

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Telaah Pustaka**

##### **1. Konsep Insomnia**

###### **a. Pengertian Insomnia**

Insomnia merupakan penyakit medis yang ditandai dengan ketidakmampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhan tidurnya baik dari segi kualitas maupun jumlah tidurnya. Seseorang yang menderita insomnia akan sering mengalami kantuk berlebihan di siang hari dan kualitas tidur yang buruk. (Warja et al., 2019).

Insomnia di definisikan sebagai keluhan gangguan tidur meski memiliki kesempatan tidur dan keadaan sekitar yang mendukung untuk tidur. Seseorang yang mengalami insomnia adalah seseorang yang mengalami tidur dengan kualitas buruk (Zain, 2016).

###### **b. Faktor-Faktor Insomnia**

Sejumlah faktor, termasuk usia dan jenis kelamin, dapat menjadi penyebab terjadinya insomnia. Perubahan pada sistem kekebalan tubuh merupakan konsekuensi alami dari penuaan, dan perubahan ini dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Jenis kelamin juga dapat menjadi penyebab insomnia karena

terjadinya perubahan pada hormon (Maros & Juniar, 2020)

Menurut Munir (2015) faktor lain yang dapat menyebabkan terjadinya insomnia adalah :

- 1) Faktor psikologis yang disebabkan oleh ketidakseimbangan kimiawi di otak atau kekhawatiran yang menyertainya, dapat disebabkan oleh variabel psikologis yang mengakibatkan stres karena alasan seperti tugas pekerjaan atau kuliah, sekolah, atau keluarga. Faktor-faktor ini mungkin berkontribusi pada pikiran menjadi lebih aktif di malam hari
- 2) Ketakutan.
- 3) Obat-obatan, beberapa resep obat dapat mempengaruhi proses tidur.
- 4) Kafein, nikotin dan alkohol.
- 5) Ketidaknyamanan yang disebabkan oleh gangguan medis, seperti gejala nyeri dan kesulitan bernapas, dapat menjadi faktor penyebab berkembangnya insomnia.
- 6) Keadaan lingkungan.

Molen et al (2013) mengalami insomnia dapat disebabkan oleh kekhawatiran terhadap masalah yang dialami seseorang. Memperhatikan diri sendiri dengan

pola tidur dapat menimbulkan kekhawatiran yang berlebihan, dan kurang tidur dapat berdampak buruk bagi kesehatan seseorang.

c. Jenis-Jenis Insomnia

Menurut *American Academy of Sleep Medicine* (2008), insomnia dapat dibagi menjadi beberapa kategori berikut, sebagaimana tercantum dalam *International Classification of Sleep Disorders Edition*, insomnia diklasifikasikan menjadi:

1) Adjustment insomnia

Jenis insomnia ini disebut sebagai insomnia akut atau insomnia jangka pendek. Seringkali, hal ini disebabkan oleh sumber stres, dan seringkali hanya berlangsung selama beberapa hari atau minggu..

2) Behavioral insomnia of childhood

Anak biasanya menderita dua jenis utama sulit tidur. Asosiasi permulaan tidur semacam ini terjadi ketika seorang anak tertidur karena suatu aktivitas (digendong atau digendong), dan jika tindakan tersebut tidak dilakukan, maka anak tersebut tidak dapat tertidur karena alasan apa pun. Perilaku seperti ini ditandai dengan penolakan anak untuk tidur jika jumlah waktu yang dihabiskannya untuk tidur tidak dibatasi secara ketat.

3) Idiopathic Insomnia

Ketidakmampuan untuk tidur yang dimulai sejak masa kanak-kanak dan berlanjut sepanjang hidup merupakan jenis insomnia yang tidak dapat dijelaskan oleh penyebab lain.

4) Inadequate sleep hygiene

Akibat dari kebiasaan tidur yang buruk yang membuat seseorang tetap terjaga atau menyebabkan jadwal tidur rutinnnya terganggu.

5) Insomnia due to drug or substance, medical condition, or mental disorder

Salah satu faktor ini seringkali merupakan asal mula gejala yang berhubungan dengan insomnia. Masalah kejiwaan, seperti depresi, lebih sering dikaitkan dengan insomnia dibandingkan dengan kondisi medis lainnya.

6) Paradoxical insomnia

Ada kalanya orang mengeluhkan insomnia akut, padahal tidak ada indikasi gangguan tidur.

7) Psychophysiological Insomnia

Terdapat korelasi antara kekhawatiran dan kecemasan berlebihan terhadap tidur dan kurang tidur, serta kekhawatiran dan kecemasan berlebihan terhadap tidur.

#### d. Gejala Insomnia

Gejala insomnia yang dapat terjadi yaitu :

- 1) Ketidakmampuan untuk tidur secara konsisten
- 2) Merasa lelah disiang hari.
- 3) Perasaan tidak segar atau merasa lelah setelah bangun tidur.
- 4) Pemasah.
- 5) Bangun terlalu dini.
- 6) Sulit berkonsentrasi.
- 7) Mengantuk dan kelelahan di siang hari, daytime drowsiness (penurunan keadaan tubuh pada siang hari) dan penurunan kemampuan untuk melakukan aktivitas secara normal.

Ketika seseorang menderita insomnia, mereka biasanya akan terus memikirkan cara untuk meningkatkan jumlah tidur yang mereka dapatkan (Nurhalija, 2018).

#### e. Dampak Insomnia

Menurut (Ariantini & Hariyadi, 2012), ada beberapa dampak insomnia yaitu sebagai berikut :

- 1) Umumnya seseorang akan memiliki tidur malam yang nyenyak lebih mungkin mengalami depresi dibandingkan mereka yang sulit tidur.

- 2) Insomnia mengakibatkan kurang tidur yang merupakan faktor yang berkontribusi terhadap berkembangnya penyakit.
- 3) Mengantuk atau tertidur sepanjang hari dapat berdampak buruk pada kemampuan konsentrasi seseorang dan juga dapat menyebabkan aktivitas menjadi terganggu.
- 4) Jika kurang tidur, hal ini dapat menghambat kemampuan Anda untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari dan mengurangi kemungkinan Anda menikmati aktivitas yang ditawarkan kehidupan.

f. Alat Ukur Insomnia

1) Insomnia Severity Index

Sebuah teknik yang dikenal sebagai *Insomnia Severity Index* (ISI) digunakan dalam proses menentukan tingkat keparahan insomnia. Untuk mengevaluasi gejala dan akibat insomnia, instrumen pengukuran ini memberikan penilaian singkat terhadap kondisi tersebut. Ada tujuh elemen yang membentuk Indeks Keparahan Insomnia. Item-item ini mengevaluasi hal-hal berikut: permulaan tidur, pemeliharaan tidur, kebangkitan dini, gangguan fungsi sehari-hari, dugaan gangguan yang berhubungan dengan masalah tidur, kekhawatiran tentang masalah tidur, dan kualitas pola tidur. Skala Likert yang terdiri dari

lima poin digunakan untuk mengevaluasi hasil, dengan 0 menunjukkan tidak ada kesulitan dan 4 menunjukkan masalah yang sangat serius. Skor yang diperoleh berkisar antara 0 hingga 28, dan kesimpulan yang dapat diambil adalah tingkat keparahan insomnia yang dialami seseorang sebanding dengan skor yang diterimanya (Janah, 2014).

## 2) Athens Insomnia Scale

Athens Insomnia Scale (AIS) merupakan instrumen psikometri yang dikelola terdiri dari delapan item. Setiap item AIS dinilai 0-3 (dengan 0 tidak ada masalah sama sekali dan 3 masalah yang sangat serius). Dua versi skala dapat digunakan baik skala item keseluruhan (AIS- 8) dengan skor total mulai dari 0 (menunjukkan tidak adanya masalah terkait tidur) hingga 24 (mewakili tingkat insomnia yang paling parah) lima item singkat versi (AIS- 5), yang terbatas pada lima item pertama dengan skor total berkisar dari 0 hingga 15 & dimaksudkan untuk digunakan dalam pengaturan klinis yang berkembang penuh, sedangkan AIS-5 terutama digunakan ketika ada kebutuhan untuk fokus hanya pada kesulitan dengan kuantitas dan kualitas tidur tiga item terakhir dari AIS-8 mengacu pada gejala siang hari yang sering muncul sebagai akibat dari gangguan tidur nokturnal pada pasien insomnia. Namun, gejala ini juga dapat disebabkan oleh gangguan tidur selain

insomnia, seperti narkolepsi dan apnea tidur obstruktif AIS. (Soldatos et al., 2000).

### 3) Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta Insomnia Rating Scale (KSPBJ – IRS)

Menurut (Winadi, 2016) skala KSPBJ-IRS merupakan skala yang dikembangkan oleh Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta seperti yang dikemukakan oleh Winadi (2016). Kuesioner KSPBJ-IRS terdiri dari serangkaian pertanyaan yang berkaitan dengan berbagai masalah yang berhubungan dengan tidur seperti insomnia, terbangun di malam hari, terbangun di pagi hari, kantuk di siang hari, sakit kepala di siang hari, ketidakpuasan terhadap kualitas tidur, kegelisahan saat tidur, mimpi buruk, kelemahan setelah tidur, kelelahan, jadwal tidur-bangun yang tidak teratur, dan tidur hanya enam jam per malam. KSPBJ-IRS terdiri dari total 11 pertanyaan yang relevan dan lugas, disertai rincian penilaian sebagai berikut :

- a. Skor 1: 11-19: tidak ada keluhan insomnia.
- b. Skor 20-27: insomnia ringan.
- c. Skor 3: 28-36: insomnia berat.
- d. Skor 4: 37-44: insomnia sangat berat.

Pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan alat ukur insomnia pada responden yaitu insomnia severity index (ISI) karena ingin mengetahui masalah terkait masalah tidur maupun kesulitan tidur, kepuasan mengenai pola tidurnya dan gangguan dalam kekuatan sehari-hari.

## 2. Konsep Kepuasan Hidup

### a. Pengertian Kepuasan Hidup

Penilaian individu terhadap kualitas hidupnya berdasarkan kriteria pribadi inilah yang dimaksud dengan istilah “kepuasan hidup”. Konsep ini terkait dengan perilaku berisiko kesehatan dan aset perkembangan remaja (Syamila et al., 2021).

Kepuasan terhadap kehidupan seseorang adalah salah satu komponen terpenting dari perasaan sejahtera secara keseluruhan. Memiliki rasa berarti dalam hidup adalah proses yang mengarah pada kesenangan pribadi. Individu berbeda satu sama lain sesuai dengan tahap pertumbuhan yang telah dicapainya (Megawati, 2019). Sejauh mana seseorang merasa puas dengan kehidupannya merupakan salah satu faktor paling signifikan yang menentukan jalan hidup mereka, terutama ketika mereka mencapai usia dewasa. Selain

itu, terdapat hubungan yang kuat antara kepuasan hidup dengan kebahagiaan dan kesejahteraan, yang merupakan salah satu aspek yang terkandung dalam konsep kesejahteraan subjektif (Cookson & Stirk, 2019). Kepuasan hidup dapat dipahami sebagai semacam penilaian individu secara total yang mencakup penentuan apakah seseorang puas atau tidak dengan kehidupan yang dialaminya saat ini.

Ukuran yang merupakan gabungan faktor kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang dirasakan oleh setiap individu atau kelompok individu disebut dengan kepuasan hidup. Kepuasan hidup merupakan keseluruhan persepsi individu terhadap berbagai aspek kehidupannya dalam konteks keluarga, masyarakat, dan lingkungan tempat tinggalnya (Novanto, 2018).

#### b. Aspek-Aspek Kepuasan Hidup

Diener dan Biswas-Diener (2008) serta pembahasan lebih lanjut dalam makalahnya yang berjudul "Subjective Well Being: Three Decades of Progress (1999)," faktor-faktor berikut ini termasuk dalam aspek kepuasan hidup: :

- 1) Keinginan untuk mengubah kehidupan.
- 2) Kepuasan hidup saat ini.
- 3) Kepuasan hidup di masa lalu.

4) Kepuasan hidup di masa depan.

5) Evaluasi yang dilakukan orang lain mengenai kehidupan seseorang.

c. Faktor-Faktor Kepuasan Hidup

Menurut Diener dan Ryan (2008) dikutip dari (Sandra, 2022), mengidentifikasi jenis pekerjaan sebagai faktor signifikan yang mempengaruhi kepuasan hidup seseorang antara lain:

1) Jenis Pekerjaan

Standarisasi kerja yang lebih besar mengurangi potensi mekanisasi tempat kerja, sehingga menyebabkan penurunan tingkat kepuasan hidup. Individu yang memperoleh kesenangan dari upaya profesionalnya dipandang memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi. Kepuasan ini, pada gilirannya, memberikan pengaruh positif pada penambahan dan peningkatan hasil kreatif, produktivitas, dan hasil pekerjaan mereka secara keseluruhan.

2) Status Pekerjaan

Faktor status pekerjaan ini dapat mempengaruhi kepuasan hidup (life satisfaction), karena seandainya seseorang menikmati pekerjaannya, maka itu akan membentuk suasana hati, emosi dan kesejahteraan

seseorang. Individu yang memiliki kepuasan terhadap pekerjaannya yang baik akan puas dan bahagia dengan kehidupannya.

### 3) Usia

Berkenaan dengan usia individu dapat mempengaruhi kepuasan hidup seseorang. Usia yang lebih muda merasakan kepuasan hidup yang lebih bahagia daripada individu yang lanjut usia.

### 4) Keluarga

Keluarga merupakan hal terpenting dalam membentuk kepribadian seseorang. Pada masa remaja seseorang akan banyak melakukan aktivitas dengan teman sebayanya. Sehingga, akan mempengaruhi kedekatan mahasiswa dengan keluarganya. Keluarga merupakan faktor penting bagi mahasiswa, karena orang tua cenderung memberikan persuasi dan penalaran kepada anak, memberikan kasih sayang kepada anak dapat memiliki harga diri yang tinggi.

### 5) Kepercayaan

Agama atau keyakinan dapat memberikan alasan dan makna hidup, sehingga seseorang dapat mensyukuri segala kekecewaan, memberikan komunitas atau

tempat tinggal yang supportif dan memberikan peringatan serta pengertian tentang kematian tiada henti.

6) Keuangan atau Pendapatan

Untuk hal ini, keuangan yang kurang optimal bisa membuat individu merasa putus asa dan tidak bahagia. Karena penghasilan memiliki hubungan yang kuat dengan kebahagiaan individu.

7) Pernikahan

Orang yang menikah memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi daripada orang yang belum menikah. Hubungan pribadi yang tulus dan romantis merupakan sumber kebahagiaan, meskipun dalam beberapa kasus hubungan dekat juga dapat menyebabkan tekanan.

8) Hubungan Sosial

Tingkat kebahagiaan hidup seseorang sebagian besar ditentukan oleh ikatan sosialnya. Mayoritas orang yang merasa puas dengan hidupnya adalah mereka yang memiliki teman dan anggota keluarga yang mendukung, serta mereka yang memiliki rasa kebersamaan yang kuat. Di sisi lain, jika kehilangan orang yang dicintai, hal itu akan menyebabkan

individu tersebut menjadi tidak puas dengan hidupnya, dan individu tersebut memerlukan waktu untuk kembali menjalani kehidupannya dengan cara yang positif.

d. Alat Ukur Kepuasan Hidup

1) *Student's Life Satisfaction*

Kuesioner ini digunakan bagi remaja berusia 8-18 tahun dengan skala ini terdiri dari 7 item. Item diberi skor pada skala dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 6 (sangat setuju), kecuali untuk dua item "Saya ingin mengubah banyak hal dalam hidup saya" dan "Saya berharap saya memiliki kehidupan yang berbeda" di mana tanggapan skor terbalik dari 6 menjadi 1. Skor ringkasan dihitung dengan rata-rata atau menjumlahkan 7 item (*Skala Kepuasan Hidup Siswa*, n.d.).

2) *Multidimensional Student's Life Satisfaction*

Kepuasan hidup diukur dengan menggunakan kuesioner ini, yang terdiri dari tiga puluh item dan memperhitungkan lima domain berbeda: keluarga, teman, sekolah, diri sendiri, dan lingkungan. Item ini dibangun dengan menggunakan format skala likert yang terdiri dari empat pilihan jawaban, mulai dari

poin 4 untuk yang sangat setuju hingga poin 1 untuk yang sangat tidak setuju (Adriyati, 2020). Hasil angket ini menunjukkan bahwa derajat kepuasan hidup siswa sebanding dengan skor yang diperoleh, semakin tinggi skor menunjukkan semakin tinggi tingkat kebahagiaan hidup, begitu pula sebaliknya, semakin rendah skor menunjukkan semakin rendahnya tingkat kepuasan hidup (Practitioner, 2008).

### 3) *Satisfaction With Life Scale (SWLS)*

Satisfaction With Life Scale (SWLS) dikembangkan oleh (Diener et al., 1985) merupakan instrumen yang paling mudah untuk menentukan tingkat kepuasan seseorang terhadap kehidupannya. Prosedur penilaian dilakukan dengan menjumlahkan kelima item (yang masing-masing item mempunyai rentang 1 “tidak setuju” hingga 7 “sangat setuju”) menjadi total skor. Misalnya, jika total skor dari kelima soal SWLS adalah  $7+7+7+7+7 = 35$ , maka prosedur penilaian dianggap selesai (Natanael & Novanto, 2021). Alasan tambahan mengapa alat ukur SWLS umum digunakan dalam penelitian adalah karena alat ini terdiri dari lima pertanyaan yang memiliki tingkat reliabilitas tinggi,

khususnya  $\alpha = 0,73$ , dan mempertimbangkan aspek kognitif kepuasan hidup.

Sebagai bagian dari penyelidikan ini, alat ukur SWLS yang dikembangkan oleh (Diener et al., 1985) akan dimanfaatkan oleh para peneliti. Selain lebih pendek, SWLS cocok digunakan oleh berbagai kalangan. Di Indonesia, SWLS digunakan untuk melakukan penelitian terhadap siswa SMA (Rahmandani & Kahija, 2020), mahasiswa di perguruan tinggi (Waskito dkk., 2018), guru di sekolah swasta (Novanto & Pali, 2019), dan dosen di salah satu perguruan tinggi di Indonesia (Novanto, 2018), Bahkan orang lanjut usia yang tinggal di panti jompo juga diikutsertakan dalam penelitian tersebut (Roswiyani dkk., 2020).

### 3. Konsep Mahasiswa

#### a. Pengertian Mahasiswa

Sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia No. 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi, mahasiswa didefinisikan sebagai individu yang terdaftar pada kesempatan pendidikan tinggi. Jika menyangkut diri mahasiswa, maka mereka akan diposisikan sebagai orang dewasa yang sadar diri dalam proses

pengembangan potensi dirinya di perguruan tinggi untuk menjadi intelektual, ilmuwan, praktisi, dan/atau profesional. Sebab, mereka akan menjadi anggota civitas akademika (Ramadhan, 2018). Mahasiswa merupakan elite masyarakat yang memiliki nilai tambah. Hal ini disebabkan karena tingkat pendidikannya memungkinkan mereka berpikir kritis dan obyektif dalam menyikapi permasalahan yang ada (Fitriana & Kurniasih, 2021). Hal ini perlu dibenahi oleh masyarakat, karena pelajar merupakan kelompok demografi yang paling rentan mengalami sulit tidur, sehingga pelajar mempunyai risiko lebih besar untuk mengalami dampak buruk yang disebabkan oleh insomnia (Putri, 2017).

Individu yang terdaftar pada pendidikan tinggi disebut sebagai mahasiswa. Siswa adalah kumpulan penganalisis manusia yang bertanggung jawab atas pengembangan bakat penalaran individu mereka sendiri. Pemahaman ini berkaitan dengan mereka yang sibuk mencari informasi, pengalaman, kemampuan, dan pembentukan kepribadiannya agar siap menghadapi kehidupan di masa depan dan memastikan bahwa mereka akan merasa puas baik di dunia maupun di akhirat (Bella & Ratna, 2019). Seorang siswa sudah

memiliki sumber daya yang diperlukan untuk mencari, menyelidiki, dan mendalami topik ilmiah yang diminatinya. Hal ini dapat dilakukan melalui membaca, mengamati, dan memilih bahan bacaan yang akan dijadikan bahan bacaan. diteliti dan kemudian diartikulasikan dalam berbagai karya ilmiah

b. Tipe-Tipe Mahasiswa

Macam dan ciri-ciri mahasiswa dapat dipecah menjadi beberapa kategori, sebagaimana dikemukakan oleh (Muslim & Tahir, 2014) kategori-kategori tersebut antara lain sebagai berikut :

1) Tipe mahasiswa akademik

Mahasiswa yang hanya mementingkan kepentingan akademiknya dan cenderung tidak peduli terhadap kegiatan kemahasiswaan lain dan kondisi masyarakat.

2) Tipe mahasiswa organisasi

Mereka adalah mahasiswa yang peka terhadap situasi sosial dan hanya fokus pada institusi internal dan eksternal universitas.

3) Tipe mahasiswa hedonis

Mahasiswa yang tertarik pada fashion dan tren tetapi sebaliknya memiliki kecenderungan tidak tertarik pada kegiatan akademik dan ekstrakurikuler.

#### 4) Tipe mahasiswa aktivitis

Mahasiswa yang perhatian utamanya pada bidang akademik selanjutnya akan berusaha menerapkan ilmu pengetahuan yang diperolehnya kepada masyarakat melalui suatu organisasi dan akan berupaya untuk menjaganya.

#### c. Ciri-Ciri Mahasiswa

Mahasiswa merupakan anggota masyarakat yang memiliki ciri-ciri tertentu, antara lain (Bella & Ratna, 2019):

- 1) Mereka dapat belajar di perguruan tinggi dan mempunyai pilihan untuk melakukannya, yang memungkinkan mereka dianggap sebagai individu intelektual di kalangan masyarakat.
- 2) Melalui peluang-peluang yang telah diuraikan di atas, diharapkan kedepannya mampu menampilkan sifat-sifat pemimpin yang cakap dan terampil, baik dalam konteks masyarakat maupun dalam konteks dunia profesional.
- 3) Diharapkan mampu menjadi motor penggerak yang kuat bagi proses modernisasi.
- 4) Diharapkan dapat memasuki dunia kerja sebagai tenaga kerja yang berkualitas dan profesional karena kualifikasi yang miliki.

#### d. Peran Mahasiswa

Menurut (Cahyono, 2019) ada beberapa jenis peran mahasiswa, yaitu :

##### 1) Agent of Change

Berdasarkan pengetahuan, gagasan, dan kemampuan yang dimilikinya, mahasiswa merupakan agen perubahan yang digunakan untuk memperbaiki keadaan.

##### 2) Social Control

Terlaksananya kontrol sosial terhadap aspek kehidupan yang dilakukan masyarakat.

##### 3) Iron Stock

Kemampuan peserta didik sebagai sumber daya manusia tidak akan pernah habis. Mahasiswa merupakan aset bangsa dan harapan bangsa di masa depan, seperti yang ditunjukkan oleh informasi ini.

##### 4) Moral Force

Karena agar mahasiswa dapat menjadi teladan bagi masyarakat di lingkungan terdekatnya, maka mutlak diperlukan mahasiswa yang mempunyai moral dan etika yang kuat.

## **B. Penelitian Terkait**

1. Penelitian yang dilakukan pada tahun 2018 oleh Akbar Nurdin, Andi Arsunan Arsim, dan Ridwan M. Thaha dengan judul “Kualitas Hidup Penderita Insomnia di Kalangan Pelajar” Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan pendekatan *cross-sectional* dengan desain penelitian secara keseluruhan. Teknik yang dikenal sebagai sampling ekstensif digunakan dalam pemilihan responden. Dalam penelitian ini, analisis jalur digunakan untuk analisis data. Perolehan data primer terdiri dari melakukan kuesioner penelitian dan melakukan wawancara terhadap responden guna memperoleh gambaran menyeluruh terhadap setiap variabel yang diteliti.
2. Patricia Adelia Daton, Herlina Uinarni, dan Satya Joewana (2019) melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Insomnia Dengan Kualitas Hidup Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta.” Penelitian ini dipublikasikan pada tahun 2019. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian observasional dengan desain *cross-sectional*. Teknik yang dikenal sebagai stratified random sampling digunakan untuk memilih responden. Kuesioner demografi digunakan sebagai instrumen pengukuran. Program pengolahan data statistik

akan digunakan untuk melakukan analisis terhadap data penelitian. Chi-square digunakan untuk melakukan analisis data secara bivariat. Setelah itu, data disajikan dalam bentuk tabel dan deskriptif.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Dr. Parveen Khan, Sana Ullah (2022) dengan judul “Insomnia among University Students : Cause and Effects”. Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat kuantitatif. Responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Alat ukur menggunakan kuesioner. Data akan dianalisis menggunakan SPSS-23.

### C. Kerangka Teori Penelitian

Kerangka teori adalah kerangka yang menerangkan variabel atau pokok permasalahan yang akan diteliti.

Kerangka teori atau teori dasar dari penelitian yang dilakukan ini adalah sebagai berikut :

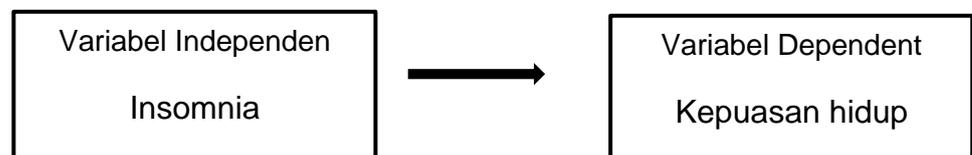


Gambar 2 1 Kerangka Teori Penelitian

#### D. Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konseptual adalah suatu struktur yang menguraikan keterkaitan antar konsep yang akan diteliti atau diamati selama suatu penelitian. (Masturoh & Anggita, 2018).

Kerangka konsep pada penelitian ini dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



**Gambar 2 2 Kerangka Konsep Penelitian**

#### E. Hipotesis

Hipotesis adalah pendapat atau dugaan serta jawaban sementara dari rumusan masalah. Hipotesis berguna dalam penelitian untuk mengarahkan penelitian selanjutnya. (Heryana, 2020).

Berdasarkan kerangka penelitian yang telah diuraika. Maka, hipotesis dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

- 1)  $H_0$  : Tidak ada hubungan insomnia dengan kepuasan hidup pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- 2)  $H_a$  : Ada hubungan insomnia dengan kepuasan hidup pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.