

**PERBEDAAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA TINGKAT AKHIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN BERDASARKAN
PROGRAM STUDI, ANGKATAN DAN JENIS KELAMIN**

SKRIPSI

**OLEH
NOOR AZIZAH**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
BANJARMASIN
2024**

**PERBEDAAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA TINGKAT AKHIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN BERDASARKAN
PROGRAM STUDI, ANGKATAN, DAN JENIS KELAMIN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Psikologi Islam

Oleh :

Noor Azizah

NIM. 180103040260



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
BANJARMASIN
2024**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Noor Azizah
NIM : 180103040260
Tempat, Tanggal Lahir : Tanjung, 12 April 2000
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi saya yang berjudul “Perbedaan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin Berdasarkan Program Studi, Angkatan dan Jenis Kelamin” adalah hasil karya saya, kecuali kutipan yang disebutkan sumbernya. Apabila nanti terdapat skripsi ini bukan hasil karya saya atau hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi akademik yang berlaku.

Demikian surat pernyataan yang saya buat dengan kesungguhan.

Banjarmasin, 25 Juni 2024

Yang membuat pernyataan


7BALX098570048
NOOR Azizah

NIM. 180103040260



**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



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

Musfichin
Musfichin, M.A

PERSETUJUAN SKRIPSI

Skripsi yang berjudul : Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin Yang sedang Menyusun Skripsi

Ditulis oleh : Noor Azizah
N I M : 180103040260
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora
Program : Strata Satu (S-1)
Program Studi : Psikologi Islam
Tahun Akademik : 2018
Tempat dan tanggal lahir : Tanjung, 12 April 2000
Alamat : Jl Kelayan A, Gang 12 no 7

Setelah dilakukan evaluasi dan perbaikan seperlunya, kami dapat menyetujui skripsi ini untuk dipertahankan di depan Sidang Tim Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

Banjarmasin, 28 Juni 2024

Pembimbing I




Musfichil, MA
NIP . 197903242023211012

Pembimbing II



Dra. Mulyani, M Ag
NIP. 196810101994032 004

Mengetahui,
Ketua Program Studi Psikologi Islam
Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Antasari Banjarmasin,



Dra. Mulyani, M Ag
NIP. 196810101994032 004

PENGESAHAN SKRIPSI






PERBEDAAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI BANJARMASIN BERDASARKAN PROGRAM STUDI, ANGKATAN DAN JENIS KELAMIN

Dipersembahkan dan disusun oleh:

Noor Azizah
NIM.180103040260

Telah Diujikan pada Tim Penguji
Pada: Hari Selasa, Tanggal 24 Desember 2024

TIM PENGUJI

Nama	Tanda Tangan
1. Dra. Hj. Siti Faridah M.Ag (Ketua)	1. 
2. Widya Aris Radiani, M.Psi.Psikolog (Penguji I)	2. 
3. Musfichin, S.Sos, MA (Penguji II)	3. 
4. Dra. Mulyani, M.Ag (Penguji III)	4. 
5. Rifqa Amalia Azzyati, S.Psi, M.A (Notulis)	5. 

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Banjarmasin

Dzikri Nirwana, M.Ag
NIP. 812272003121002

ABSTRAK

Noor Azizah, 180103040260. *Perbedaan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin berdasarkan program studi, angkatan, dan jenis kelamin*. Skripsi, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora. 2024. Pembimbing: Musfichin, S.Sos.I, MA

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

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 pemdekatan kuantitatif dengan desain Komparatif, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik non-probability sampling dengan jenis purposive sampling dengan jumlah 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

MOTTO

"Cobaan hidupmu bukanlah untuk menguji kekuatan dirimu. Tapi menakar seberapa besar kesungguhan dalam memohon pertolongan kepada Allah."

(Ibnu Qoyyim)

PERSEMBAHAN

Mereka yang menjadi cermin dan pencerah dalam kegelapan batin,
Bapak dan Ibu, tiang-tiang kuat penyangga jiwaku,
Kakak-kakakku, pemandu dalam labirin eksistensi

Kasih sayangmu memayungi ragaku,
Doa-doamu mengalirkan ketenangan di jiwa yang tak terukur,
Semangatmu melahirkan api keberanian dalam arus perjalanan,
Tulus dan mendalam, karunia cinta tanpa batas,

Terima kasih atas hadiah kehidupan,
Tentu takkan pernah terbalas,
Namun, melalui karya ini, ingin kuhadiahkan,
Sejumput makna dan doa yang mengalir sepanjang masa.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا ومولانا محمد وعلى آله وصحبه
أجمعين، أما بعد

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Segala puji hanya bagi Allah SWT., Penguasa alam semesta. Kiranya rahmat dan keselamatan senantiasa tercurahkan untuk baginda Rasul yang mulia yaitu Nabi besar Muhammad SAW., beserta keluarga dan para sahabat setianya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini memiliki banyak kekurangan dan kelemahan, seperti air yang mencari arah dalam samudra pengetahuan dan pengalaman yang terbatas. Namun, penulis merasa sangat bersyukur telah berhasil menyulam karya berjudul "Perbedaan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin Berdasarkan Program Studi Angkatan dan Jenis Kelamin", sebuah permata yang menari dalam lembaran kesatuan psikologi, menghantarkan langkah untuk mencapai gelar strata satu Sarjana Psikologi dari Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

Sungguh, di dalam peluk cakrawala ilmu, tumbuhlah hikmat dan nikmat, yang tak dapat diraih sendirian. Penulis, dalam pelipur rindu rasa syukur, ingin merentangkan sayap terima kasih, untuk melambaikan cinta dan penghormatan kepada:

1. Bapak Dzikri Nirwana, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, yang telah memberi ruang bagi kami meniti perjalanan di kampus tercinta. Semangatnya mengilhami kami untuk meraih mimpi.
2. Ibu Dra. Mulyani, M.Ag, selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam, atas dukungan dan perhatiannya telah mengarahkan langkah kami dalam memetik inspirasi dari bidang psikologi ini.
3. Bapak Musfichin, S.Sos.I, MA, selaku Sekretaris Program Studi Psikologi Islam, dengan keramahannya senantiasa membantu kami dalam berbagai hal, mulai dari konsultasi hingga memberikan layanan administrasi akademik dengan penuh keikhlasan.
4. Ibu Dra. Mulyani, M.Ag, selaku Pembimbing Skripsi dengan bijaksana memberi saran dan waktu berharga dalam perjalanan menyelesaikan skripsi kami.
5. Bapak Musfichin, S.Sos.I, MA, selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan dan nasihat penuh arti dalam rentang perjalanan kami.

6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin dengan penuh dedikasi memberikan ilmu pengetahuan, menginspirasi, dan membantu kami memahami berbagai materi perkuliahan.
7. Bapak dan Ibu Tenaga Kependidikan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, atas usaha dan kerja keras dalam menyediakan fasilitas, dukungan administratif, serta membantu kelancaran kegiatan akademik kami
8. Ayah dan Bundaku, terima kasih atas doa, cinta dan pengorbanan yang tidak pernah ada habisnya, kasih sayangmu tak pernah kulupakan.
9. Teman-teman seangkatan, atas persahabatan, kebersamaan, dan semangat dalam menghadapi berbagai tantangan selama masa studi.

Semoga limpahan kasih sayang Allah Swt. senantiasa menghampiri pihak-pihak yang telah disebutkan dan yang tidak sempat kami sebutkan. Akhir kata, penulis dengan penuh kerendahan hati berharap atas ampunan dan ridha-Nya. Semoga karya tulis ini menjadi berkah dan memberikan manfaat serta menjadi penambah kekayaan ilmu pengetahuan bagi seluruh Sivitas Akademika. Amin

Banjarmasin, 24 Agustus 2024

Penulis

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA

Transliterasi kata Arab ke dalam huruf Latin dalam skripsi ini berpedoman pada Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Tanggal 22 Januari 1988 Nomor 157/1987 dan 0593/1987.

I. Konsonan tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	ba	B	be
ت	ta'	T	te
ث	s\{a'	s\	es (dengan titik di atas)
ج	jim	J	je
ح	h\{a'	h\}	ha (dengan titik di bawah)
خ	kha'	Kh	ka dan ha
د	dal	D	de
ذ	z\{al	z\	zet (dengan titik di atas)
ر	ra'	R	er
ز	zai	Z	zet
س	sin	S	es
ش	syin	Sy	es dan ye
ص	s\}ad	s\}	es (dengan titik di bawah)
ض	d\}ad}	d\}	de (dengan titik di bawah)
ط	t\}a'	t\}	te (dengan titik di bawah)
ظ	z\}a'	z\}	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	'	koma terbalik di atas
غ	gain	G	ge
ف	fa'	F	ef
ق	qaf	Q	qi
ك	kaf	K	ka

ل	lam	L	'el
م	mim	M	'em
ن	nun	N	'en
و	waw	W	we
ه	ha'	H	ha
ء	hamzah	`	apostrof
ي	ya'	Y	ye

II. Konsonan rangkap karena syaddah ditulis rangkap

متكبر	ditulis	<i>mutakabbir</i>
القدوس	ditulis	<i>al-qudu>s</i>

III. Ta' marbutah di akhir kata

a. Bila dimatikan ditulis *h*

جامعة	ditulis	<i>ja>mi'ah</i>
مكتبة	ditulis	<i>maktabah</i>

(ketentuan ini tidak diperlukan untuk kata-kata Arab yang sudah terserap dalam bahasa Indonesia, seperti salat, surat, ayat, zakat dan zebagainya, kecuali bila dikehendaki lafal aslinya).

b. Bila diikuti dengan kata sandang 'al' serta bacaan kedua terpisah, maka ditulis dengan *h*

المكتبة الجميلة	ditulis	<i>al-maktabah al-jami>lah</i>
-----------------	---------	-----------------------------------

IV. Vokal pendek

◌َ	Fathah	ditulis	a
◌ِ	Kasrah	ditulis	i
◌ُ	Dammah	ditulis	u

شكر	Fathah	ditulis	syakara
قرأ	Kasrah	ditulis	quri'a
ينطق	Dammah	ditulis	yant}iqu

V. Vokal panjang

1	fathah + alif كاملة	ditulis ditulis	<i>a></i> <i>ka>milah</i>
2	fathah + ya mati صلى	ditulis ditulis	<i>a></i> <i>s}alla></i>
3	kasrah + ya mati شديد	ditulis ditulis	<i>i></i> <i>syadi>d</i>
4	dammah + wawu mati صدر	ditulis ditulis	<i>u></i> <i>s}udu>r</i>

VI. Vokal rangkap

1	fathah + ya mati رويد	ditulis ditulis	ai <i>ruwaidun</i>
2	fathah + wawu mati وفرعون ذي الأوتاد	ditulis ditulis	au <i>wa fir'auna z}i al-auta>d</i>

VII. Vokal pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof

أنتم أشد خلقا	Ditulis	<i>a'antum asyaddu khalqan</i>
---------------	---------	--------------------------------

VIII. Kata sandang alif+lam

a. Bila diikuti huruf *Qamariyyah*

القران	ditulis	<i>al-Qur'a>n</i>
الكتاب	ditulis	<i>al-kita>b</i>

b. Bila diikuti huruf *Syamsiyyah* ditulis dengan diidgamkan

الصبح	ditulis	<i>as}-s}ubh}u</i>
الساهرة	ditulis	<i>as-sa>hirah</i>

IX. Penulisan Kata-Kata Dalam Rangkaian Kalimat

Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya dengan menulis penulisannya

بر الوالدين	Ditulis	<i>birru al-wa>lidaini</i>
إذا الشمس	Ditulis	<i>Iz\ a asy-syamsu</i>

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
BUKTI BEBAS PLAGIASI	iii
PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iv
PENGESAHAN SKRIPSI.....	v
ABSTRAK	vi
MOTTO	vii
KATA PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA	xi
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Signifikansi Penelitian	9
E. Definisi Operasional.....	10
F. Penelitian Terdahulu	11
G. Hipotesis Penelitian.....	16
H. Sistematika Pembahasan	16
BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR	18
A. Kualitas Tidur.....	18
1. Pengertian Kualitas Tidur.....	18
2. Tahap dan Siklus Tidur	19
3. Klasifikasi Gangguan Tidur	21
4. Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	22
5. Aspek Kualitas Tidur.....	24
6. Kualitas Tidur Dalam Perspektif Islam	26
7. Metode Pengukuran Kualitas Tidur.....	27
B. Mahasiswa Tingkat Akhir	28
C. Kerangka Berfikir	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	31
B. Lokasi Penelitian.....	31
C. Subjek dan Objek Penelitian	32
D. Populasi dan Sampel Penelitian	32
E. Data dan Sumber Data	35
F. Teknik Pengumpulan Data	36
G. Instrumen Penelitian	39
H. Desain Penelitian	40

I.	Teknik Pengolahan Data dan Analisa Data Penelitian.....	42
J.	Prosedur Penelitian	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA		45
A.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	45
B.	Hasil Uji Instrumen	49
C.	Paparan Responden Penelitian	51
D.	Hasil Data dan Interpretasi.....	53
E.	Deskripsi Data Penelitian.....	55
F.	Pembahasan.....	68
G.	Keterbatasan Penelitian	79
BAB V PENUTUP.....		80
A.	Kesimpulan	80
B.	Rekomendasi dan saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA		83

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah populasi Mahasiswa Tingkat akhir	33
Tabel 3.2 Cara Perhitungan Skor (Pittsburg Sleep Quality Index)	37
Tabel 3.3 Blueprint Skala Kualitas Tidur (Pittsburgh Sleep Quality Index)	40
Tabel 4.1 Responden Program Studi.....	51
Tabel 4.2 Responden Angkatan	52
Tabel 4.3 Responden Jenis Kelamin	53
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas Skala Kualitas Tidur Berdasarkan Program Studi, Angkatan dan Jenis Kelamin.....	54
Tabel 4.5 Kategori Kualitas Tidur (<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>)	55
Tabel 4.6 Kategori Kualitas Tidur Berdasarkan Program Studi	56
Tabel 4.7 Kategori Kualitas Tidur Berdasarkan Angkatan.....	57
Tabel 4.8 Kategori Kualitas Tidur Berdasarkan Jenis Kelamin.....	57
Tabel 4.9 Hasil Uji Deskriptif Berdasarkan Dimensi Kualitas Tidur	58
Tabel 4.10 Kategori Komponen Kualitas Tidur Subjektif (Pittsburgh Sleep Quality Index).....	59
Tabel 4.11 Kategori Komponen Latensi Tidur (Pittsburgh Sleep Quality Index).....	59
Tabel 4.12 Kategori Komponen Durasi Tidur (Pittsburgh Sleep Quality Index)	60
Tabel 4.13 Kategori Komponen Efisiensi Tidur (Pittsburgh Sleep Quality Index)..	61
Tabel 4.14 Kategori Komponen Gangguan Tidur (Pittsburgh Sleep Quality Index)	61
Tabel 4.15 Kategori Komponen Penggunaan Obat Tidur (Pittsburgh Sleep Quality Index)	62
Tabel 4.16 Kategori Komponen Disfungsi Aktifitas Siang Hari Pittsburgh Sleep Quality Index)	62
Tabel 4.17 Hasil Rank Uji Kruskal-Wallis Test Kualitas Tidur Berdasarkan Program Studi	64
Tabel 4.18 Hasil Analisis Uji Kruskal-Wallis Test Kualitas Tidur Berdasarkan Program Studi	65
Tabel 4.19 Tabel Hasil Rank Uji Kruskal-Wallis Kualitas Tidur Berdasarkan Angkatan	66

Tabel 4.20 Tabel Hasil Analisis Uji Kruskal Wallis Kualitas Tidur Berdasarkan Angkatan	66
Tabel 4.21 Tabel Hasil Rank Uji Man Whitney U Test Berdasarkan Jenis Kelamin.....	67
Tabel 4.22 Tabel Hasil Analisis Uji Man Whitney U Test Berdasarkan Jenis Jelamin	68

DAFTAR GAMBAR

Diagram 4.1 Diagram Berdasarkan Program Studi	50
Gambar 4.2 Diagram Responden Berdasarkan Tahun Angkatan	51
Gambar 4.3 Diagram Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	52