa *
sering anda mengalami kesulitan
tidur karena sulit bernafas dengan
nyaman

Tidak Pernah

Kurang dari seminggu

1 atau 2x seminggu

3x atau lebih seminggu

5E. Dalam 1 bulan terakhir, seberapa *
sering anda memiliki masalah
tidur karena batuk dan mendengkur
dengan nyaring?

Tidak Pernah

Kurang dari seminggu

1 atau 2x seminggu

3x atau lebih seminggu

13.06 3.00 KB/S 4G 89

5F. Dalam 1 bulan terakhir, seberapa *
sering anda memiliki masalah
tidur karena merasa kedinginan

Tidak Pernah

Kurang dari seminggu

1 atau 2x seminggu

3x atau lebih seminggu

5G. Dalam sebulan terakhir seberapa *
sering anda mengalami kesulitan
tidur karena Merasa
Kepanasan/gerah

Tidak Pernah

Kurang dari seminggu

1 atau 2x seminggu

3x atau lebih seminggu






5H. Dalam 1 bulan terakhir, *
seberapa sering anda memiliki
masalah tidur karena mengalami
mimpi buruk

Tidak Pernah

Kurang dari seminggu

1 atau 2x seminggu

3x atau lebih seminggu

13.07    0.46 KB/S   89

5I. Dalam 1 bulan terakhir, seberapa sering anda memiliki masalah tidur karena Merasa nyeri *

Tidak Pernah

Kurang dari seminggu

1 atau 2x seminggu

3x atau lebih dari seminggu

5J. Alasan lain , tolong tuliskan, termasuk sudah berapa sering anda memiliki masalah tidur karena alasan ini? *

Jawaban Anda _____

6. Dalam 1 bulan terakhir, berapa sering anda menggunakan obat obatan(diresepkan atau beli sendiri) untuk membantu anda tidur? *

Tidak Pernah

Kurang dari seminggu

1 atau 2x seminggu

3x atau lebih seminggu

13.07 0.11 KB/S 4G

7. Dalam 1 bulan terakhir, seberapa sering anda memiliki masalah untuk tetap terjaga selama melakukan aktifitas di siang hari (makan, mengendarai kendaraan, dll.) *

Tidak Pernah

Kurang dari seminggu

1 atau 2x seminggu

3x atau lebih seminggu

8. Pada sebulan terakhir, adakah masalah yang anda hadapi untuk bisa berkonsentrasi atau menjaga rasa antusias guna menyelesaikan suatu pekerjaan/tugas? *

Tidak Masalah Sama Sekali

Sedikit Sekali Masalah

Ada Masalah

Masalah Besar

9. Dalam sebulan terakhir, bagaimanakah anda menilai kualitas tidur anda keseluruhan? *

Sangat Baik

Cukup Baik

Kurang Baik

Sangat Buruk

Lampiran 3 Blue Print Kualitas Tidur

Blueprint Skala Kualitas Tidur (Pittsburgh Sleep Quality Index)

No	Aspek	Pernyataan	Jumlah
1	Kualitas Tidur subjektif	9	1
2	Latensi Tidur	2,5a	2
3	Gangguan Saat tidur	5b-j	9
4	Durasi Tidur	4	1
5	Efisiensi tidur	1,3.4	3
6	Penggunaan Obat Tidur	6	1
7	Disfungsi Aktifitas di Siang Hari	7,8	2
Total			19

Lampiran 4 Hasil Uji Normalitas

HASIL UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		200
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.23024113
Most Extreme Differences	Absolute	.080
	Positive	.080
	Negative	-.049
Test Statistic		.080
Asymp. Sig. (2-tailed)		.003 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Lampiran 6 Hasil Uji Hipotesis Penelitian

HASIL UJI HIPOTESIS

HASIL ANALISIS UJI KRUSKAL-WALLIS TEST KUALITAS TIDUR BERDASARKAN PROGRAM STUDI

		Ranks	
	program studi	N	Mean Rank
kualitas Tidur	Psikologi Islam	121	102.06
	studi Agama Agama	14	117.86
	Ilmu Alquran dan tafsir	46	95.53
	aqidah filsafat islam	19	89.82
	Total	200	

Test Statistics^{a,b}

		kualitas Tidur
Kruskal-Wallis H		2.352
df		3
Asymp. Sig.		.503

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Program studi

BERDASARKAN ANGKATAN

		Ranks	
	angkatan	N	Mean Rank
kualitas Tidur	2017	19	99.45
	2018	39	109.68
	2019	69	115.97
	2020	73	81.25
	Total	200	

Test Statistics^{a,b}

		kualitas Tidur
Kruskal-Wallis H		14.111
Df		3
Asymp. Sig.		.003

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: angkatan

HASIL ANALISIS UJI MAN WHITNEY U TEST BERDASARKAN JENIS KELAMIN

	Ranks			
	jenis kelamin	N	Mean Rank	Sum of Ranks
kualitas Tidur	laki laki	65	94.83	6164.00
	perempuan	135	103.23	13936.00
	Total	200		

Test Statistics^a

	kualitas Tidur
Mann-Whitney U	4019.000
Wilcoxon W	6164.000
Z	-.965
Asymp. Sig. (2-tailed)	.334

a. Grouping Variable: jenis kelamin

Lampiran 7 Tabulasi Kualitas Tidur

TABULASI KUALITAS TIDUR REPONDEN

RES	JK	J	ANG	KT_1	KT_2	KT_3	KT_4	KT_5a	KT_5b	KT_5c	KT_5d	KT_5e	KT_5f	KT_5g	KT_5h	KT_5i	KT_5j	KT_6	KT_7	KT_8	KT_9
RES1	PR	PI	2018	23.30	5 men	07.00	6 jam	1	1	1	0	0	0	1	1	0	2	0	1	1	1
RES2	PR	PI	2018	23.30 WITA	30 men	6	6 Jam	3	2	2	0	0	0	3	0	0	1	0	1	1	2
RES3	PR	PI	2018	Jam 23.00	5 men	5	5-6 jam	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	0	0	1	1
RES4	PR	PI	2019	00.00	30 men	6.59	7 jam	2	0	2	0	0	1	3	2	0	2	1	0	0	1
RES5	PR	PI	2018	22.00 WITA	10 men	5	7 Jam	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
RES6	PR	PI	2019	23.00 Wita	25 men	06.00	7 jam	2	3	3	1	1	0	3	2	0	2	0	1	2	2
RES7	PR	AFI	2019	22.00	20 men	06.00	5 jam	2	2	3	0	0	1	3	0	0	0	0	0	1	1
RES8	LK	PI	2018	23.00 WITA	10 men	4.45	6 Jam	1	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	1	1	0
RES9	PR	PI	2018	00.00	60 men	04.30	4,5 jam	2	3	2	0	0	1	3	1	1	2	2	2	2	2
RES10	LK	PI	2018	23.00 WITA	15 men	5.3	6 Jam	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	3	0	0
RES11	LK	PI	2018	23.00 wita	5 jmen	4	4 jm	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1
RES12	PR	IAT	2019	11-12 keatas	15 men	06.00	5-6 jam	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	2	1
RES13	PR	PI	2018	22:00	0-90 me	07:00	-+8 jam	2	2	1	0	0	2	1	3	1	1	3	1	2	1
RES14	PR	PI	2019	00.00	15 men	05.45	5-6 jam	3	3	2	0	0	1	0	0	0	1	0	2	2	2
RES15	PR	PI	2018	02.00 WITA	1-5 men	6	4 Jam	1	1	0	0	0	0	1	0	0	2	0	1	1	2
RES16	PR	PI	2018	02.00	30 men	6	5 jam	1	3	0	0	3	0	1	1	1	1	0	0	2	1
RES17	LK	IAT	2019	24.00 WITA	60 men	4.3	4 jam	3	2	2	2	2	2	3	0	0	1	0	0	1	2
RES18	PR	PI	2018	00.30 WITA	60 men	6.3	5 jam	3	3	2	3	3	2	3	3	0	1	0	3	2	3
RES19	PR	PI	2020	01.00 wita	30 men	05.40	4 jam	3	0	0	0	0	0	3	3	0	3	0	3	0	1
RES20	PR	PI	2018	23:00 WITA	1 jam	6:30	7-8 jam	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	2	2

RES21	LK	PI	2018	Jam 3-5	30 men	10	5-8 jam	3	2	2	0	0	1	3	0	2	3	0	1	1	2
RES22	LK	PI	2018	00.00	2 jam	4.3	4 jam	2	3	0	0	0	1	1	0	0	0	0	3	1	2
RES23	PR	PI	2019	04.00 Wita	30 men	8	6 jam	3	3	1	0	0	1	1	0	3	1	0	0	2	3
RES24	PR	PI	2019	00.00	30 men	05.00	5 jam	1	0	0	1	0	2	0	2	0	0	0	1	2	2
RES25	PR	PI	2019	22.00 WITA	15 men	5	8 jam	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1
RES26	PR	PI	2020	23.40 WITA	1 jam	06.36	8 jam	0	0	1	0	0	0	2	0	0	2	0	3	2	1
RES27	PR	SAA	2018	22.00	15 men	07.00	6 jam	2	2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0
RES28	LK	SAA	2020	23.00 WITA	20 men	4	5 Jam	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1
RES29	PR	PI	2020	23.00 Wita	1 jam	7	8 jam	2	3	0	0	0	2	3	0	0	2	0	1	2	1
RES30	LK	PI	2018	23.00 WITA	15 men	4.5	5 Jam	0	2	2	0	0	1	3	0	0	3	2	0	0	2
RES31	LK	AFI	2018	01:00 wita	1 jam	8:00	7 jam	0	2	2	0	2	2	0	0	1	3	0	0	1	1
RES32	PR	IAT	2020	00.30 WITA	30 men	4.2	4 jam	1	3	0	3	0	3	2	3	0	3	2	1	1	3
RES33	PR	PI	2019	23.00 wita	15 men	4.9	4 jam	3	3	2	0	0	1	3	2	3	1	0	3	2	2
RES34	LK	IAT	2018	23:30	30 men	4:45	4-5 jam	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
RES35	PR	PI	2020	00.00	20 men	05.30	5 jam	0	0	2	2	2	1	1	1	0	3	0	0	0	1
RES36	PR	PI	2020	23.30	5 men	04.10	6 jam	0	0	0	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0	1
RES37	PR	PI	2020	11.00 WITA	15 men	5.15	6 Jam	1	2	0	0	0	0	0	0	2	3	0	0	1	1
RES38	LK	PI	2020	23.00	10 men	5	5 jam	0	0	1	0	0	2	1	0	0	1	0	2	0	1
RES39	LK	IAT	2020	11:00	15 men	05:00	7 Jam	1	3	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0	0	1
RES40	PR	PI	2020	22.00	2 men	05.00	7 jam	0	1	0	0	0	2	2	0	0	1	0	0	0	0

RES41	LK	IAT	2020	20.00 WITA	20 men	4.5	8 Jam	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
RES42	PR	PI	2018	01.00 Wita	5men	08.00	6-7 jam	0	3	1	1	0	3	1	1	1	1	2	0	2	1
RES43	PR	PI	2019	22.30	40 men	05.00	7 jam	2	2	1	0	2	1	1	0	2	3	0	1	2	1
RES44	PR	IAT	2020	22	20 menit	05.30	4 jam	1	2	0	3	0	3	2	3	2	2	0	0	0	1
RES45	PR	PI	2018	23.00 wita	0-20 me	5.3	tiap mala	1	2	2	0	0	2	3	3	0	1	0	1	2	1
RES46	PR	PI	2020	21.00	20 menit	6.00	8-9 jam	0	0	2	0	0	2	2	0	1	0	0	3	2	1
RES47	PR	PI	2020	00.00	10 men	05.40	5-6 jam	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
RES48	PR	PI	2018	02.00 WIT	30 men	5	jam lebih	3	3	0	0	0	0	3	2	2	3	0	3	1	2
RES49	PR	PI	2020	01.30 wita	30 men	5.5	3-5 jam	3	1	1	1	1	1	2	0	1	3	0	2	2	2
RES50	PR	PI	2020	22.00	20 men	06.00	7 jam	2	1	1	1	2	1	1	2	2	3	2	2	2	1
RES51	PR	SAA	2020	01.00-03.00	1 jam	08.00-	5-8 jam	3	2	1	2	1	0	3	1	2	2	0	2	1	2
RES52	PR	PI	2018	03.00 WITA	men s/d 1	00 / 11.00	2-3 Jam	2	2	2	1	0	0	3	0	0	3	0	3	3	3
RES53	PR	PI	2020	21.30	15 men	05.30	8 jam	0	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1
RES54	LK	PI	2018	23:00 WITA	15 men	06:30	6 Jam Per	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	3	3	3
RES55	PR	AFI	2019	00 / 23.00 / 01	1 - 2 jam	00 / 06.00	6 jam	2	2	3	2	0	3	0	3	0	3	0	0	2	3
RES56	LK	PI	2020	23.00 WIB	20 men	7	8 Jam	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	3	1
RES57	LK	SAA	2020	01:00 WIB	5 men	09:00	6 jam	0	0	1	0	3	0	2	0	0	2	0	0	1	0
RES58	LK	IAT	2019	23.00 WITA	hg dari 30	5.3	jam seten	0	2	0	0	0	0	1	0	2	3	0	2	2	1
RES59	LK	IAT	2019	23.00 wita	10 men	5	6 jam	3	0	2	0	0	0	0	0	0	1	0	1	2	2
RES60	LK	IAT	2019	07.00 WITA	1 jam	14.3	6 jam	3	3	2	2	2	1	3	2	0	3	0	0	1	3

RES61	LK	IAT	2018	22.00/23.00	0-15 men	5.00/06.00	5/6 jam	2	1	0	0	0	3	0	1	0	1	0	1	1	1
RES62	PR	IAT	2019	22.00 WITA	5 - 30 men	05.00	5-6 jam	2	2	2	1	2	0	1	2	2	2	1	2	1	2
RES63	PR	PI	2019	23.00	5 men	6	6 Jam	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	2	0
RES64	LK	IAT	2019	03.00 Wita	1-2 jam	8	6 jam	2	3	2	0	0	3	0	0	0	3	0	0	2	2
RES65	LK	PI	2019	00.00	300 men	1 jam	5 jam	3	2	2	0	0	0	3	0	0	3	0	0	1	1
RES66	PR	PI	2019	22.00	1 jam	06.00	7 jam	3	3	3	1	1	0	3	3	3	3	3	2	3	1
RES67	PR	IAT	2020	23.30-01.00	0-20 men	4.3	4-5	0	0	0	0	0	0	2	0	0	1	0	0	1	2
RES68	PR	PI	2020	23.00	30 men	5	6 jam	2	2	1	1	1	2	0	1	1	1	0	1	1	1
RES69	PR	PI	2019	23.00	1 jam	04.45	5 jam	2	2	0	0	0	0	2	2	1	0	0	2	1	2
RES70	LK	IAT	2018	03.01	4 jam	08.01	4 jam	0	2	0	0	2	2	2	0	0	0	0	2	2	2
RES71	LK	IAT	2018	23.00	15 men	5	5 jam	2	0	0	1	0	0	1	0	2	2	2	2	1	1
RES72	LK	PI	2018	23:00	45 men	06.00	6-7 jam	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2
RES73	LK	PI	2020	01.00	1 jam	08.00	5 jam	3	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	2	2
RES74	LK	PI	2020	22.30 WITA	50 men	5.3	am 30 M	3	2	2	0	0	3	3	2	2	2	2	2	2	2
RES75	PR	PI	2020	00.00	8 jam	5.3	5 jam	2	2	0	0	0	2	3	2	0	3	0	3	2	2
RES76	LK	SAA	2020	00.00 WIB	20 men	06.00	7 Jam	1	1	2	1	2	2	1	0	1	2	0	3	1	1
RES77	LK	PI	2018	00.00 wita	60 men	5.3	6 jam	2	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	2	3
RES78	PR	PI	2020	23.00 WITA	15 men	06.00	8 jam	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1
RES79	PR	PI	2018	22.30	15 men	5	6-7 jam	0	0	1	1	1	0	0	1	0	2	0	0	1	1
RES80	LK	AFI	2018	23:00 WITA	20 men	4:00	5 jam	0	2	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1

RES81	PR	PI	2020	23.00	0-20 me	05.00	6 jam	2	2	2	0	0	2	3	1	2	0	0	0	1	1
RES82	PR	PI	2018	00.00	25 men	04.30	4 jam	0	0	0	0	0	0	2	2	0	3	0	2	2	1
RES83	PR	PI	2020	23.00	20 men	05.00	6	1	1	0	0	0	2	2	0	0	0	0	2	2	1
RES84	PR	PI	2018	24.00 WIB	1 jam	4.3	4 jam	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1
RES85	PR	SAA	2020	23.00	15 men	5	6jam	1	2	1	0	3	3	1	1	2	2	0	0	1	2
RES86	PR	IAT	2020	23.00	2 jam	8	8 Jam	3	3	1	0	1	1	0	0	1	3	0	0	1	2
RES87	PR	PI	2020	22.00 WIB	10 men	5	7 jam	0	0	0	0	0	2	2	0	0	2	0	0	0	0
RES88	PR	IAT	2020	22.30 WIB	5 men	5.2	6 jam	0	2	0	0	2	1	0	0	1	0	0	2	1	2
RES89	PR	IAT	2019	23.00	5-10 m	30 / 05.4	6 jam	1	2	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0
RES90	PR	PI	2020	24.00 WITA	20 men	8	7 Jam	0	1	2	0	2	1	0	1	0	3	0	0	1	1
RES91	PR	PI	2019	00.00 Wita	15 men	6	7 jam	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	0	0	2	2
RES92	PR	AFI	2018	21.00 WIB	20 men	4	7 jam	2	2	2	0	0	3	0	0	0	2	0	0	0	1
RES93	LK	PI	2020	23:00	90 men	05:30	7 Jam	3	3	1	3	0	1	2	2	2	3	0	1	1	2
RES94	LK	PI	2020	00.00	15 men	05.00	5	1	1	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	1	2
RES95	PR	PI	2020	22.00 WITA	15 men	5	7 jam	0	2	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
RES96	PR	PI	2019	23.00 WIB	20 men	7	5 Jam	1	2	2	1	1	3	3	1	0	3	0	1	1	2
RES97	LK	AFI	2020	22.00 WIB	60 men	7	11 Jam	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1
RES98	PR	PI	2020	21.00 WIB	20 men	3	6 jam	2	3	0	0	0	1	1	1	1	3	0	1	1	1
RES99	PR	PI	2019	23.00	15 men	Jam 5.30	6 jam	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	2	1
RES100	PR	PI	2020	24.00 WITA	5 men	5	7 jam	0	1	0	1	2	0	1	0	0	1	0	1	0	1

RES101	PR	AFI	2018	21.00 WITA	20 men	00-05.00	7 jam	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	0
RES102	PR	PI	2018	01.00 Wita	2 jam	5	4 - 5 jam	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2
RES103	LK	AFI	2018	01.00	10 men	08.00	6 jam	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	2	2
RES104	PR	PI	2020	23.59 wib	2 jam	4.3	4 jam	2	2	2	0	0	1	1	1	0	2	1	3	1	1
RES105	PR	PI	2020	22.30/ 23.00	30 men	6	6 Jam	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
RES106	LK	IAT	2018	23:30 an	10 men	04:00	4-5 jam	0	2	0	0	0	0	0	2	1	2	0	3	3	2
RES107	PR	PI	2019	00.00 WITA	45 men	5	5 Jam	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	2
RES108	LK	PI	2019	21.00	10 men	03.00	6 jam	1	3	0	0	0	0	0	2	0	3	2	2	2	1
RES109	PR	PI	2019	22.00 WITA	60 men	6	8 jam	3	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	2	2	1
RES110	LK	PI	2020	23.00 Wita	30 men	6.3	7 Jam	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
RES111	PR	PI	2019	22.00 wita	15 men	5	7 jam	1	1	1	1	0	2	2	1	0	0	0	0	1	1
RES112	PR	SAA	2019	23.00	3 jam	02.00	3 jam	2	3	2	0	1	0	3	3	2	3	1	0	2	3
RES113	PR	AFI	2019	22.00 WIB	15 men	3.3	5,5 jam	2	1	1	1	1	3	3	3	2	1	0	2	2	2
RES114	LK	SAA	2020	23.00 WITA	45 men	6	7 jam	1	1	3	0	2	0	0	0	1	1	0	1	1	1
RES115	PR	SAA	2020	21.30	men - 1	5	5-6jam	2	3	2	1	0	1	2	1	2	2	0	1	1	2
RES116	LK	PI	2017	23:00	10 men	05:300	7 jam	2	3	1	0	0	0	3	0	0	3	0	0	0	1
RES117	PR	PI	2020	22.00 WITA	10 men	5	7 jam	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1
RES118	PR	PI	2019	22.00	5	05.00	6	3	3	3	2	1	1	3	1	1	1	0	1	2	1
RES119	PR	PI	2020	23.00 WITA	1 jam	06.30	6 jam	3	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1
RES120	PR	PI	2019	20.00	30 men	6.00	8 jam	2	2	3	0	0	1	2	1	2	3	1	3	3	2

RES121	PR	PI	2020	22.30	20 men	04.50	6 jam	0	0	1	0	0	0	2	3	0	1	0	0	0	1
RES122	PR	PI	2020	22.00 wita	10 men	5.3	7,5 jam	1	1	1	1	0	0	1	1	1	3	0	1	1	0
RES123	PR	AFI	2019	03.00 WITA	5 men	5	4 Jam	1	3	2	0	0	3	3	2	0	3	1	3	2	3
RES124	PR	IAT	2019	23.00 WITA	5 men	5	7 Jam	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	3	2	1
RES125	PR	AFI	2019	01.00 wita	30 men	5.3	5 jam	1	2	0	0	0	1	1	0	0	2	0	1	1	1
RES126	LK	AFI	2020	22.30 WITA	10 men	04.40	6 Jam	2	2	0	0	0	1	1	0	0	2	0	0	1	1
RES127	PR	SAA	2020	00.00	60 men	08.00	5 jam	2	2	2	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	3
RES128	PR	PI	2020	00.00 WITA	30 men	5	5 jam	1	2	1	0	0	1	0	0	0	2	0	1	2	2
RES129	PR	PI	2020	tas jam 12 makitar 20 r	5	am 30 m	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	3	0	2	2	2
RES130	PR	IAT	2020	22.00 WITA	30 men	5	8 jam	2	2	0	3	0	1	3	0	0	2	0	0	1	1
RES131	PR	IAT	2019	22.00	2 men	05.00	8 jam	0	0	0	0	0	2	2	2	0	0	0	0	0	0
RES132	PR	PI	2020	22.30	15 men	05.15	6 jam	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	1
RES133	PR	IAT	2019	01.00 WITA	30 men	5.3	5 jam	2	2	2	1	1	3	2	3	1	1	1	2	2	3
RES134	PR	PI	2020	23.00	10 men	05.30	5 Jam	1	0	1	0	0	1	1	2	0	3	0	3	2	2
RES135	LK	IAT	2019	tidak Menent	1 jam	8	6 Jam	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
RES136	PR	IAT	2019	23.00 WITA	40 men	4	5 Jam	1	2	1	0	0	1	1	0	0	1	0	2	1	3
RES137	PR	PI	2020	23.00	5 jam	04.15	5 jam	2	2	1	0	3	2	3	2	2	0	1	2	1	1
RES138	LK	IAT	2019	00.00 WITA	7 men	04.45	4 Jam	1	0	0	0	0	0	1	0	1	2	0	3	2	1
RES139	PR	IAT	2019	23.00 wita	30 men	5	7 jam	2	2	0	0	0	1	3	1	0	0	0	1	2	2
RES140	PR	PI	2019	02.30 WITA	120 men	5.3	4 jam	2	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	2

RES161	PR	PI	2019	00.00	5 men	06.00	6 jam	0	0	0	1	1	1	3	1	1	2	0	3	2	2
RES162	PR	IAT	2019	22.00 WITA	5 men	5	8 jam	2	1	3	2	3	2	3	2	1	1	1	0	1	2
RES163	PR	PI	2020	01.00 WITA	10 men	05.30	5 jam	2	0	2	0	0	0	2	2	0	1	0	2	2	3
RES164	LK	IAT	2019	00.00	30 men	5.00-08.00	6 jam	2	3	0	2	0	0	0	0	0	2	0	1	1	2
RES165	LK	PI	2019	23.00 WITA	30 men	7	5 jam	3	1	0	0	1	0	2	0	0	2	0	0	0	2
RES166	PR	PI	2019	23.30 wita	12 men	05.45	4-5 jam	3	3	1	1	1	3	3	2	1	2	0	0	2	2
RES167	PR	PI	2019	12.00 wita	1 jam	06.00	6 jam	2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1
RES168	PR	PI	2019	23.00	0-20 men	5.00-06.00	6-7 jam	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1
RES169	PR	PI	2019	00.30	menpai 3	5.45	6 jam	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	0	2	2	2
RES170	PR	PI	2019	22.00	30 men	05.00	7 jam	3	2	3	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	1
RES171	PR	PI	2019	22.00 wib	60 men	5	6 jam	1	1	2	1	2	0	2	2	1	2	0	1	1	1
RES172	LK	PI	2019	23.00 WITA	10 men	7	8 jam	1	1	0	0	0	1	2	0	0	2	0	1	1	1
RES173	LK	IAT	2019	22.00 WIB	60 men	6	6 Jam	2	2	3	2	2	2	0	0	2	2	2	0	1	2
RES174	LK	SAA	2019	02.00	30 men	9	7 jam	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	1	2
RES175	LK	PI	2019	01.00 WITA	10 men	7	6 Jam	0	2	2	0	0	0	2	0	0	0	0	1	0	1
RES176	PR	SAA	2019	23.12 WIB	60 men	7	4 jam	3	2	2	0	1	3	2	1	0	0	0	0	0	1
RES177	LK	PI	2020	00:00 wib	5 jam	4	5 jam	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1
RES178	PR	PI	2020	24.00 WITA	15 men	4.3	4 Jam	2	3	2	0	0	2	2	2	2	1	0	1	1	3
RES179	LK	PI	2019	23:00 WIB	45 men	5:30	7 jam	2	2	3	0	0	0	2	2	0	0	2	2	2	1
RES180	PR	PI	2018	22.00	30 men	5	7 jam	2	2	1	1	1	3	3	3	3	3	2	1	2	2

RES181	LK	PI	2020	01.45 WITA	10 men	10	5 Jam	1	1	1	0	2	1	1	0	1	3	0	0	1	1
RES182	PR	PI	2017	22.00	60men	6.3	6jam	3	3	3	0	0	0	3	3	1	2	2	3	3	1
RES183	PR	PI	2017	23.00	30 men	06.00	7 jam	2	2	0	0	1	1	3	0	2	2	0	1	2	1
RES184	PR	PI	2017	01.00 wita	45 men	8.35	8 jam	2	2	2	3	3	1	2	2	0	2	3	3	2	2
RES185	LK	SAA	2017	23.00 WITA	20 men	6.45	5 Jam	1	2	2	0	1	1	1	0	1	2	0	1	1	1
RES186	PR	IAT	2017	21.00 WITA	40 men	5.03	6 Jam	2	2	2	0	1	1	2	2	1	3	0	1	1	1
RES187	PR	AFI	2017	22.50 WITA	15 men	7.4	7 Jam	1	2	3	0	0	1	1	2	1	2	0	0	0	1
RES188	PR	PI	2020	01.00 WITA	20 men	08.00	8 Jam	2	0	0	0	0	0	3	0	0	1	0	3	2	3
RES189	LK	IAT	2017	23.00 WITA	20 men	5.2	5 Jam	1	2	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1
RES190	LK	IAT	2017	00.30 WITA	15 men	5	5 Jam	2	2	2	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1
RES191	LK	IAT	2017	22.50 WITA	5 men	4.3	6 Jam	0	1	2	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1
RES192	LK	IAT	2017	00.00 WITA	10 men	7.15	6 Jam	0	1	2	0	0	1	2	0	1	1	0	0	1	1
RES193	LK	IAT	2017	21.45 WITA	6 men	6.4	6 Jam	0	0	2	0	1	1	1	2	0	3	0	0	1	1
RES194	LK	IAT	2017	01.30 WITA	9 men	7.45	5 Jam	0	2	1	0	2	1	2	0	1	2	0	0	0	1
RES195	PR	IAT	2017	22.00	5 men	5	7 Jam	0	2	2	0	0	1	3	2	1	1	0	0	1	1
RES196	PR	IAT	2017	21.00	20 men	7.45	6 Jam	2	2	1	0	0	1	1	3	1	3	0	1	1	1
RES197	PR	PI	2017	21.00 WITA	10 men	04.50	6 Jam	0	2	2	0	1	1	3	2	1	3	0	0	1	1
RES198	PR	PI	2017	23.00	15 men	5	6 Jam	0	2	2	0	0	1	1	1	2	1	0	0	0	1
RES199	PR	PI	2017	22.00	15 men	06.30	5 Jam	1	2	2	0	0	1	1	0	1	3	0	0	1	1
RES200	LK	PI	2017	23.50 WITA	10 men	6.5	5 Jam	0	1	2	1	1	2	2	1	1	3	0	1	1	1

Lampiran 8 Tabulasi Kualitas Tidur berdasarkan Dimensi

TABULASI KUALITAS TIDUR BERDASARKAN KOMPONEN

RES	JK	JUR	ANG	KOMP 1	KOMP 2	KOMP 3 4	KOMP 4	KOMP 5	KOMP 6 6	KOMP 7	JML	KATEGORI
R1	PR	PI	2018	1	1	2	3	1	0	1	9	BURUK
R2	PR	PI	2018	1	2	2	0	2	0	1	8	BURUK
R3	PR	PI	2018	0	0	3	1	1	0	1	6	BURUK
R4	PR	PI	2019	1	2	1	0	2	1	0	7	BURUK
R5	PR	PI	2018	0	0	1	0	0	0	1	2	BAIK
R6	PR	PI	2019	2	2	1	0	2	0	2	9	BURUK
R7	PR	AFI	2019	1	2	3	3	1	0	0	10	BURUK
R8	LK	PI	2018	0	1	2	0	1	0	1	5	BURUK
R9	PR	PI	2018	2	2	3	0	2	2	2	13	BURUK
R10	LK	PI	2018	0	0	2	0	1	0	2	5	BAIK
R11	LK	PI	2018	1	0	3	1	1	0	1	7	BURUK
R12	PR	IAT	2019	1	0	3	0	1	0	2	7	BURUK
R13	PR	PI	2018	0	2	0	0	2	3	2	9	BURUK
R14	PR	PI	2019	2	2	3	3	1	0	2	13	BURUK
R15	PR	PI	2018	1	2	3	0	1	0	1	8	BURUK
R16	PR	PI	2018	0	1	0	3	2	0	1	7	BURUK
R17	LK	IAT	2019	1	3	3	0	2	0	1	10	BURUK
R18	PR	PI	2018	3	3	3	1	3	0	3	16	BURUK
R19	PR	PI	2020	1	2	3	0	1	0	2	9	BURUK
R20	PR	PI	2018	2	1	3	3	1	0	1	11	BURUK
R21	LK	PI	2018	2	2	3	3	2	0	1	13	BURUK
R22	LK	PI	2018	2	3	3	0	1	0	2	11	BAIK
R23	PR	PI	2019	3	2	2	0	2	0	1	10	BURUK
R24	PR	PI	2019	2	1	3	0	1	0	2	9	BURUK
R25	PR	PI	2019	1	1	0	0	1	0	1	4	BAIK
R26	PR	PI	2020	1	1	0	0	1	0	2	5	BURUK
R27	PR	SAA	2018	0	1	2	2	1	1	1	8	BURUK
R28	LK	SAA	2020	1	1	3	0	1	0	1	7	BURUK
R29	PR	PI	2020	1	2	0	0	2	0	2	7	BURUK
R30	LK	PI	2018	2	0	3	0	2	2	0	9	BURUK
R31	LK	AFI	2018	1	1	1	0	2	0	1	6	BURUK
R32	PR	IAT	2020	3	1	3	0	2	2	1	12	BURUK
R33	PR	PI	2019	2	2	3	2	2	0	3	14	BURUK

RES	JK	JUR	ANG	KOMP 1	KOMP 2	KOMP 3	KOMP 4	KOMP 5	KOMP 6	KOMP 7	JML	KATEGORI
R34	LK	IAT	2018	1	1	3	3	0	0	1	9	BURUK
R35	PR	PI	2020	1	1	3	0	2	0	0	7	BURUK
R36	PR	PI	2020	1	0	2	0	1	0	0	4	BAIK
R37	PR	PI	2020	1	1	2	0	1	0	1	6	BAIK
R38	LK	PI	2020	1	0	3	1	1	0	1	7	BURUK
R39	LK	IAT	2020	1	0	1	0	1	0	0	3	BAIK
R40	PR	PI	2020	0	0	1	0	1	0	0	2	BAIK
R41	LK	IAT	2020	1	1	0	0	1	0	0	3	BAIK
R42	PR	PI	2018	1	0	3	3	2	2	1	12	BURUK
R43	PR	PI	2019	1	2	1	0	2	0	3	9	BURUK
R44	PR	IAT	2020	1	1	2	0	2	0	0	6	BAIK
R45	PR	PI	2018	1	1	3	3	2	0	2	12	BURUK
R46	PR	PI	2020	1	1	3	3	1	0	3	12	BURUK
R47	PR	PI	2020	2	0	3	3	0	0	0	8	BURUK
R48	PR	PI	2018	2	2	3	0	2	0	2	11	BURUK
R49	PR	PI	2020	2	2	3	3	2	0	2	14	BURUK
R50	PR	PI	2020	1	2	1	0	2	2	2	10	BURUK
R51	PR	SAA	2020	2	2	3	3	2	0	2	14	BURUK
R52	PR	PI	2018	3	2	3	3	1	0	3	15	BURUK
R53	PR	PI	2020	1	0	0	0	1	0	1	3	BAIK
R54	LK	PI	2018	3	0	3	3	1	0	2	12	BURUK
R55	PR	AFI	2019	3	3	2	0	1	0	1	10	BURUK
R56	LK	PI	2020	1	1	0	0	1	0	2	5	BAIK
R57	LK	SAA	2020	0	0	2	1	1	0	1	5	BAIK
R58	LK	IAT	2019	1	1	3	3	1	0	2	11	BURUK
R59	LK	IAT	2019	1	2	2	0	1	0	1	7	BURUK
R60	LK	IAT	2019	3	3	2	3	2	0	1	14	BURUK
R61	LK	IAT	2018	0	1	2	0	1	0	1	5	BURUK
R62	PR	IAT	2019	1	2	2	0	2	1	2	10	BURUK
R63	PR	PI	2019	0	0	2	0	1	0	2	5	BAIK
R64	LK	IAT	2019	2	2	2	0	1	0	1	8	BURUK
R65	LK	PI	2019	1	3	3	0	1	0	1	9	BURUK
R66	PR	PI	2019	1	3	1	0	3	3	3	14	BURUK
R67	PR	IAT	2020	2	0	3	1	1	0	1	8	BURUK
R68	PR	PI	2020	0	2	3	3	2	0	1	11	BURUK
R69	PR	PI	2019	2	2	3	0	1	0	2	10	BURUK

RES	JK	JUR	ANG	KOMP 1	KOMP 2	KOMP 3	KOMP 4	KOMP 5	KOMP 6	KOMP 7	JML	KATEGORI
R70	LK	IAT	2018	1	2	3	1	1	2	2	12	BURUK
R71	LK	IAT	2018	1	1	3	1	1	2	2	11	BURUK
R72	LK	PI	2018	2	2	2	0	3	3	3	15	BURUK
R73	LK	PI	2020	2	3	3	2	1	0	2	13	BURUK
R74	LK	PI	2020	2	2	3	3	2	2	2	16	BURUK
R75	PR	PI	2020	2	2	3	0	2	0	3	12	BURUK
R76	LK	SAA	2020	1	1	1	0	2	0	2	7	BURUK
R77	LK	PI	2018	3	1	0	0	1	0	1	6	BURUK
R78	PR	PI	2020	1	0	0	0	1	0	1	3	BAIK
R79	PR	PI	2018	1	0	3	3	1	0	1	9	BURUK
R80	LK	AFI	2018	1	1	3	0	1	0	1	7	BURUK
R81	PR	PI	2020	1	2	2	0	2	0	1	8	BURUK
R82	PR	PI	2018	1	1	3	0	1	0	2	8	BURUK
R83	PR	PI	2020	1	1	2	0	1	0	2	7	BURUK
R84	PR	PI	2018	1	2	3	0	1	0	1	8	BURUK
R85	PR	SAA	2020	2	1	2	0	2	0	2	9	BURUK
R86	PR	IAT	2020	2	3	0	0	1	0	1	7	BURUK
R87	PR	PI	2020	0	0	0	1	1	0	0	2	BAIK
R88	PR	IAT	2020	1	0	2	0	1	0	2	6	BURUK
R89	PR	IAT	2019	0	1	3	3	1	0	1	9	BURUK
R90	PR	PI	2020	1	1	1	0	2	0	1	6	BURUK
R91	PR	PI	2019	2	1	1	0	3	0	1	8	BURUK
R92	PR	AFI	2018	1	2	1	0	1	0	1	6	BAIK
R93	LK	PI	2020	2	3	1	0	2	0	1	9	BURUK
R94	LK	PI	2020	2	1	3	0	1	0	1	8	BURUK
R95	PR	PI	2020	0	0	1	0	1	0	0	2	BAIK
R96	PR	PI	2019	2	1	3	3	2	0	1	12	BURUK
R97	LK	AFI	2020	1	2	0	0	1	0	0	4	BAIK
R98	PR	PI	2020	1	2	2	0	2	0	1	8	BURUK
R99	PR	PI	2019	1	0	2	0	1	0	1	5	BAIK
R100	PR	PI	2020	1	0	1	0	1	0	2	5	BAIK
R101	PR	AFI	2018	0	1	1	0	1	0	3	6	BURUK
R102	PR	PI	2018	2	3	3	3	3	3	2	19	BURUK
R103	LK	AFI	2018	2	0	2	0	1	1	2	8	BURUK
R104	PR	PI	2020	1	3	3	0	2	1	2	12	BURUK
R105	PR	PI	2020	1	1	2	1	1	0	0	6	BAIK
R106	LK	IAT	2018	2	0	3	3	1	0	3	12	BURUK

RES	JK	JUR	ANG	KOMP 1	KOMP 2	KOMP 3	KOMP 4	KOMP 5	KOMP 6	KOMP 7	JML	KATEGORI
R107	PR	PI	2019	2	2	3	0	1	0	2	10	BURUK
R108	LK	PI	2019	1	1	2	0	1	3	2	10	BURUK
R109	PR	PI	2019	1	3	0	0	1	0	2	7	BURUK
R110	LK	PI	2020	1	1	1	0	1	0	0	4	BAIK
R111	PR	PI	2019	1	1	1	0	1	0	1	5	BAIK
R112	PR	SAA	2019	3	2	3	0	2	1	1	12	BURUK
R113	PR	AFI	2019	2	1	3	0	2	0	2	10	BURUK
R114	LK	SAA	2020	1	2	1	0	1	0	1	6	BURUK
R115	PR	SAA	2020	2	2	3	3	2	0	1	13	BURUK
R116	LK	PI	2017	1	1	1	1	1	0	0	5	BAIK
R117	PR	PI	2020	1	0	1	0	1	0	1	4	BAIK
R118	PR	PI	2019	1	2	2	0	2	2	1	10	BURUK
R119	PR	PI	2020	1	3	2	1	1	0	1	9	BURUK
R120	PR	PI	2019	2	2	0	1	2	1	3	11	BURUK
R121	PR	PI	2020	1	1	2	0	1	0	0	5	BAIK
R122	PR	PI	2020	0	1	1	0	1	0	1	4	BAIK
R123	PR	AFI	2019	3	1	3	0	2	1	3	13	BURUK
R124	PR	IAT	2019	0	0	1	0	1	0	3	5	BURUK
R125	PR	AFI	2019	1	1	3	0	1	0	1	7	BURUK
R126	LK	AFI	2020	1	1	2	0	1	0	1	6	BAIK
R127	PR	SAA	2020	3	2	3	3	1	0	1	13	BURUK
R128	PR	PI	2020	2	2	3	3	1	0	2	13	BURUK
R129	PR	PI	2020	2	1	3	0	1	0	2	9	BURUK
R130	PR	IAT	2020	1	2	0	0	2	0	1	6	BURUK
R131	PR	IAT	2019	0	0	0	0	1	0	0	1	BAIK
R132	PR	PI	2020	1	0	2	0	1	0	2	6	BAIK
R133	PR	IAT	2019	3	2	3	0	2	2	2	14	BURUK
R134	PR	PI	2020	2	1	3	1	1	0	3	11	BURUK
R135	LK	IAT	2019	1	1	2	2	1	0	0	7	BURUK
R136	PR	IAT	2019	3	2	3	0	1	0	2	11	BURUK
R137	PR	PI	2020	1	2	3	0	2	1	2	11	BURUK
R138	LK	IAT	2019	1	1	3	1	1	0	3	10	BURUK
R139	PR	IAT	2019	2	2	1	0	1	0	2	8	BURUK
R140	PR	PI	2019	2	3	3	0	1	0	1	10	BURUK
R141	PR	PI	2020	0	1	1	0	1	0	1	4	BAIK
R142	PR	PI	2020	1	2	2	0	1	0	1	7	BURUK
R143	PR	AFI	2019	2	2	2	0	3	2	2	13	BURUK

RES	JK	JUR	ANG	KOMP 1	KOMP 2	KOMP 3	KOMP 4	KOMP 5	KOMP 6	KOMP 7	JML	KATEGORI
R144	PR	PI	2020	1	1	3	0	1	0	2	8	BURUK
R145	PR	PI	2020	1	3	3	3	2	0	0	12	BURUK
R146	PR	IAT	2019	2	2	3	3	2	0	2	14	BURUK
R147	PR	AFI	2020	1	2	1	0	1	0	0	5	BAIK
R148	LK	IAT	2020	1	1	3	0	2	0	1	8	BURUK
R149	PR	AFI	2020	1	1	2	0	2	2	2	10	BURUK
R150	PR	AFI	2019	2	3	3	0	2	3	3	16	BURUK
R151	PR	IAT	2019	1	1	3	3	2	2	3	15	BURUK
R152	LK	IAT	2020	1	1	2	0	1	1	2	8	BURUK
R153	LK	PI	2019	3	3	3	3	1	0	3	16	BURUK
R154	LK	IAT	2019	0	1	3	0	1	0	0	5	BAIK
R155	PR	IAT	2019	1	0	2	0	1	0	1	5	BAIK
R156	LK	PI	2020	2	1	2	0	1	0	1	7	BURUK
R157	LK	SAA	2019	2	2	1	1	2	1	2	11	BURUK
R158	PR	AFI	2019	2	1	0	0	1	0	2	6	BURUK
R159	PR	AFI	2019	1	3	3	1	2	0	2	12	BURUK
R160	PR	PI	2020	1	0	2	0	0	0	0	3	BAIK
R161	PR	PI	2019	2	0	2	0	2	3	1	10	BURUK
R162	PR	IAT	2019	2	1	0	0	2	1	1	7	BURUK
R163	PR	PI	2020	3	1	3	0	1	0	2	10	BURUK
R164	LK	IAT	2019	2	2	2	0	1	0	1	8	BURUK
R165	LK	PI	2019	2	2	3	3	1	0	0	11	BURUK
R166	PR	PI	2019	2	2	3	3	2	0	1	13	BURUK
R167	PR	PI	2019	1	2	2	0	1	0	1	7	BURUK
R168	PR	PI	2019	1	1	3	3	1	0	1	10	BURUK
R169	PR	PI	2019	2	2	2	0	2	2	2	12	BURUK
R170	PR	PI	2019	1	2	1	3	3	2	2	14	BURUK
R171	PR	PI	2019	1	2	2	3	2	0	1	11	BURUK
R172	LK	PI	2019	1	1	0	0	1	0	1	4	BAIK
R173	LK	IAT	2019	2	2	2	3	2	2	1	14	BURUK
R174	LK	SAA	2019	2	1	1	3	3	1	2	13	BURUK
R175	LK	PI	2019	0	0	2	3	1	0	1	7	BURUK
R176	PR	SAA	2019	1	3	3	3	2	0	0	12	BURUK
R177	LK	PI	2020	1	1	3	0	2	2	2	11	BURUK
R178	PR	PI	2020	3	1	3	0	2	0	1	10	BURUK
R179	LK	PI	2019	1	2	1	3	1	2	2	12	BURUK
R180	PR	PI	2018	2	2	1	3	3	2	2	15	BURUK

RES	JK	JUR	ANG	KOMP 1	KOMP 2	KOMP 3	KOMP 4	KOMP 5	KOMP 6	KOMP 7	JML	KATEGORI
R181	LK	PI	2020	1	1	3	3	1	0	1	10	BURUK
R182	PR	PI	2017	1	3	2	3	2	2	3	16	BURUK
R183	PR	PI	2017	1	2	1	3	2	0	2	11	BURUK
R184	PR	PI	2017	2	2	0	3	2	3	3	15	BURUK
R185	LK	SAA	2017	1	1	3	2	2	0	1	10	BURUK
R186	PR	IAT	2017	1	2	2	3	2	0	1	11	BURUK
R187	PR	AFI	2017	1	1	1	1	2	0	0	6	BURUK
R188	PR	PI	2020	3	2	0	3	1	0	3	12	BURUK
R189	LK	IAT	2017	1	1	3	3	1	0	1	10	BURUK
R190	LK	IAT	2017	1	1	3	0	1	0	1	7	BURUK
R191	LK	IAT	2017	1	0	2	3	1	0	1	8	BURUK
R192	LK	IAT	2017	1	0	2	3	1	0	1	8	BURUK
R193	LK	IAT	2017	1	0	2	3	2	0	1	9	BURUK
R194	LK	IAT	2017	1	0	3	3	2	0	0	9	BURUK
R195	PR	IAT	2017	1	0	1	3	2	0	1	8	BURUK
R196	PR	IAT	2017	1	2	2	3	2	0	1	11	BURUK
R197	PR	PI	2017	1	0	2	3	2	0	1	9	BURUK
R198	PR	PI	2017	1	0	2	3	2	0	0	8	BURUK
R199	PR	PI	2017	1	1	3	3	2	0	1	11	BURUK
R200	LK	PI	2017	1	0	3	3	2	0	1	10	BURUK

Keterangan :

LK = Laki-laki

PR = Perempuan

IAT = Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

PI = Psikologi Islam

AFI = Aqidah Filsafat Islam

SAA = Studi Agama-Agama

RES = Responden

KOMP = komponen

KOMP1 = Kualitas Tidur Subyektif

KOMP2 = Latensi Tidur

KOMP3 = Durasi Tidur

KOMP4 = Efisiensi Kebiasaan Tidur

KOMP5 = Gangguan Tidur

KOMP6 = Penggunaan Obat Tidur

KOMP7 = Disfungsi Aktivitas pada siang Hari

Lampiran 8 Sk Seminar Proposal



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

Jl. Jend. A. Yani Km. 4.5 Banjarmasin Kode Pos 70235 Telp. (0511) 3266593

Nomor : B-1415/Un.14/III.3/PP.00.9/07/2021
Lamp. : --
Hal : Pelaksanaan Seminar Desain Operasional
a.n. NOOR AZIZAH

KEPADA YTH.

1. Shanty Komalasari, M.Psi. Psikolog
2. Mubarak, M.A
3. Imadduddin, M.A
(Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora)
di Banjarmasin

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

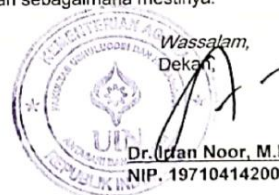
Dengan disetujui Proposal Skripsi Mahasiswa :

Nama : NOOR AZIZAH
NIM : '180103040260
Judul : Hubungan kualitas tidur dengan tingkat stress mahasiswa uin antasaru banjarmasin

Dengan ini, diberitahukan bahwa proposal tersebut setelah diubah menjadi desain operasional akan diseminarkan pada :

Hari/Tanggal : Jumat, 15 Oktober 2021
Waktu : 09.00-10.00 WITA
Tempat : Ruang Munaqasah Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
Pembimbing I : Shanty Komalasari, M.Psi. Psikolog
Pembimbing II : Mubarak, M.A
Moderator : Imadduddin, M.A

Demikian untuk dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Wassalam,
Dekan,

Dr. Irfan Noor, M.Hum
NIP. 197104142003121005

**SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UIN ANTASARI BANJARMASIN
NOMOR 365 TAHUN 2021**

**Tentang
PERSETUJUAN PROPOSAL SKRIPSI MAHASISWA
DAN PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING**

- Menimbang** : a. Bahwa proposal skripsi yang berjudul: "Hubungan kualitas tidur dengan tingkat stress mahasiswa uin antasari banjarmasin " telah ditelaah oleh Dosen Penelaah.
- b. Bahwa persetujuan atau penolakan judul skripsi mahasiswa perlu dituangkan dalam sebuah surat keputusan
- Memperhatikan** : Hasil sidang Jurusan Psikologi Islam yang diselenggarakan pada tanggal 2 Juli 2021
- Mengingat** : 1. Undang-Undang RI No 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Sistem Pendidikan Nasional
2. Peraturan Pemerintah No 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan dan Pengelolaan Perguruan Tinggi
3. Peraturan Presiden No 36 Tahun 2017 tentang Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin
4. Peraturan Menteri Agama No 20 Tahun 2017 tentang Organisasi dan tata Kerja UIN Antasari Banjarmasin
5. Peraturan Menteri Agama No 29 Tahun 2017 tentang Statuta UIN Antasari Banjarmasin
6. Keputusan Direktur jenderal Pendidikan Islam No 102 Tahun 2019 tentang Standar Keagamaan Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam
7. Keputusan Rektor Uin Antasari No 289 Tahun 2018 tentang Pedoman Pelaksanaan Sistem Kredit Semester UIN Antasari Banjarmasin

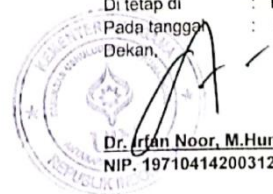
MEMUTUSKAN

- Menetapkan** :
Pertama : Menyetujui proposal skripsi mahasiswa yang berjudul: "Hubungan kualitas tidur dengan tingkat stress mahasiswa uin antasari banjarmasin " untuk digarap oleh mahasiswa/i:

**Nama/NIM:NOOR AZIZAH / "180103040260
Program Studi : PSIKOLOGI ISLAM**

- Kedua** : Menunjuk dan menetapkan Shanty Komalasari, M.Psi. Psikolog sebagai Dosen Pembimbing I dan Mubarak, M.A sebagai Dosen Pembimbing II untuk mahasiswa tersebut di atas.
- Ketiga** : Apabila terdapat kekeliruan dalam keputusan ini akan dibetulkan sebagaimana mestinya.

Di tetap di : Banjarmasin
Pada tanggal : 2 Juli 2021
Dekan,



- Tembusan:**
1. Jurusan
 2. Dosen Pembimbing
 3. Arsip

Lampiran 9 Surat Perubahan Judul



**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

Nomor : 3901/Uin.14/III.3/PP.00.9/10/2023

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Mahasiswa Psikologi Islam di bawah ini :

Nama : noor Azizah
NIM : 180103040260
Prodi : Psikologi Islam
Dosen pembimbing 1 : Dra. Mulyani, M.Ag
Dosen pembimbing 2 :
Judul Skripsi : "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Uin Antasari Banjarmasin"

Dengan ini merubah judul skripsi diatas dengan judul "Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Uin Antasari Banjarmasin Yang Sedang Menyusun Skripsi" yang telah disetujui oleh dosen pembimbing.

Demikian surat keterangan perubahan judul ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Banjarmasin, 16 Oktober 2023

Ketua Prodi Psikologi Islam
Sekretaris,



Muslich, M.A

Lampiran 10 Surat Studi Pendahuluan



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; Faksimili (0511) 3254344;
 Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

Nomor : 3934/Un.14/III.3/PP.00.9/10/2023
 Hal : Surat Izin pengambilan data awal

Yth. Kepala bagian mahasiswa dan akademik UIN Antasari Banjarmasin
 Di Jalan A. Yani KM 4,5 BANJARMASIN Kode Pos 70235

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Sehubungan dengan Penyusunan Karya Tulis Ilmiah/Tugas Akhir (TA) sebagai prasyarat wajib bagi mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, bersama ini kami mohon dengan hormat bantuan dan izin pengambilan data awal guna pembuatan proposal Tugas Akhir, atas nama mahasiswa:

Nama : **NOOR AZIZAH**
 NIM : 180103040260
 Judul : Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Uin Antasari Banjarmasin Yang Secang Menyusun Skripsi

Seluruh data yang diperoleh akan diperlakukan secara rahasia dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian yang bersangkutan.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Banjarmasin, 23 Oktober 2023
 Ketua Program Studi Psikologi Islam
 Sekretaris,

 Muslichin, M.A.



Lampiran 11 surat Izin Riset dan Pengantar Riset



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA**

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

SURAT RISET

Nomor: 4245/Un.14/III.3/PP.00.9/11/2023

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin dengan ini menugaskan :

Nama : Noor Azizah
NIM : 180103040260
Semester : XI (Sebelas)
Jurusan : S1 Psikologi Islam
Alamat Sekarang : Jl.Kelayan A Gang Karya Manunggal No.7 Banjarmasin Selatan
Untuk : Melakukan riset / penelitian ilmiah dalam rangka pengumpulan data untuk penyusunan skripsi dengan judul:

Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin

Tempat yang dituju : Mahasiswa(i) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN antasari Banjarmasin
Barang Yang dibawa : Seperangkat Alat Penelitian
Lamanya Riset : 1 (Satu) bulan
Dari Tanggal : 14/11/2023
Sampai Tanggal : 14/12/2023

Demikian surat riset ini diberikan kepada yang bersangkutan agar pihak-pihak terkait dapat memberikan bantuan sepenuhnya.

Banjarmasin, 13 November 2023

Dekan,

Dzikri Nirwana



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN**

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235
Telepon (0511) 3266593
Website: fuh.uin-antasari.ac.id; E-mail: fuh@uin-antasari.ac.id

Nomor : B-4247/Un.14/III.3/TL.00/11/2023 13 November 2023
Sifat : -
Lampiran : 1 (satu) lembar
Hal : Riset dalam Rangka Penyusunan Skripsi

Yth. Rektor
UIN Antasari Banjarmasin

Assalamu'alaikum wr. wb.

Dengan Hormat, bersama ini kami mohon izin serta bantuan Bapak/Ibu agar berkenan kiranya memberikan informasi/data yang diperlukan mahasiswa(i) :

Nama : Noor Azizah
NIM : 180103040260
Jurusan : S1 Psikologi Islam
Alamat : Jl.Kelayan A Gang Karya Manunggal No.7 Banjarmasin Selatan

sehubungan dengan penelitian yang akan dilaksanakan sebagaimana surat riset terlampir.

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan perkenan Bapak/Ibu serta kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Banjarmasin, 13 November 2023

Dekan,

Dzikri Nirwana

Lampiran 12 Surat Selesai Riset



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
ANTASARI BANJARMASIN
 Jalan Jenderal Ahmad Yani Km 4,5 Banjarmasin
 Telepon (0511) 3262829; Fax (0511) 3264344
 Website : www.uin-antasari.ac.id Email : mkow@uin-antasari.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : B.45/Un.14/II.1/TL.00/06/2024

Rektor Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini :

N a m a : Noor Azizah
 NIM : 180103040260
 Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora
 Prodi : Psikologi Islam

telah selesai melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul : **"Pengaruh Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin Yang Sedang Menyusun Skripsi"** terhitung mulai tanggal tanggal 14 November 2023 sampai dengan 14 Desember 2023. Keterangan ini dikeluarkan sesuai dengan izin yang diberikan kepada yang bersangkutan sebagaimana yang tertuang dalam surat Rektor Nomor : 4245/Un.14/II.1/TL.00/11/2023 tanggal 13 November 2023.

Demikian surat keterangan ini diberikan, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 24 Juni 2024

a.n. Rektor
 Kepala Biro AAKK
 u.b. Kabag Akademik dan
 Kemahasiswaan,



H. Haris Fadilah, S.Ag, M.Pd.I
 NIP. 19760118 200003 1 001

Lampiran 13 Lembar Konsultasi Skripsi



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
BANJARMASIN**

Jl. Jend. A. Yani Km. 4,5 Banjarmasin, KodePos 70235. Telp (0511) 3266593

KARTU KONSULTASI SKRIPSI

Nama : Noor Azizah
NIM : 180103040260

Pembimbing
1. Musfichin, M. A
2. Mulyani, M. Ag

Judul : Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Stres Akademik
Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN
Antasari Banjarmasin yang Sedang Menyusun Skripsi








No	Tanggal	Deskripsi Masalah Yang Dikonsultasikan	Tanda Tangan
1	9 Januari 2023	Bab I - Responden mahasiswa UIN Antasari Masih terlalu banyak dan harus lebih d spesifikan lagi - Defnisi Istilah diganti dengan Defnisi oprasional - Untuk sistematika penulisan judul bab menyesuaikan buku pedoman penulisan terbaru	
2	24 Januari 2023	Bab II - Untuk bab 2 definisi stres cari dulu dikamus KBBI secara etimologi, baru terminologinya mengutip dari jurnal /buku. - Menambahkan tinjauan perpspektik islamnya baik stres maupun kualitas tidur Rincian BAB - Bab 2 kajian teori dan kerangka berfikir - Bab 3 metode penelian - Bab 4 hasil penelitian dan pembahasan - Bab 5 penutup yang berisikan simpulan dan rekomendasi	
3	6 Maret 2023	Bab I - Bab II Mengirim file BAB I dan BAB II, untuk pengecekan data yang telah ditambahkan sesuai dengan arahan.	
3	10 Maret 2023	Bab I - Bab II Revisi BAB I dan BAB II	
5	17 Maret 2023	Konsultasi BAB II & BAB III Mengganti teori stres akademik dan menambahkan ayat Al-quran dan tafsir pada variabel kualitas tidur dan stres akademik.	



**KEMENTRIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
BANJARMASIN**

Jl. Jend. A. Yani Km. 4,5 Banjarmasin, KodePos 70235. Telp (0511) 3266593

KARTU KONSULTASI SKRIPSI

6	2 April 2023	Pergantian judul Meminta saran untuk mengganti judul agar penelitian lebih spesifik, dan ruang lingkup yang diambil pada penelitian.	
7	16 April 2023	Melakukan revisi pada BAB I dan menambahkan penelitian terdahulu.	
8	22 Mei 2023	Konsultasi BAB II, Melakukan revisi dan memperbaiki isi penelitian. ACC BAB I dan BAB II	
9	31 Juli 2023	Konsultasi BAB III, untuk mengetahui populasi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, menambahkan sampel penelitian dan memperbanyak teori.	
10	30 Oktober 2023	Konsultasi dan mengirimkan file BAB III, sekaligus bertanya tentang skala kualitas tidur dan skala stres akademik.	
11	10 November 2023	Konsultasi BAB III, menambahkan alat ukur kualitas tidur dan teori stres akademik.	
12	13 November 2023	Konsultasi dan menanyakan perihal teori para ahli yang digunakan pada BAB III.	
13	18 Mei 2024	Pergantian dosen pembimbing akademik dan konsultasi mengenai : - Menambahkan footnote - Merubah bahasa asing - Pembahasan stres akademik pada halaman 4 - Mengganti rumusan masalah - Mengganti tujuan penelitian untuk mengetahui apakah ada pengaruh atau tidak - Memperjelas teori dan definisi operasional, aspek, dan maksud dari peneliti.	
14	25 Mei 2024	Revisi BAB I dan BAB II - Memperbaiki rumusan masalah sesuai dengan arahan dari dosen. - Memperbaiki teori dan menambahkan beberapa definisi operasional.	



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
BANJARMASIN**

Jl. Jend. A. Yani Km. 4,5 Banjarmasin, KodePos 70235. Telp (0511) 3266593

KARTU KONSULTASI SKRIPSI

		Konsultasi Bab III Revisi BAB III Revisi Bab III Revisi Bab III Konsultasi Kuesioner Penelitian Konsultasi Skala Penelitian Konsultasi Bab IV Revisi Bab IV Revisi Bab IV Revisi Pembahasan Penelitian BAB IV Konsultasi Bab V Konsultasi Bab V Konsultasi Bab I sampai Bab V	
--	--	---	--

Banjarmasin, 22 Agustus 2024

Ketua Prodi Psikologi Islam

Dra. Mulyani, M. Ag

NIP. 196810101994032004

Lampiran 14 Surat Plagiasi

FORMULIR PENGAJUAN DETEKSI PLAGIASI

Yth. Tim Deteksi Plagiasi dan Pencegahan Plagiarisme
Laboratorium Program Studi Psikologi Islam
Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin

Dengan ini kami menyerahkan karya ilmiah untuk dilakukan deteksi plagiasi, sesuai ketentuan yang berlaku:

Judul Skripsi : Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Stres akademik mahasiswa fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang sedang menyusun skripsi

Nama : Noor Azizah
NIM : 180103040260
Email : azizahzizah120400@gmail.com
No. Telp./WA : 081348183232
Paket Deteksi Plagiasi : Paket 3 (Bab I, Bab II, Bab III, Bab IV, Bab V)

Saya menyatakan bahwa:

1. Tata tulis di masing-masing bab skripsi ini sudah sesuai dengan EYD dan bebas *typo*. Jika ditemukan kesalahan ketik atau *typo* maka file naskah dapat dikembalikan (ke penulis) untuk diperbaiki.
2. Karya ilmiah yang diajukan ini sudah mendapatkan persetujuan dari pembimbing untuk pengajuan deteksi plagiasi.
3. Karya tulis ini juga sudah melalui tahapan revisi dan sepengetahuan penulis tidak ada lagi perbaikan.
4. Apabila selesai uji deteksi plagiasi ditemukan pelanggaran, penulis siap menerima konsekuensi sesuai peraturan dan ketentuan yang berlaku.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Banjarmasin, 27 Juni 2024

Penulis,



Noor Azizah

Keterangan

Formulir ini hanya berlaku satu kali pengajuan sesuai pilihan paket deteksi plagiasi

Lampiran 15 surat Pengantar pengajuan deteksi 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) 3288503
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: lab.pi@uin-antasari.ac.id

SURAT PENGANTAR PENGAJUAN DETEKSI PLAGIASI

**Yth. Tim Deteksi Plagiasi dan Pencegahan Plagiarisme
Laboratorium Program Studi Psikologi Islam
Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari**

Dengan ini mohon dapat dilakukan deteksi plagiasi naskah Skripsi/Jurnal atas nama dibawah ini:

Nama : Noor Azizah
NIM : 180103040260
Judul : Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Stres akademik mahasiswa fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang sedang menyusun skripsi

Paket Deteksi Plagiasi *): Paket 3 (Bab I, Bab II, Bab III, Bab IV, Bab V)

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Banjarmasin, 27 Juni 2024

Pembimbing

Musfichin, M.A.

Keterangan:

Naskah Skripsi/Jurnal (yang diajukan deteksi plagiasi) dianggap sudah memenuhi syarat penulisan ilmiah dan tidak ada lagi perubahan/revisi sampai akhir pelaksanaan sidang *munaqasyah*).

- *) Pilihan Paket Pengajuan Deteksi Plagiasi:
- Paket 1 (Bab I, Bab II, dan Bab III)
 - Paket 2 (Bab IV, V)
 - Paket 3 (Bab I, Bab II, Bab III, Bab IV, Bab V)
 - Paket 4 (Jurnal)

Contact Person: Laboratorium Psikologi (WA) 628-565-028-864

Lampiran 16 Surat Keterangan Lulus Uji Plagiasi



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

Jalan Pandarapan Guntung Manggis Landasan Ulin Banjarbaru Kode Pos 70732
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; Email: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

Surat Keterangan Lulus Uji Plagiasi

Nomor: PS-LUP.091/Un.14/III.3/PP.00.9/08/2024

Ketua Program Studi Psikologi Islam menerangkan bahwa karya ilmiah:

Nama : Noor Azizah
NIM : 180103040260
Prodi : Psikologi Islam
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi
Judul Karya Ilmiah : Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Stres akademik mahasiswa fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang sedang menyusun skripsi

Telah dinyatakan **Lulus Uji Plagiasi** menggunakan Turnitin dengan Persentase sebagaimana terlampir.

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

Banjarmasin, 28 Agustus 2024



an. Ketua Prodi Psikologi Islam,
Sekretaris,

M. Musfichin
Musfichin, M.A

Lampiran 17 Surat Hasil Uji Plagiasi



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

Jalan Pandarapan Guntung Manggis Landasan Ulin Banjarbaru Kode Pos 70732
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; Email: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

Lampiran Surat Nomor: PS-LUP.091/Un.14/III.3/PP.00.9/08/2024
Tanggal 28 Agustus 2024

Hasil Uji Plagiasi

Nama : Noor Azizah
NIM : 180103040260
Prodi : **Psikologi Islam**
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi
Judul Karya : Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Stres akademik mahasiswa fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang sedang menyusun skripsi
Ilmiah

No.	Bab	Persentase Plagiasi	Keterangan
1	Bab I	10%	Lulus
2	Bab II	3%	Lulus
3	Bab III	9%	Lulus
4	Bab IV	7%	Lulus
5	Bab V	11%	Lulus

Banjarmasin, 28 Agustus 2024



.....n. Ketua Prodi Psikologi Islam
Sekretaris,

Musfichin, M.A
Musfichin, M.A

Lampiran 18 Surat Keterangan Submit Jurnal



**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 SUBMIT JURNAL

Nomor: 3328/Un.14/III.3/PP.00.9/12/2024

Dengan ini menerangkan bahwa:

Judul Karya Ilmiah : Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Stres Akademik Mahasiswa
Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin
Nama : Noor Azizah
NIM : 180103040260
Program Studi : Psikologi Islam

Karya ilmiah tersebut telah disubmit untuk dipublikasikan di Jurnal PSIKOISLAMIKA (<https://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/psiko/author/submission/30890>) dan saat ini masih dalam proses evaluasi. Keputusan akhir mengenai publikasi sepenuhnya menjadi wewenang pihak jurnal.

Demikian surat keterangan ini disampaikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 20 Desember 2024

a.n. Ketua Prodi Psikologi Islam

Sekretaris,



Musfichin, M.A

NIP 197903242023211012

Lampiran 19 Jurnal Penelitian

Perbedaan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin Berdasarkan Program Studi, Angkatan dan Jenis Kelamin

Noor Azizah, Musfichin, S.sos,MA, Mulyani, MA

Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin,Indonesia

Email : azizahzizah120400@gmail.com

Abstract: Kualitas tidur yang buruk merupakan masalah umum yang sering dialami mahasiswa tingkat akhir akibat beban akademik yang tinggi, terutama dalam penyelesaian skripsi. Berbagai faktor, seperti tuntutan akademik yang berbeda berdasarkan program studi, pengalaman akademik berdasarkan angkatan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan kualitas tidur mahasiswa berdasarkan program studi, angkatan, dan jenis kelamin di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif Komparatif, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik non-probability sampling dengan jenis purposive sampling dengan jumlah populasi 731 Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dengan sampel berjumlah 200 mahasiswa. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan lembar *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* uji statistik menggunakan Uji Kruskal-Wallis di ujikan pada program studi dan angkatan dan Man Whitney U test di ujikan pada jenis kelamin. Dari hasil analisis data diketahui bahwa Mayoritas mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin dari terdapat 37 responden (18,5 %) memiliki kualitas tidur kategori baik dan 163 responden (81,5%) memiliki kualitas tidur kategori yang buruk. Hasil Uji Statistik menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan kualitas tidur berdasarkan program studi (P Value =0,503) dan jenis kelamin (P Value = 0,334), Namun terdapat perbedaan signifikan kualitas tidur berdasarkan angkatan (P Value = 0,003) dimana mahasiswa angkatan 2019 memiliki kualitas tidur terburuk dibanding yang lainnya.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Mahasiswa Tingkat Akhir, Program Studi, Angkatan, Jenis Kelamin

Pendahuluan

Tidur adalah kebutuhan biologis yang sangat penting bagi tubuh manusia, yang berfungsi untuk memulihkan energi setelah beraktivitas sepanjang hari. Tidur yang berkualitas tidak hanya mendukung pemulihan

fisik, tetapi juga berperan dalam pemulihan mental dan emosional. (Hirshkowitz et al., 2015) Kamus Besar Bahasa Indonesia menafsirkan mahasiswa didefinisikan sebagai seseorang yang mengenyam pendidikan di perguruan tinggi. Peraturan Pemerintah RI No. 30 tahun 1990 menyatakan mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan aktif belajar di perguruan tinggi tertentu. Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang menempuh pendidikan tinggi dan mengambil program studi atau jurusan tertentu di perguruan tinggi, mahasiswa sering di anggap sebagai kelompok yang memiliki peran penting dalam pembangunan intelektual dan sosial.

Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, pola tidur yang tidak teratur sering kali disebabkan oleh tekanan akademik yang besar. Mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi atau tugas akhir sering kali harus begadang untuk menyelesaikan tugas yang menumpuk, yang menyebabkan durasi tidur mereka berkurang dan kualitas tidur mereka terganggu. Hal ini sangat berdampak pada mahasiswa, terutama mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi beban akademik yang tinggi. Mahasiswa tingkat akhir sering kali melaporkan kurang tidur akibat beban tugas yang besar, seperti menyelesaikan skripsi, ujian akhir, dan berbagai kewajiban administratif lainnya. Menurut Hirshkowitz et al. (2015), kualitas tidur yang buruk dapat berhubungan langsung dengan penurunan kinerja akademik dan kesehatan mental mahasiswa

Penelitian oleh Junaidi dkk. (2020) menunjukkan bahwa kualitas tidur mahasiswa dapat dipengaruhi oleh jenis tugas yang mereka kerjakan, dengan mahasiswa yang lebih banyak terlibat dalam penelitian lapangan atau tugas yang membutuhkan waktu lebih lama cenderung tidur lebih sedikit dan kualitas tidur mereka lebih buruk Hal ini sejalan dengan penjelasan dalam buku *Health Psychology: A Biopsychosocial Approach* oleh Shelley Taylor (2006), yang menyatakan bahwa faktor-faktor seperti jenis tugas akademik dan keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler dapat sangat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Tugas lapangan yang memerlukan waktu lebih lama dan sering dilakukan di luar jam kuliah berpotensi mengganggu pola tidur yang teratur (Taylor, 2006)

Selain faktor program studi, jenis kelamin juga memengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Berdasarkan penelitian oleh Bowers & Moyer (2017), terdapat perbedaan kualitas tidur antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Mahasiswa perempuan cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan mahasiswa laki-laki. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk faktor psikologis, hormonal, serta tingkat stres yang lebih tinggi yang dialami oleh perempuan. (Tsai & Li, 2004) juga menjelaskan bahwa perempuan sering kali menghadapi gangguan tidur lebih tinggi, terutama ketika mereka harus menyeimbangkan tuntutan akademik dengan kehidupan pribadi. Mahasiswa perempuan, terutama di tingkat akhir, sering kali merasakan beban ganda yang menyebabkan mereka mengalami gangguan tidur yang lebih sering dibandingkan mahasiswa laki-laki

Selain itu, angkatan atau tahun masuk mahasiswa juga dapat mempengaruhi kualitas tidur mereka. Mahasiswa angkatan lebih muda

cenderung memiliki pola tidur yang lebih teratur dibandingkan mahasiswa angkatan yang lebih tua atau mahasiswa tingkat akhir. Hal ini disebabkan oleh perbedaan beban akademik yang dihadapi oleh mahasiswa di setiap angkatan. Mahasiswa tingkat akhir, yang sedang mengerjakan skripsi atau tugas akhir, biasanya memiliki lebih banyak tugas, penelitian, dan kegiatan yang memerlukan waktu lebih lama untuk diselesaikan. (Michael S. Smolensky dan Lillian A. H. M. 2005) juga menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan atau tahun studi mahasiswa, semakin besar pula tekanan yang mereka hadapi, yang berpotensi mengganggu kualitas tidur mereka. Mahasiswa tingkat akhir cenderung lebih sering begadang untuk menyelesaikan tugas akhir, yang mengurangi durasi tidur mereka dan mengganggu kualitas tidur mereka.

Menurut Buysee (1889), kualitas tidur merujuk pada gabungan aspek kuantitatif dan subjektif yang mencerminkan pengalaman tidur seseorang. Kualitas tidur sulit di ukur secara objektif. Kualitas tidur yang buruk sering kali menjadi indikator adanya gangguan fisik maupun mental, seperti insomnia kecemasan, atau depresi

Menurut perspektif Islam kualitas tidur yang baik seperti yang di ajarkan Rasulullah kita tidur dalam posisi menghadap ke kanan, seperti dalam hadist yang diriwayatkan oleh bukhari dan muslim “nabi Muhammad Saw : Bebaring di atas rusuk sebelah kananmu.”(HR.Bukhari & Muslim) hal ini mendukung pernyataan dalam bidang medis di sarankan tidur miring ke kanan karena banyak manfaat di dalamnya seiring berkembang pengetahuan banyak peneliti peneliti yang ingin membuktikan pernyataan Rasulullah. Dalam pemaparan dalam penelitian ini memuat salah satu surah dalam alquran tentang tidur dalam surah QS.Al Furqan ayat 47 yaitu :

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ 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. (QS.Al Furqan[25]:47)

Dalam tafsir Al-Wasith Allah SWT menjadikan gelap malam sebagai penutup laksana kematian, menghentikan pergerakan dan memberikan kenyamann. Allah SWT menjadikan siang sebagai bertebaran di muka bumi untuk mencari rezeki dan lainnya. Bangun dan bertebaran di muka bumi setelah tidur sama seperti kebangkitan dan penghidupan kembali, seperti itu juga kematian yang sama seperti tidur dan istirahat. Dalam tafsir Ibadu Ar Rahman boleh jadi di bayangkan ketika Allah menarik bayang-bayang itu masuk ke gelap malam secara berangsur angsur dan perlahan lahan, menjadi pertanda di mulainya waktu malam. Bentuk bayang bayang mulai menghilang dan lenyap, sehingga kehidupan bumi memasuki suasana malam. (Dan dialah), Allah, Tuhan, Al-muhaimin, Yang Maha Mengatur, (yang menjadikan Malam untukmu sebagai pakaian ,dan) yang pada malam hari itu

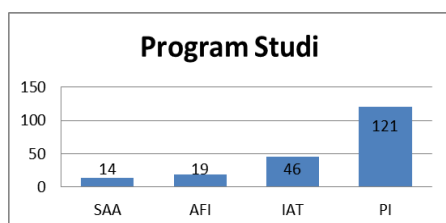
(tidur untuk istirahat), dan dia pula yang mengatur dengan menjadikan siang yang pada siang hari itu di pergunakan (untuk bangkit berusaha) memenuhi kebutuhan hidup.

Berdasarkan hasil dari penjabaran di atas peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam bentuk penelitian skripsi dengan judul “Perbedaan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Banjarmasin Berdasarkan Program Studi, Angkatan, dan Jenis Kelamin”

Hasil

Pada penelitian ini terdapat 200 orang Mahasiswa dari Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin dipilih sebagai responden penelitian. Mereka merupakan kumpulan mahasiswa yang sedang mengerjakan atau menyelesaikan skripsi. Gambaran responden dibagi menjadi 3 bagian yaitu berdasarkan program studi, tahun angkatan, dan jenis kelamin.

Diagram 1 *Responden berdasarkan program studi*



Dari diagram 1, jumlah responden penelitian yaitu 14 orang berasal dari program Studi Agama-Agama, 19 orang berasal dari Aqidah Filsafat Islam, 46 orang berasal dari Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, dan 121 orang berasal dari Psikologi Islam.

Diagram 2 *Responden berdasarkan tahun angkatan*

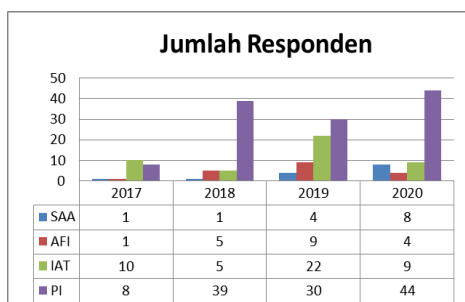
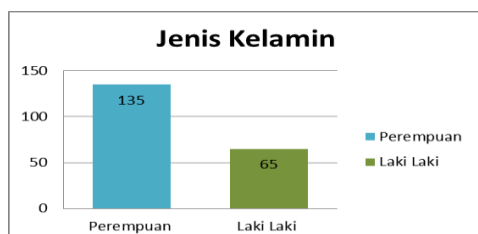


Diagram 2, jumlah responden penelitian yaitu 19 responden merupakan angkatan 2017, 39 responden angkatan 2018, 69 responden angkatan 2019, dan 73 responden angkatan 2020.

Diagram 3 *Responden berdasarkan jenis kelamin*



Berdasarkan diagram diatas dapat kita lihat bahwa kelompok jenis kelamin perempuan lebih banyak dibanding dengan laki-laki.

Hasil uji Deskriptif

1. Hasil Uji Deskriptif Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

a) Kategori Kualitas Tidur Mahasiswa

Berikut merupakan data kategori kualitas tidur berdasarkan hasil global score Instrumen PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) yaitu:

TABEL 4.5 KATEGORI KUALITAS TIDUR (*PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX*)

		kategori_kualitas_Tidur			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BAIK (<5)	36	18.0	18.0	18.0
	BURUK (>5)	164	82.0	82.0	100.0
	Total	200	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.5 kategori kualitas dari 200 responden (100%) terdapat 36 responden (18 %) memiliki kualitas tidur kategori baik dan 164 responden (82,5%) memiliki kualitas tidur kategori yang buruk

b) Kategori Kualitas Tidur Berdasarkan Program Studi

TABEL 4.6 KATEGORI KUALITAS TIDUR BERDASARKAN PROGRAM STUDI

kategori_kualitas_Tidur * program studi Crosstabulation

kategori_kualitas_Tidur			program studi				Total
			Psikologi Islam	studi Agama Agama	Ilmu Alquran dan tafsir	aqidah filsafat islam	
Tidur	BAIK (<5)	Count	25	1	6	4	36
		% within kategori_kualitas_Tidur					18%
	BURUK (>5)	Count	96	13	40	15	164
		% within kategori_kualitas_Tidur					82%
Total	Count	121	14	46	19	200	
	% within kategori_kualitas_Tidur	60.5%	7.0%	23.0%	9.5%	100%	

Berdasarkan tabel 4.6 kualitas tidur berdasarkan program studi yaitu dengan kategori Baik (<5), yaitu pada Psikologi Islam 25 responden, Studi Agama Agama 1 responden Ilmu Alquran dan Tafsir 6 responden, Aqidah Filsafat Islam 4 responden.

Kategori Buruk (>5) pada Psikologi Islam 25 responden, Studi Agama Agama 96 responden, Ilmu Alquran dan Tafsir 13 responden, Aqidah Filsafat Islam 19 responden.

c) Kategori Kualitas Tidur Berdasarkan Angkatan

TABEL 4.7 KATEGORI KUALITAS TIDUR BERDASARKAN ANGKATAN

kategori_kualitas_Tidur * angkatan Crosstabulation

kategori_kualitas_Tidur			Angkatan				Total
			2017	2018	2019	2020	
Tidur	BAIK (<5)	Count	1	3	8	24	36
		% within kategori_kualitas_Tidur					18%
	BURUK (>5)	Count	18	36	61	49	164
		% within kategori_kualitas_Tidur					82%
Total	Count	19	39	69	73	200	
	% within kategori_kualitas_Tidur	9.5%	19.5%	34.5%	36.5%	100.0%	

Berdasarkan tabel 4.7 kategori kualitas tidur berdasarkan angkatan dengan kategori Baik (<5), pada angkatan 2017 yaitu 1 responden, angkatan 2018 yaitu 3 responden, angkatan 2019 yaitu 8 responden, angkatan 2020 yaitu 24 responden.

Pada kategori kualitas tidur Buruk(>5) pada angkatan 2017 yaitu 18 responden, angkatan 2018 yaitu 36 responden, pada angkatan 2019 yaitu 61 responden, pada angkatan 2020 yaitu 49 responden.

d) Kategori Kualitas Tidur berdasarkan Jenis Kelamin

TABEL 4.8 KATEGORI KUALITAS TIDUR BERDASARKAN JENIS KELAMIN

kategori_kualitas_Tidur * jenis kelamin Crosstabulation

		jenis kelamin		Total	
		laki laki	perempuan		
kategori_kualitas_Tidur	BAIK (<5)	Count	11	25	36
		% within kategori_kualitas_Tidur			18%
	BURUK (>5)	Count	54	110	164
		% within kategori_kualitas_Tidur			82%
Total		Count	65	135	200
		% within kategori_kualitas_Tidur	32.5%	67.5%	100.0%

Berdasarkan tabel 4.8 kategori kualitas tidur berdasarkan jenis kelamin dengan kategori Baik (<5) yaitu jenis kelamin laki berjumlah 11 responden dan perempuan 25 responden. Kategori kualitas tidur Buruk (>5) pada jenis kelamin Laki laki yaitu 54 responden dan jenis kelamin perempuan yaitu 110 responden.

2. Hasil Uji Deskriptif Berdasarkan Dimensi Kualitas Tidur

TABEL 4.9 HASIL UJI DESKRIPTIF KOMPONEN KUALITAS TIDUR (PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX)

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
kualitas tidur subyektif	200	0	3	1.42	.759
latensi tidur	200	0	3	1.40	.956
durasi tidur	200	0	3	1.45	.873
efisiensi tidur	200	0	3	1.03	1.343
gangguan tidur	200	0	3	1.45	.616
penggunaan obat	200	0	3	.33	.756
disfungsi siang hari	200	0	3	1.41	.869
Valid N (listwise)	200				

Berdasarkan tabel 4.9 hasil uji deskriptif komponen kualitas tidur di peroleh rata rata sebagai berikut yaitu komponen kualitas tidur subyektif memiliki nilai rata-rata (Mean) : 1,42 , standar deviasi : 0,759 , pada komponen latensi tidur memiliki rata rata (Mean): 1.40 dengan standar deviasi 0,957, lalu pada komponen durasi tidur terdapat nilai rata rata (Mean) : 1,45 dengan standar deviasi 0,873 , komponen efisiensi tidur memiliki nilai rata rata (Mean) : 1.03 dengan standar deviasi 1.343, komponen gangguan tidur dengan nilai rata rata(Mean) : 1.45 dengan standar deviasi 0.616 , lalu ada penggunaan obat tidur dengan nilai rata

rata 0.33 dengan standar deviasi 0.756, pada komponen disfungsi siang hari dengan nilai rata-rata 1.44 dengan nilai standar deviasi yaitu 0,869.

Analisa Data Variabel Kualitas Tidur diperoleh dari pengisian kuesioner PSQI yang dibagikan kepada para responden, berikut hasil kategori responden berdasarkan 7 komponen kualitas tidur :

TABEL 4.10 KATEGORI KOMPONEN KUALITAS TIDUR SUBJEKTIF (*PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX*)

		kualitas tidur subyektif			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sangat baik	22	11.0	11.0	11.0
	cukup baik	107	53.5	53.5	64.5
	cukup buruk	54	27.0	27.0	91.5
	sangat buruk	17	8.5	8.5	100.0
	Total	200	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.10 kategori komponen kualitas tidur subyektif yaitu Sangat Baik : Sebanyak 22 responden (11%) memiliki kualitas tidur subjektif sangat baik. Cukup Baik : Sebanyak 107 responden (53.5%) berada dalam kategori cukup baik, menjadi mayoritas responden. Cukup Buruk : Sebanyak 54 responden (27%) melaporkan kualitas tidur subjektif yang cukup buruk. Sangat buruk : sebanyak 17 responden (8,5%).

TABEL 4.11 KATEGORI KOMPONEN LATENSI TIDUR (*PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX*)

		latensi tidur			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	42	21.0	21.0	21.0
	1-2	71	35.5	35.5	56.5
	2-4	66	33.0	33.0	89.5
	5-6	21	10.5	10.5	100.0
	Total	200	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.11 kategori komponen latensi tidur 0 (Tanpa Latensi): Sebanyak 42 responden (21%) langsung tertidur tanpa latensi. 1–2 (Latensi Singkat): Sebanyak 71 responden (35.5%) memiliki latensi tidur singkat. 3–4 (Latensi Sedang.): Sebanyak 66 responden (33%) membutuhkan waktu sedang untuk tertidur. 5–6 (Latensi Lama): Sebanyak 21 responden (10.5%) memiliki latensi tidur lama.

TABEL 4.12 KATEGORI KOMPONEN DURASI TIDUR
(PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX)

		durasi tidur			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	> 7 jam	22	11.0	11.0	11.0
	6 -7 jam	35	17.5	17.5	28.5
	5-6 jam	55	27.5	27.5	56.0
	<5 jam	88	44.0	44.0	100.0
	Total	200	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.12 kategori komponen durasi tidur Durasi >7 jam: Sebanyak 22 responden (11%) tidur dengan durasi lebih dari 7 jam. Durasi 6–7 jam: Sebanyak 35 responden (17.5%) memiliki durasi tidur yang cukup ideal. Durasi 5–6 jam: Sebanyak 55 responden (27.5%) menunjukkan durasi tidur yang tergolong kurang. Durasi ≤5 jam: Sebanyak 88 responden (44%) memiliki durasi tidur yang sangat kurang.

TABEL 4.13 KATEGORI KOMPONEN EFISIENSI TIDUR
(PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX)

		efisiensi tidur			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	>85 %	118	59.0	59.0	59.0
	75-84%	18	9.0	9.0	68.0
	65-74%	5	2.5	2.5	70.5
	<65%	59	29.5	29.5	100.0
	Total	200	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.13 kategori komponen efisiensi tidur Efisiensi ≥85% (baik): Sebanyak 118 responden (59%) memiliki efisiensi tidur yang optimal. Efisiensi 75–84% (cukup baik): Sebanyak 18 responden (9%) memiliki efisiensi yang cukup baik. Efisiensi 65–74% (buruk): Sebanyak 5 responden (2.5%) memiliki efisiensi tidur yang buruk. Efisiensi <65% (sangat buruk): Sebanyak 59 responden (29.5%) memiliki efisiensi tidur yang sangat buruk.

TABEL 4.14 KATEGORI KOMPONEN GANGGUAN TIDUR
(PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX)

		gangguan tidur			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	0	4	2.0	2.0	2.0
	1-9	111	55.5	55.5	57.5
	10-18	76	38.0	38.0	95.5
	19-27	9	4.5	4.5	100.0
	Total	200	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.14 kategori komponen gangguan tidur Skor 0 (tidak ada gangguan): Sebanyak 4 responden (2%) tidak mengalami gangguan tidur sama sekali. Skor 1–9 (gangguan ringan): Sebanyak 111 responden (55.5%) mengalami gangguan tidur ringan. Skor 10–18 (gangguan sedang): Sebanyak 76 responden (38%) menunjukkan gangguan tidur sedang. Skor 19–27 (gangguan berat): Sebanyak 9 responden (4.5%) mengalami gangguan tidur berat.

TABEL 4.15 KATEGORI KOMPONEN PENGGUNAAN OBAT TIDUR
(PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX)

		penggunaan obat			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	tidak pernah	159	79.5	79.5	79.5
	1x seminggu	13	6.5	6.5	86.0
	2x seminggu	20	10.0	10.0	96.0
	>3x seminggu	8	4.0	4.0	100.0
	Total	200	100.0	100.0	

Berdasarkan 4.15 kategori komponen penggunaan obat tidur Tidak pernah menggunakan obat tidur: Sebanyak 159 responden (79.5%) tidak pernah menggunakan obat tidur. 1 kali seminggu: Sebanyak 13 responden (6.5%) menggunakan obat tidur sekali dalam seminggu. 2 kali seminggu: Sebanyak 20 responden (10%) menggunakan obat tidur dua kali dalam seminggu. Setiap hari: Sebanyak 8 responden (4%) rutin menggunakan obat tidur setiap hari.

TABEL 4.16 KATEGORI KOMPONEN DISFUNGSI AKTIFITAS SIANG HARI (*PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX*)

		Disfungsi Aktifitas siang hari			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	0	28	14.0	14.0	14.0
	1-2	89	44.5	44.5	58.5
	3-4	62	31.0	31.0	89.5
	5-6	21	10.5	10.5	100.0
	Total	200	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.16 kategori komponen disfungsi aktifias siang hari yaitu tidak ada disfungsi skor 0 : 28 responden (14 %), disfungsi rendah 1-2 : 89 responden (44,5 %), disfungsi sedang 3-4 : 62 responden (31 %) , disfungsi tinggi 5-6 : 21 orang (10,5%).

Uji Hipotesis

a.) Uji Kruskal–Wallis

Uji kruskal-wallis bertujuan untuk mengetahui perbedaan lebih dari 2 kelompok sampel maka lebih tepat menggunakan uji kruskal-Wallis jika data tidak berdistribusi normal.¹ Uji ini di gunakan untuk melihat perbedaan kualitas tidur mahasiswa berdasarkan program studi dan angkatan, karena variabel tersebut lebih dari 2 kelompok. Kelompok Program studi (Psikologi Islam, Studi Agama Agama, Ilmu Alquran dan Tafsir, Aqidah Filsafat Islam) dan kelompok angkatan (2017,2018,2019,2020)

TABEL 4.17 HASIL RANK UJI KRUSKAL-WALLIS TEST KUALITAS TIDUR BERDASARKAN PROGRAM STUDI

		Ranks	
	program studi	N	Mean Rank
kualitas Tidur	Psikologi Islam	121	102.06
	studi Agama Agama	14	117.86
	Ilmu Alquran dan tafsir	46	95.53
	aqidah filsafat islam	19	89.82
	Total	200	

Berdasarkan tabel 4.17 Hasil Rank Uji Kruskal-Wallis, diketahui bahwa program studi Psikologi Islam memiliki nilai mean

¹ V T Hulu and R Kurniawan, *Memahami Dengan Mudah Statistik Nonparametrik Bidang Kesehatan: Penerapan Software Spss Dan Statcal* (Jakarta: Prenada Media, 2021), <https://books.google.co.id/books?id=4lfBEAAAQBAJ>. 71

rank sebesar 102.06, Studi Agama sebesar 117.86, Ilmu Alquran dan Tafsir sebesar 95.53, dan Aqidah Filsafat Islam sebesar 89.82. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur yang paling buruk yaitu program Studi Agama Agama di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

TABEL 4.18 HASIL ANALISIS UJI KRUSKAL-WALLIS TEST KUALITAS TIDUR BERDASARKAN PROGRAM STUDI

Test Statistics^{a,b}

kualitas Tidur	
Kruskal-Wallis H	2.352
df	3
Asymp. Sig.	.503

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: program studi

Dari hasil uji pada tabel 4.18 Hasil analisis Kruskal-Wallis menunjukkan nilai H sebesar 2.352 dengan derajat kebebasan (df) 3 dan nilai signifikansi (Asymp. Sig) sebesar 0.503. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin berdasarkan Program Studi.

TABEL 4.19 HASIL RANK UJI KRUSKAL-WALLIS TEST KUALITAS TIDUR BERDASARKAN ANGKATAN

Ranks

	angkatan	N	Mean Rank
kualitas Tidur	2017	19	99.45
	2018	39	109.68
	2019	69	115.97
	2020	73	81.25
	Total	200	

Berdasarkan tabel 4.19 hasil Rank uji Kruskal-Wallis, diketahui bahwa mean rank kualitas tidur berdasarkan angkatan 2017 sebesar 99.45, angkatan 2018 sebesar 109.68, angkatan 2019 sebesar 115.97, dan angkatan 2020 sebesar 81.25. Mean rank tertinggi terdapat pada angkatan 2019, yang menunjukkan kualitas tidur buruk lebih banyak.

TABEL 4.20 HASIL ANALISIS UJI KRUSKAL-WALLIS KUALITAS TIDUR BERDASARKAN ANGKATAN

Test Statistics^{a,b}

kualitas Tidur	
Kruskal-Wallis H	14.111
df	3
Asymp. Sig.	.003

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: angkatan

Dari hasil uji pada tabel 4.20 Hasil analisis Kruskal-Wallis menunjukkan nilai H sebesar 14.111 dengan derajat kebebasan (df) 3 dan nilai signifikansi (Asymp. Sig) sebesar 0.003. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin berdasarkan Angkatan.

b.) Uji Man-Whitney/U Test

Uji man-Whitney U test digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan dari dua kelompok data yang berasal dari sampel yang independen.² Uji ini di gunakan untuk melihat perbedaan kualitas tidur berdasarkan jenis kelamin, karena variabel tersebut hanya memiliki dua kelompok (laki laki dan Perempuan).

TABEL 4.21 TABEL HASIL RANK UJI MAN-WHITNEY U TEST KUALITAS TIDUR BERDASARKAN JENIS KELAMIN

		Ranks		
	jenis kelamin	N	Mean Rank	Sum of Ranks
kualitas Tidur	laki laki	65	94.83	6164.00
	perempuan	135	103.23	13936.00
	Total	200		

Berdasarkan tabel 4.21 hasil uji rank uji Mann-Whitney U, diperoleh bahwa mean rank kualitas tidur laki-laki adalah sebesar 94.83, sedangkan perempuan memiliki mean rank sebesar 103.23. Nilai mean rank yang lebih tinggi pada kelompok perempuan menunjukkan bahwa secara rata-rata perempuan memiliki kualitas tidur yang cenderung lebih buruk dibandingkan dengan laki-laki.

² M Effendi and F Juita, *Statistik Non Parametrik: Sebuah Tinjauan Aplikatif Untuk Penelitian Sosial* (Penerbit NEM, 2024), 14

TABEL 4.22 HASIL ANALISIS UJI MAN WHITNEY U TEST BERDASARKAN JENIS KELAMIN

Test Statistics ^a	
	kualitas Tidur
Mann-Whitney U	4019.000
Wilcoxon W	6164.000
Z	-.965
Asymp. Sig. (2-tailed)	.334

a. Grouping Variable: jenis kelamin

Berdasarkan tabel 4.20 hasil uji analisis Mann-Whitney U dengan nilai sebesar 4019.000 dan nilai signifikansi (Asymp. Sig) sebesar 0.334 menunjukkan nilai signifikansi lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin berdasarkan Jenis Kelamin.

Pembahasan

Menurut Buysse et al. (1989), kualitas tidur merupakan suatu konsep yang mencakup berbagai aspek pengalaman subjektif seseorang terhadap tidurnya termasuk kepuasan, pemulihan dan efisiensi tidur. Kualitas tidur yang baik ditunjukkan oleh kemampuan untuk tidur dengan cepat, tidur cukup tanpa gangguan, dan merasa segar setelah bangun, dengan energi yang cukup untuk beraktivitas sepanjang hari. Kualitas tidur ialah kondisi seseorang dimana bisa merasa segar dan bugar setelah bangun tidur. Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dari tidur, seperti lamanya waktu tidur, latensi tidur serta aspek subjektif dari tidur. Setiap individu memiliki kemampuan untuk mempertahankan kondisi tidur yang baik dan mencapai tahap tidur *REM (Rapid Eye Movement)* dan *NREM (Non Rapid Eye Movement)* yang tepat untuk memastikan kualitas tidur yang optimal.

Berdasarkan hasil uji deskriptif komponen kualitas tidur di peroleh rata rata Durasi Tidur memiliki nilai rata-rata tertinggi, yaitu 2.04 dengan standar deviasi 1.029. Ini menunjukkan bahwa durasi tidur merupakan faktor utama yang memengaruhi buruknya kualitas tidur mahasiswa. Penggunaan Obat Tidur memiliki nilai rata-rata terendah, yaitu 0.39 dengan standar deviasi 0.825. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan obat tidur jarang terjadi dan tidak menjadi faktor signifikan dalam kualitas tidur. Gangguan Tidur memiliki rata-rata 1.45, menunjukkan bahwa gangguan tidur cukup sering dialami mahasiswa. Efisiensi Tidur memiliki rata-rata 1.03 dan standar deviasi tertinggi (1.343), menunjukkan variasi yang besar dalam efisiensi tidur di antara responden. Kualitas Tidur Subyektif dan Latensi Tidur memiliki rata-rata sama (1.33), menunjukkan adanya penilaian yang cukup buruk terhadap kualitas dan waktu yang dibutuhkan untuk tidur. Disfungsi Siang Hari memiliki rata-rata 1.38, menunjukkan dampak buruk

dari kualitas tidur terhadap aktivitas sehari-hari mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

Gambaran umum mengenai komponen-komponen kualitas tidur responden dalam penelitian ini. Berdasarkan kualitas tidur subjektif, sebagian besar responden (53.5%) berada dalam kategori cukup baik, dengan hanya 11% responden yang melaporkan kualitas tidur yang sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kualitas tidur yang cukup baik, meskipun ada sejumlah responden yang mengalami kualitas tidur yang cukup buruk (27%) dan sangat buruk (8.5%).

Pada komponen latensi tidur sebagian besar responden (35.5%) memiliki latensi tidur yang singkat, yaitu antara 1-2 menit, sementara 33% responden membutuhkan waktu sedang untuk tertidur. Hanya 21% responden yang langsung tertidur tanpa latensi dan 10.5% responden yang membutuhkan waktu lama untuk tertidur. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun banyak responden yang memiliki latensi tidur yang cukup singkat, masih ada yang mengalami kesulitan dalam memulai tidur.

Durasi tidur sebagian besar responden kurang dari 7 jam, dengan 44% responden memiliki durasi tidur yang sangat kurang (≤ 5 jam), sementara hanya 11% responden yang tidur lebih dari 7 jam. Durasi tidur yang tidak ideal ini menunjukkan potensi masalah dalam kualitas tidur yang dapat berpengaruh pada kesehatan dan kesejahteraan responden.

Efisiensi tidur menunjukkan bahwa mayoritas responden (59%) memiliki efisiensi tidur yang optimal ($\geq 85\%$), tetapi ada pula yang memiliki efisiensi tidur yang sangat buruk (29.5%). Hal ini menggambarkan adanya ketidakseimbangan dalam kualitas tidur responden, meskipun sebagian besar memiliki efisiensi tidur yang baik.

Gangguan tidur sebagian besar responden (55.5%) melaporkan gangguan tidur ringan, sementara 38% responden mengalami gangguan tidur sedang dan 4.5% mengalami gangguan tidur berat. Namun adanya gangguan tidur sedang hingga berat menunjukkan perlunya perhatian lebih terhadap masalah tidur yang dialami oleh beberapa responden.

Penggunaan obat tidur, mayoritas responden (79.5%) tidak menggunakan obat tidur sama sekali, sementara hanya 4% responden yang rutin menggunakan obat tidur setiap hari. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden cenderung mengandalkan pola tidur alami tanpa bantuan obat tidur.

Terakhir, pada komponen disfungsi aktivitas siang hari sebagian besar responden (44.5%) mengalami disfungsi aktivitas rendah, sementara 31% mengalami disfungsi aktivitas sedang dan 10.5% mengalami disfungsi aktivitas tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun banyak responden yang mengalami disfungsi aktivitas rendah, terdapat sejumlah responden yang mengalami gangguan yang cukup signifikan pada aktivitas mereka selama siang hari.

Secara keseluruhan, berdasarkan mayoritas responden (81.5%) memiliki kualitas tidur yang buruk, yang tercermin dari berbagai komponen yang diukur, seperti durasi tidur yang tidak ideal, gangguan tidur, dan efisiensi tidur yang kurang optimal. Sebagian kecil responden (18.5%) memiliki kualitas tidur yang baik, meskipun angka tersebut tergolong rendah.

Sebelum uji hipotesis penelitian dilakukan, data penelitian diuji asumsi meliputi, uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov untuk uji normalitas ditemukan bahwa data variabel kualitas tidur dan stres akademik terdistribusi secara normal ($p > 0,05$). Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel x dan variabel y berdistribusi normal agar memenuhi syarat untuk uji hipotesis. One sample Kolmogorov-Smirnov adalah test dasar dari pengambilan keputusan dalam uji normalitas. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi $0,003 > 0,05$. Pada penelitian ini, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan non-parametrik untuk menguji hipotesis karena data tidak berdistribusi normal.

Uji hipotesis dilakukan uji Kruskal Wallis untuk program studi dan angkatan dan Uji Man Whitney U Test diujikan pada jenis kelamin, Hasil analisis Kruskal-Wallis menunjukkan nilai H sebesar 2.352 dengan derajat kebebasan (df) 3 dan nilai signifikansi (Asymp. Sig) sebesar 0.503. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

Berdasarkan Program Studi. Hasil analisis Kruskal-Wallis menunjukkan nilai H sebesar 14.111 dengan derajat kebebasan (df) 3 dan nilai signifikansi (Asymp. Sig) sebesar 0.003. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin berdasarkan Angkatan.

hasil uji statistik, nilai Mann-Whitney U sebesar 4019.000 dan nilai signifikansi (Asymp. Sig) sebesar 0.334 menunjukkan nilai signifikansi lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin berdasarkan Jenis Kelamin.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian yang dilakukan pada skripsi ini sudah tepat dengan proses penelitian ilmiah. Peneliti sudah berupaya secara maksimal agar memperoleh data-data penelitian yang sesuai untuk menjawab rumusan masalah yang hendak dipecahkan oleh peneliti. Namun peneliti juga telah memahami bahwa penelitian ini tetap memiliki keterbatasan atau kekurangan khususnya saat pengumpulan data. Beberapa kendala dalam penelitian ini yaitu Populasi yang diambil untuk kebutuhan penelitian hanya terbatas pada mahasiswa yang menyusun skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Penyebaran kuesioner secara daring melalui tautan yang berisi *Google form* juga memiliki keterbatasan dalam mengontrol kondisi responden saat mengisi kuesioner, meskipun petunjuk tertulis telah diberikan untuk menghindari pengisian secara asal-asalan.

Kesimpulan

Berikut ini adalah temuan-temuan dari penelitian ini, yang dapat diambil dari data dan analisis yang dilakukan oleh para peneliti: Dari hasil analisis data diketahui bahwa Mayoritas mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin dari 200 responden (100%) terdapat 37 responden (18,5 %) memiliki kualitas tidur kategori baik dan 163 responden (81,5%) memiliki kualitas tidur kategori yang buruk. Faktor utama yang memengaruhi kualitas tidur mereka meliputi: Durasi tidur yang sangat kurang (44% tidur ≤ 5 jam). Latensi tidur yang tinggi, dengan 43,5% membutuhkan waktu sedang hingga lama untuk tertidur. Gangguan tidur 4,5% mengalami gangguan tidur berat. Efisiensi tidur yang sangat buruk pada hampir sepertiga responden (29,5%). Perbedaan kualitas tidur mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam negeri Antasari Banjarmasin Berdasarkan Program Studi Angkatan, Jenis Kelamin yaitu terdapat perbedaan signifikan berdasarkan angkatan dengan mahasiswa angkatan 2019 memiliki kualitas tidur terburuk. Dan tidak ada perbedaan signifikan kualitas tidur mahasiswa program studi dan jenis kelamin.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Destiana. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Pekerja Shift Di PT Krakatau Tirta.” *Fakultas Ilmu Keperawatan*, 2012, 1–81.
- Astuti, Veroneca Puji, Theresia Budi Lestari, and Anna Rejeki Simbolon. “Hubungan Antara Tingkat Kecemasan, Jenis Kelamin Dengan Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis.” *Carolus Journal of Nursing* 3, no. 2 (2021): 112–21. <https://doi.org/10.37480/cjon.v3i2.69>.
- Baron, Pauline, Eric Hermand, Thierry Pez , Carl Kuehn, Olivier Dieu, Bourlois Valentin, Alessandro Porrovecchio, and R my Hurdiel. “No Gender Difference in Association between Sleep Quality and Physical Activity Level of French Students.” *Sport Sciences for Health* 19 (March 2, 2022). <https://doi.org/10.1007/s11332-022-00920-5>.
- Bowers, Jennifer M, and Anne Moyer. “Effects of School Start Time on Students’ Sleep Duration, Daytime Sleepiness, and Attendance: A Meta-Analysis.” *Sleep Health* 3, no. 6 (2017): 423–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sleh.2017.08.004>.
- Buysse, Daniel J., Charles F. Reynolds, Timothy H. Monk, Susan R. Berman, and David J. Kupfer. “Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research.” *Psychiatry Research* 28 (1989): 193–213.
- Buysse, Daniel J, Charles F Reynolds, Timothy H Monk, Susan R Berman, and David J Kupfer. “Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research.” *Psychiatry Research* 28 (1989): 193–213.
- Dewi, Rosliana. *Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur , Fatigue Dan Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara*. Pertama. Yogyakarta: Deepublish, 2021.
- Effendi, M, and F Juita. *Statistik Non Parametrik: Sebuah Tinjauan Aplikatif Untuk Penelitian Sosial*. Penerbit NEM, 2024. <https://books.google.co.id/books?id=qUEEEQAAQBAJ>.
- H. Hamdan, Muhammad Zainal Abidin, Noor Hasanah, Mujiburohman, Halimatus Sakdiah, Ahmad Muradi, Hj. Rabiatul Adawiah, Zaki Mubarak, Musyarrafah, Sitti Rahmasar. *PEDOMAN KARYA ILMIAH*. Pertama. Vol. 16. Banjarmasin: Universitas Islam Negeri Banjarmasin, 2021.
- Handoko, Erwin. “Buku Monograf: Kajian Hubungan Pencapaian Akademik Dengan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dalam Masa Pandemi Covid-1.”

Unpri PRESS ISBN, 2022, 57.

- Hirshkowitz, Max, Kaitlyn Whiton, Steven M. Albert, Cathy Alessi, Oliviero Bruni, Lydia DonCarlos, Nancy Hazen, et al. "National Sleep Foundation's Sleep Time Duration Recommendations: Methodology and Results Summary." *Sleep Health* 1, no. 1 (2015): 40–43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>.
- Huffington, A. *The Sleep Revolution: Transforming Your Life, One Night at a Time*. Ebury Publishing, 2016. <https://books.google.co.id/books?id=hnMkCwAAQBAJ>.
- Hulu, V T, and R Kurniawan. *Memahami Dengan Mudah Statistik Nonparametrik Bidang Kesehatan: Penerapan Software Spss Dan Statcal*. Jakarta: Prenada Media, 2021. <https://books.google.co.id/books?id=4lfBEAAAQBAJ>.
- Indonesia, Kamus Bahasa. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Universitas Muhamadiyah Semarang, n.d. <https://perpus.unimus.ac.id/wp-content/uploads/2012/05/Kamus-Besar-Bahasa-Indonesia.pdf>.
- Indra, I M, and I Cahyaningrum. "Cara Mudah Memahami Metodologi Penelitian (Edisi Pert)." *CV. Budi Utama*, 2019.
- Junaidi, Win, Munira Ayu, Sinta Bella, Sharla Aliffia Shaqinah, and Zaujatul Amna. "Perbedaan Kualitas Tidur Di Tinjau Dari Jenis Kelamin (The Differences Of Sleep Quality Among College Students Based On Gender)." *Syiah Kuala Psychology Journal* 2, no. 2 (2024): 86–99.
- Kepada, Diajukan, Universitas Islam, Negeri Sunan, Ampel Surabaya, and Annisa Yusonia Putri. "Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Skripsi," 2018.
- Kim, S J, T Hecker, and H J Lee. *Sleep and Psychological Trauma or Stress*. Frontiers Research Topics. Frontiers Media SA, 2022. <https://books.google.co.id/books?id=TaB5EAAAQBAJ>.
- Kusumastuti, A, A M Khoiron, and F Annisya. *Metode Penelitian Kualitatif*. Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo (LPSP), 2019. <https://books.google.co.id/books?id=637LEAAAQBAJ>.
- Luyster, Faith S., Patrick J. Strollo, Phyllis C. Zee, and James K. Walsh. "Sleep: A Health Imperative." *Sleep* 35, no. 6 (2012): 727–34. <https://doi.org/10.5665/sleep.1846>.
- Muhtazah, Farida, Donna Kahanjak, and Sintha Nugrahini. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya Tahun 2022." *Barigas: Jurnal Riset Mahasiswa* 1, no. 1 (2023): 1–8.

<https://doi.org/10.37304/barigas.v1i1.8034>.

- NA, Campsen, and Buboltz WC. "Lifestyle Factors' Impact on Sleep of College Students." *Austin Journal of Sleep Disorders* 4, no. 1 (2017). <https://doi.org/10.26420/austinjsleepdisord.2017.1028>.
- Nurlan, F. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. CV. Pilar Nusantara, 2019. <https://books.google.co.id/books?id=OXYqEAAAQBAJ>.
- Peter, Helga, and Jan Giso Peter. "The International Classification of Sleep Disorders - Third Edition (ICSD-3)," 1–11, 2020.
- Priyatno, D. *SPSS Panduan Mudah Olah Data Bagi Mahasiswa Dan Umum*. Andi Publisher, 2019. <https://books.google.co.id/books?id=bAXvzwEACAAJ>.
- Putri, Herliana Sabila, Ira Ocktavia Siagian, and Herwinda Sinaga. "Hubungan Self-Efficacy Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Institut Kesehatan Immanuel Pendahuluan." *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*, 2024. <http://journal.stikeshangtuahsby.ac.id/index.php/JIKSHT/article/view/386%0A>.
- Rian Tasalim, Ardhia Redina Cahyani. *Stres Akademik Dan Penanganannya*. Edited by Guepedia. Guepedia. GUEPEDIA, n.d. <https://books.google.co.id/books?id=SqpMEAAAQBAJ>.
- Rizki, A M. *7 Jalan Mahasiswa*. CV Jejak (Jejak Publisher), 2018. <https://books.google.co.id/books?id=LYB8DwAAQBAJ>.
- Saefudin Asep, Notodiputro Anwar K, Alamudi Aam, Sadik Kusman. *Statistika Dasar*. Grasindo, n.d. <https://books.google.co.id/books?id=bDC8xJnGIkoC>.
- Sahir, S H, and M S Dr. Ir. Try Koryati. *Metodologi Penelitian*. PENERBIT KBM INDONESIA, 2021. <https://books.google.co.id/books?id=PinKEAAAQBAJ>.
- Saputra, A, and A S Ahmar. *CAMI: Aplikasi Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Berbasis Web*. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia, 2020. <https://books.google.co.id/books?id=mZgMEAAAQBAJ>.
- "Sejarah - Situs Resmi UIN Antasari," n.d. <https://www.uin-antasari.ac.id/sejarah/>.
- Sinambela, Ijan Sartono Sinambela. *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori Dan Praktik*. Edisi 1. Depok: Rajawali Pers, 2021. <https://inlislite.uin-suska.ac.id/opac/detail-opac?id=12347>.
- Siswoyo, Dwi, T Sulistyono, and Achmad Dardiri. *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY press, 2007.

- Sugiyono, Sugiyono. "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D." *Bandung: Alfabeta*, 2016, 1–11.
- Taylor, S E. *Health Psychology*. Sage Benchmarks in Psychology. McGraw-Hill Higher Education, 2006.
<https://books.google.co.id/books?id=2dYnAQAAIAAJ>.
- "Tidur Miring Ke Kanan, Bagaimana Menurut Agama Dan Sisi Medis? - Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia Yogyakarta," n.d.
<https://fk.uii.ac.id/tidur-miring-ke-kanan-bagaimana-menurut-agama-dan-sisi-medis/>.
- Timotius, P.D.K.H. *Otak Dan Perilaku*. Yogyakarta: Penerbit Andi, 2018.
<https://books.google.co.id/books?id=y0JRDwAAQBAJ>.
- Verena Paceli, Elisabeth Levina S. Setianingrum, Arley S. Telussa, Rr. Listyawati Nurina. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusacenda." *Cendan Medical Journal* 2, no. November (2022): 1–16.
- Yusuf, P.D.M.Y. *Tafsir Juz 19: 'Ibâdu Ar-Rahmân (Hamba Yang Terkasih)*. Lentera Hati, 2023.
<https://books.google.co.id/books?id=MfDiEAAAQBAJ>.

RIWAYAT HIDUP

Nama : Noor Azizah
Tempat, Tanggal Lahir : Tabalong, 12 April 2000
Kebangsaan : Indonesia
Status Perkawinan : Belum Menikah
Alamat : Jl. Limau Manis Tanjung Selatan
Pendidikan a. SD : SDN Mabuun
b. SMP : SMPN 1 Tanjung
c. SMA/K : SMKN 1 Murung Pudak
Nama Ayah : Alm. Hairun Nasirin
Pekerjaan : PNS
Nama Ibu : Surgayati
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
Alamat : Jl. Limau Manis Tanjung Selatan
Saudara : Anak ke -2 dari 3 bersaudara
Nomor Whatsapp : 081348183232
Email : Azizahzizah120400@gmail.com

Banjarmasin, 23 Desember 2024

Penulis



Noor Azizah