

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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.¹ 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 tertentu². 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.³

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

¹ Max Hirshkowitz et al., "National Sleep Foundation's Sleep Time Duration Recommendations: Methodology and Results Summary," *Sleep Health* 1, no. 1 (2015): 40–43,

²Kamus Bahasa Indonesia, *Kamus Bahasa Indonesia* (Jakarta: Pusat Bahasa,2008),895.

³Harun Gafur, *Mahasiswa & Dinamika Dunia Kampus* (Bandung : Cv. Rasi Terbit;2015), 17

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 mahasiswa⁴

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 buruk⁵. 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

⁴ Hirshkowitz et al., "National Sleep Foundation's Sleep Time Duration Recommendations: Methodology and Results Summary.",43

⁵ win junaidi et al., "Perbedaan Kualitas Tidur Mahasiswa Ditinjau Dari Jenis Kelamin (The Differences Of Sleep Quality Among College Students Based On Gender)" 2, no. 2 (2024): 86–99.

dan sering dilakukan di luar jam kuliah berpotensi mengganggu pola tidur yang teratur⁶.

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.⁷ *The Sleep Revolution* oleh Arianna Huffington (2016) 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-laki⁸

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

⁶ S E Taylor, *Health Psychology*, Sage Benchmarks in Psychology (McGraw-Hill Higher Education, 2006),.,126

⁷ Jennifer M Bowers 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.,, 123

⁸ A Huffington, *The Sleep Revolution: Transforming Your Life, One Night at a Time* (Ebury Publishing, 2016),.,10

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. Sleep and Health oleh 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.⁹

Menurut Buysse (1989), 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 seringkali menjadi indikator adanya gangguan fisik maupun mental, seperti insomnia kecemasan, atau depresi¹⁰

Untuk memperoleh data awal, peneliti telah melaksanakan sebuah studi pendahuluan dalam bentuk wawancara terhadap mahasiswa yang sedang menempuh tahun-tahun terakhir di Fakultas Ushuluddin dan humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, wawancara dilakukan dengan tujuan menggali informasi tentang bagaimana kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir, wawancara di ambil perwakilan mahasiswa berbeda jurusan di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari

⁹ Faith S. Luyster et al., "Sleep: A Health Imperative," *Sleep* 35, no. 6 (2012): 727–34, <https://doi.org/10.5665/sleep.1846>. 728

¹⁰ Daniel J Buysse et al., "Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research.," *Psychiatry Research* 28 (1989): 193–213. 767

Banjarmasin yaitu melalui wawancara peneliti kepada mahasiswa yang berinisial AM perwakilan jurusan Ilmu Al Quran dan Tafsir, AG perwakilan jurusan Studi Agama Agama dan M perwakilan jurusan Aqidah Filsafat Islam. Berikut kutipan wawancara AM :

“menurut saya ketika sedang menyusun skripsi kualitas tidur menjadi berkurang terutama tidur dimalam hari yang mana terkadang saya pribadi lebih menggunakan malam hari sebagai waktu untuk menyusun skripsi dan sampai larut malam, waktu tidurpun tersita dan kualitas tidurpun juga menurun atau berkurang. kadang kadang sering kesulitan untuk tetap terjaga saat mengerjakan skripsi dikarenakan ketika tubuh terasa lelah setelah aktivitas siang hari maka saat malam hari mengerjakan skripsi ngantuk dan menjadi terganggu. Dikarenakan siangnya saya kerja freelance, maka menyusun skripsi lebih sering dilakukan malam hari, jikalau dihitung jam tidur yang didapatkan ketika malam hari , maka sekitar \pm 3 sampai 4 jam sehari. akan tetapi yang sering saya alami adalah gejala sulit konsentrasi juga gelisah ini sangat menghambat saat menyusun skripsi, se usai menyusun skripsi maka biasanya gejala selanjutnya adalah sulit tidur. kualitas tidur yang menjadi buruk sebab, saya sering mengalami sulit tidur dan jikalau tidurpun ketika tidur kdang tidak nyenyak gelisah dan lain sebagainya.”¹¹

Berikut hasil wawancara AG :

“Iya...karena saya pribadi butuh ketenangan mengerjakannya, dan itu biasanya saya dapat kan pada tengah malam, khususnya sekitar jam 3 pagi ketika tidak banyak lagi aktifitas sekitar kost,Cukup sering, karena Terkadang faktor kelelahan dari aktifitas harian sangat berpengaruh tidur Paling lama sekitar 6 jam dalam sehari,yang pernah saya rasakan yaitu ketika sudah tidak tau lagi harus menulis apa dan itu membuat saya seperti overthinking. Dalam mengatasi kejenuhan Saya akan berhenti sementara mengerjakannya, hal pertama yang saya lakukan adalah melakukan aktifitas yang bisa membuat mood baik seperti menonton youtube, tiktok, workout, dll, Iya sangat berpengaruh ”¹²

Berikut wawancara M :

“Sedikit berkurang, karena Sudah menjadi hal yang biasa kan di kalangan mahasiswa, termasuk saya yang mengerjakan tugas di

¹¹ A.M mahasiswa, Wawancara Pribadi ,Banjarmasin 04 April 2023

¹² A.G Mahasiswa, Wawancara Pribadi ,Banjarmasin 08 April 2023

malam hari dan ada juga yang berlanjut sampai pagi. Untuk kesulitan dalam mengerjakan skripsi pasti ada, Untuk pengerjaan skripsi di malam hari jam nya saya terbatas sampai jam 12 malam. Jadi saya tidur 4 jam an lah. Tau banget, sering saya alami melawan rasa malas yang ada di diri saya sendiri, dan sulit mencari referensi untuk pembahasan skripsi saya, dll..Untuk mengendalikannya saya harus bisa membagi waktu untuk mengerjakan skripsi dan untuk refreshing. misalnya jalan2, nongkrong sama teman, dan menghindari pemikiran yang negatif. Berpengaruh banget, sebelum tidur itu pasti kepikiran skripsi sampai-sampai terbawa mimpi.”¹³

Beranjak dari permasalahan ini peneliti mencoba untuk mencari tahu penyebab yang melatar belakangi permasalahan terutama kualitas tidur terhadap Mahasiswa fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

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 لِيَاسَا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا ٤٧

Artinya :

¹³ M. Mahasiswi, Wawancara Pribadi , Banjarmasin 4 April 2023

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.¹⁴

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

¹⁴ Yusuf, *Tafsir Al-Qur'an Juz XIX Juz Wa Qala Al-Qala Al-Ladzina: 'Ibâdu Ar-Rahmân (Hamba Yang Terkasih)*, (Tanggerang Selatan : Lentera Hati, 2023),85.

Humaniora Universitas Islam Negeri Banjarmasin Berdasarkan Program Studi, Angkatan, dan Jenis Kelamin”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang sebelumnya, penulis merumuskan masalah penelitian yaitu:

1. Bagaimana gambaran kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin?
2. Apakah terdapat perbedaan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir berdasarkan Program Studi, Angkatan, dan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin?

C. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.
2. Untuk Menganalisis Perbedaan Kualitas Tidur berdasarkan Program Studi, Angkatan, dan Jenis Kelamin pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

D. Signifikasi Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa berfaedah serta menambahkan ilmu bagi dunia psikologi khususnya dibidang Psikologi klinis serta dapat menjadi bahan rujukan untuk penelitian selanjutnya tentang variabel terkait.

2. Manfaat Praktis

a. Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat berguna dalam pengembangan Ilmu Psikologi Klinis tentang perbedaan kualitas tidur berdasarkan program studi, angkatan, dan jenis kelamin pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

b. Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan untuk penelitian berikutnya agar lebih memahami perbedaan kualitas tidur berdasarkan program studi, angkatan, dan jenis kelamin pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin..

c. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan diskusi untuk penelitian selanjutnya terkait perbedaan kualitas tidur berdasarkan program studi, angkatan, dan jenis kelamin pada mahasiswa tingkat

akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

E. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesalahan persepsi dan pemahaman terhadap judul penelitian yang peneliti angkat, maka peneliti menerangkan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Kualitas Tidur

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 har.¹⁵ Kualitas tidur tidak hanya bergantung pada durasi atau kuantitas tidur, tetapi juga melibatkan aspek subjektif dan objektif yang mencakup kenyamanan serta kemampuan tubuh dan pikiran untuk berfungsi secara optimal. mengidentifikasi tujuh dimensi utama kualitas tidur, yaitu : (kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, disfungsi siang hari). Selain itu, Buysse et al juga mengembangkan instrumen Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur secara valid dan terstandarisasi. Instrumen ini memungkinkan

¹⁵ Daniel J. Buysse et al., "Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research," *Psychiatry Research* 28 (1989): 193–213.194

identifikasi kualitas tidur "baik" dan "buruk" serta memberikan evaluasi klinis terhadap gangguan tidur. Dengan validitas dan konsistensi yang tinggi, PSQI menjadi alat yang mudah digunakan dalam penelitian untuk menilai kualitas tidur secara komprehensif.

Dalam penelitian ini, kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin menjadi perhatian utama. Mahasiswa tingkat akhir cenderung menghadapi beban akademik yang tinggi, seperti penyelesaian skripsi dan persiapan kelulusan, yang berpotensi mengganggu kualitas tidur mereka. Kualitas tidur mencakup aspek pengalaman subjektif, pemulihan setelah tidur, dan efisiensi tidur, dalam konteks penelitian ini mahasiswa tingkat akhir dapat di nilai berdasarkan pengalaman mereka terhadap tidur.

F. Penelitian Terdahulu

Berdasarkan sumber penelitian yang di ambil pada penelitian ini dapat di lihat pada sumber penelitian sebagai berikut :

1. Penelitian terdahulu yang di lakukan oleh Win Junaidi, Munira Ayu, Sinta Bella, Sharla liffia Shaqinah, Ulfarianti, Zaujatul Amna di tahun 2024 dengan judul “Perbedaan Kualitas Tidur Mahasiswa Ditinjau dari Jenis Kelamin” Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan melihat hasil perhitungan statistik didapatkan hasil uji statistik didapatkan hasil P Value 0,001 ($P < 0,005$) maka dapat di ambil kesimpulan tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara

kualitas tidur mahasiswa laki laki dan perempuan. Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu diatas adalah menggunakan instrumen *Piitsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* sebagai alat ukur kualitas tidur. Perbedaanya terletak pada kategorisasi subyek di penelitian terdapat jenis kelamin sedangkan pada penelitian ini tidak hanya jenis kelamin tetapi terdapat ada kategori tambahan berdasarkan program studi dan angkatan.¹⁶

2. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Pauline Baron, Eric Hermand, Thierry Peze, Carl Kuehn, Olivier Dieu, Valentin Bourlois, Allesantro Porrovecchio, Remy Huardiel di tahun 2022 dengan judul “No gender difference in association between sleep quality and physical activity level of French students”. Hasil penelitian menyatakan bahwa perempuan secara signifikan lebih tinggi dari pada laki laki (6.43 ± 3.16 v 5.10 ± 2.92 ; $p < 0.001$). Mereka juga lebih mungkin berada di bawah tingkat PA yang direkomendasikan daripada pria (26,3% v 6,66%; $p < 0,001$) Mereka juga lebih mungkin berada di bawah tingkat PA yang direkomendasikan daripada pria (26,3% v 6,66%; $p < 0,001$). Orang yang memiliki tingkat PA tinggi memiliki skor PSQI yang lebih rendah daripada orang dengan tingkat PA rendah ($p = 0,007$). Selain itu, tidak ada perbedaan gender dalam kaitannya dengan hubungan antara kualitas tidur dan tingkat aktivitas fisik. Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah pengambilan data menggunakan instrumen penelitian yang berupa

¹⁶ Junaidi et al., “Perbedaan Kualitas Tidur Di Tinjau Dari Jenis Kelamin (The Differences Of Sleep Quality Among College Students Based On Gender).” *Syiah Kuala Psychology Journal*, 2 (2), 2024 86-99

kuesioner *Piitsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Perbedaan penelitian terdapat pada analisis data yang digunakan. Pada penelitian terdahulu menggunakan analisis data uji korelasi dan uji interaksi sedangkan dalam penelitian ini menggunakan analisis data uji *Kruskal-Wallis dan Man Witney/U Test*.¹⁷

3. Penelitian terdahulu yang di lakukan oleh Verena Paceli¹, Elisabeth Levina S. Setianingrum, Arley S. Telussa, Rr. Listyawati Nurina di tahun 2022 yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusacenda”. Hasil penelitian Sampel yang memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 40 orang (58%) dan kualitas tidur yang baik sebanyak 29 orang (42%). Jumlah sampel yang memiliki konsentrasi baik yaitu sebanyak 35 orang (50,7%) dan konsentrasi buruk sebanyak 34 orang (49,3%). Hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji Coefficient contingency diperoleh nilai $p=0,036$ ($p<0,05$) dan $r=0,244$. Terdapat hubungan yang signifikan dan lemah antara kualitas tidur dengan konsentrasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. Persamaan pada penelitian ini adalah sampel yang di ambil yaitu tahun angkatan dan jenis kelamin sebagai pendukung penelitian. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah Analisis data meliputi analisis univariat dan analisis bivariat. Uji statistik yang digunakan adalah ujikorelasi Coefficient contingency sedangkan pada penelitian ini menguji perbedaan program

¹⁷ Pauline Baron et al., “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>.

studi angkatan dan jenis kelamin menggunakan Uji Kruskal dan Mann Whitney.

4. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Farida Muhtazah, Sintha Nugrahini, Donna Novina Kahanjak di tahun 2023 yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi pada Mahasiswa prelinik Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya Tahun 2022” Hasil penelitian Penelitian ini menunjukkan bahwa dari 212 sampel diperoleh 55 orang memiliki kualitas tidur baik dan 157 kualitas tidur buruk. Hanya 39 orang dengan kualitas tidur baik yang memiliki konsentrasi baik. Terdapat 120 mahasiswa dengan kualitas tidur buruk namun memiliki konsentrasi baik. Hasil analisis menunjukkan nilai uji Chi Square P value ($0,416 > 0,05$) sehingga tidak terdapat hubungan atau keterkaitan yang signifikan antara kualitas tidur dan konsentrasi pada mahasiswa prelinik Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya. Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu sampel yang diambil yaitu berdasarkan angkatan dan jenis kelamin menjadi tambahan dalam penelitian. Perbedaan penelitian ini terletak pada uji analisis yang diambil yaitu penelitian terdahulu menggunakan uji Chi Square yang man untuk meneliti hubungan sedangkan pada penelitian ini menggunakan uji perbedaan pada analisis Kruskal-Wallis dan Man Whitney/U Test.¹⁸

¹⁸.Farida Muhtazah, Donna Kahanjak, and Sintha Nugrahini, “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Pada Mahasiswa Prelinik 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>.

5. Penelitian terdahulu yang di lakukan oleh Destiana Agustin pada skripsi yang berjudul “Faktor faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada pekerja Shift di PT Krakatau Tirta Industri Cilegon” Hasil penelitian mengatakan bahwa pekerja shift memiliki kualitas tidur yang buruk (64 %) dan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan penyakit fisik (p Value =0,020). Persamaan Penelitian ini dengan penelitian terdahulu terdapat pada instrumen yang di gunakan menggunakan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) . Perbedaan penelitian ini terletak pada teknik sampling yang di gunakan pada penelitian terdahulu menggunakan total sampling sedangkan pada pemelitian ini menggunakan purposive sampling.¹⁹

¹⁹ Destiana Agustin, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Pekerja Shift Di PT Krakatau Tirta,” *Fakultas Ilmu Keperawatan*, 2012, 1–81.

G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian yang belum diketahui kebenarannya²⁰ Hipotesis atau jawaban sementara yang masih belum ada uji kebenaran data yang di peroleh adapun hipotesis pada penelitian ini :

1. Hipotesis Kerja (Ha) : Terdapat perbedaan kualitas tidur perbedaan kualitas tidur mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Banjarmasin berdasarkan program studi, Angkatan, dan jenis kelamin.
2. Hipotesis nihil atau nol (Ho) : Tidak terdapat perbedaan kualitas tidur perbedaan kualitas tidur mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Banjarmasin berdasarkan Program studi, Angkatan, dan Jenis kelamin.

H. Sistematika Penulisan

Peneliti memberikan penyusunan penulisan yang berfungsi sebagai panduan dalam penyusunan skripsi penelitian ini, terdiri dari beberapa bagian yaitu :

- BAB I Pendahuluan. Peneliti menjelaskan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan signifikan, definisi operasional, penelitian terdahulu, hipotesis penelitian, serta sistematika penelitian.

²⁰I M Indra and I Cahyaningrum, *Cara Mudah Memahami Metodologi Penelitian*, CV. Budi Utama, 2019.),70

- BAB II Kajian teori dan kerangka berpikir. Peneliti menjelaskan teori penelitian yang akan menjadi landasan permasalahan yang akan diangkat yakni terkait variabel kualitas tidur. Kemudian, ditambah dengan kerangka berpikir.
- BAB III Metode penelitian. Berisi metode dan jenis penelitian yang dilakukan berupa lokasi penelitian, subjek dan objek penelitian, populasi dan sampel, sumber data, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, validitas dan realibilitas, teknik pengolahan dan analisa data.
- BAB IV Hasil penelitian dan pembahasan. Berisi pemaparan mengenai laporan hasil penelitian, gambaran umum lokasi penelitian, uji validitas dan realibilitas, pelaksanaan penelitian, dan pembahasan mengenai masalah dalam penelitian.
- BAB V Penutup. Berisi kesimpulan penelitian, keterbatasan penelitian dan gagasan dari peneliti untuk menutup pembahasan yang telah dituangkan dalam penelitian ini²¹

²¹ Sitti Rahmasar H. Hamdan, Muhammad Zainal Abidin, Noor Hasanah, Mujiburohman, Halimatus Sakdiah, Ahmad Muradi, Hj. Rabiatal Adawiah, Zaki Mubarak, Musyarrifah, *PEDOMAN KARYA ILMIAH*, Pertama, vol. 16 (Banjarmasin: Universitas Islam Negeri Banjarmasin, 2021).