

ABSTRAK

Noor Azizah, 180103040260. *Perbedaan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir fakultas ushuluddin dan humaniora universitas islam negeri 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 pendekatan 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