

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Temuan penelitian tentang hubungan insomnia dengan kepuasan hidup pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur disajikan dan dibahas pada bagian penelitian ini. Instrumen berupa kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data dan dilaksanakan antara akhir bulan November dan awal bulan Desember. Bab ini juga memberikan gambaran dasar mengenai tempat penelitian dilakukan, serta hasil analisis data yang meliputi hasil univariat dan bivariat, serta batasan penelitian.

#### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur merupakan salah satu kampus swasta yang ada di Samarinda, Kalimantan Timur. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur berada di Jalan Ir. H. Juanda No.15, Sidodadi, Kecamatan Samarinda Ulu, Kota Samarinda, Kalimantan Timur 75124. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur didirikan pada tahun 2017. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur adalah gabungan dari STIKES Muhammadiyah Samarindah yang sudah dibangun sejak 2009 dan STIE Muhammadiyah berdiri sejak 1981. Saat ini, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur memiliki 21 program studi yang terdapat di 9 Fakultas.

## B. Hasil Penelitian

### 1. Karakteristik Responden

Tabel 4 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	(%)
<b>Usia</b>		
<18	9	0,7
18	207	16,6
19	328	26,4
20	302	24,3
21	269	21,6
>21	129	10,4
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	728	62,9
Laki-laki	462	37,1
<b>Program Studi</b>		
S1 Farmasi	95	7,6
S1 Hubungan Internasional	47	3,8
S1 Hukum	89	7,2
S1 Keperawatan	97	7,8
D3 Keperawatan	53	4,3
D3 Kesehatan Lingkungan	12	1,0
S1 Kesehatan Lingkungan	38	3,1
S1 Kesehatan Masyarakat	123	9,9
S1 Manajemen	278	22,3
S2 Manajemen	8	0,6
S1 Pendidikan Bahasa Inggris	34	2,7
S1 Pendidikan Olahraga	28	2,3
S1 Psikologi	115	9,2
S1 Teknik Geologi	8	0,6

S1 Teknik Informatika	116	9,3
S1 Teknik Mesin	47	3,8
S1 Teknik Sipil	56	4,5
<b>Semester</b>		
1	385	30,9
3	328	26,4
5	277	22,3
7	254	20,4
<b>Tempat Tinggal</b>		
Sendiri	90	7,2
Orang Tua	476	38,3
Wali	75	6,0
Kost/Asrama	603	48,5
<b>Pendidikan Terakhir Kepala Keluarga</b>		
Tidak Sekolah	18	1,4
SD	124	10,0
SMP	125	10,0
SMA	622	50,0
S1	242	19,5
S2	32	2,6
S3	2	0,2
Lainnya	79	6,4
<b>Pekerjaan Kepala Keluarga</b>		
PNS	232	18,6
Guru/Dosen	46	3,7
TNI/POLRI	72	5,8
Karyawan Swasta	286	23,0
Wiraswasta	432	34,7
Lainnya	176	14,1

**Pendapatan Kepala Keluarga**

<1.000.000	128	10,3
1.000.000 – 2.999.000	424	34,1
3.000.000 – 4.999.000	453	36,4
>5.000.000	223	17,9
Lainnya	16	1,3

---

Sumber : Data Primer, 2022

Dari tabel 4.1 temuan karakteristik responden diperoleh dari 1.244 responden yang berumur 19 tahun atau setara dengan 328 orang yaitu 26,4% dari total responden. Informasi ini dapat diambil dari tabel 4.1. Mayoritas responden adalah perempuan, dengan 782 orang (62,9% dari total) menanggapi survei ini. Kelompok responden terbesar berikutnya adalah laki-laki yaitu sebanyak 462 orang (37,1% dari total).. Responden sebagian besar adalah Program Studi S1 Manajemen dengan jumlah 278 orang (22,3%) responden, dan paling sedikit S1 Teknik Geologi berjumlah 8 orang (0,6%) reponden dan Program Studi S2 Manajemen sebanyak 8 orang (0,6%) responden. Sebagian besar responden dari semester 1 dengan jumlah 385 orang (30,9%) responden. 603 orang atau 48,5% dari total responden tinggal di rumah kos atau asrama. Ini mewakili sebagian besar responden. Pendidikan kepala keluarga mayoritas berada pada jenjang SMA yaitu sebanyak 622 orang (50%) responden. Pekerjaan kepala keluarga mayoritas adalah wiraswasta yaitu sebanyak 432 orang (34,7%) responden. Pendapatan kepala

keluarga paling dominan berkisar Rp. 3.000.000 hingga Rp. 4.999.000 yang mencakup 453 orang (36,4%) responden.

## 2. Hasil Analisa Univariat

Tujuan melakukan analisis univariat adalah untuk mencapai tujuan menjelaskan atau mengkarakterisasi ciri-ciri setiap variabel yang diselidiki. Insomnia merupakan variabel independen dalam penelitian ini, sedangkan kepuasan hidup merupakan variabel dependen.

### a. Variabel Independent (Insomnia)

Distribusi frekuensi mahasiswa yang mengalami insomnia di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dapat dilihat pada tabel 4.2 sebagai berikut :

**Tabel 4 2 Analisis Univariat Insomnia**

Kategori	Frekuensi	%
Tidak ada insomnia	322	25,9
Insomnia ringan	595	47,8
Insomnia sedang	258	20,7
Insomnia berat	68	5,5
Jumlah	1.244	100

Sumber : Data Primer, 2022

Dari tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 1.244 responden sebagian besar responden memiliki kategori insomnia ringan sebanyak 595 orang (47,8%) responden, diikuti tidak ada insomnia sebanyak 322 orang (25,9%) responden, insomnia

sedang sebanyak 258 orang (20,7%) responden dan insomnia berat sebanyak 68 orang (5,5%) responden.

b. Variabel Dependent (Kepuasan Hidup)

Distribusi frekuensi kepuasan hidup mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dapat dilihat pada tabel 4.3 sebagai berikut :

Tabel 4 3 Analisis Univariat Kepuasan Hidup

Kategori	Frekuensi	%
Sangat tidak puas	46	3,7
Tidak puas	284	22,8
Kurang puas	334	26,8
Cukup puas	295	23,7
Puas	220	17,7
Sangat puas	65	5,2
Total	1.244	100

Sumber : Data Primer 2022

Pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari 1.244 responden sebagian besar memiliki kepuasan hidup dengan kategori kurang puas sebanyak 334 orang (26,8%) responden, diikuti kategori sangat tidak puas sebanyak 46 orang (3,7%) responden, tidak puas sebanyak 284 orang (22,8%) responden, cukup puas sebanyak 295 orang (23,7%) responden, puas sebanyak 220 orang (17,7%) responden, sangat puas sebanyak 65 orang (5,2%) responden.

### 3. Analisa Bivariat

Untuk mengetahui sifat hubungan yang terjalin antara variabel bebas yaitu insomnia dengan variabel terikat yaitu kepuasan hidup, dilakukan analisis bivariat. Seperti dapat dilihat pada tabel berikut, uji Kendall's Tau C digunakan dalam penelitian ini pada tabel 4.4 berikut ini :

Tabel 4 4 Analisis Kendall'Hubungan Insomnia Dengan Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

#### Kepuasan Hidup

		Sangat tidak puas		Tidak puas		Kurang puas		Cukup puas		Puas		Sangat puas		Total		Nilai p	Nilai $\tau$
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
Insomnia	Tidak ada	5	1,6	47	14,6	63	19,6	99	30,7	85	26,4	23	7,1	322	100		
	Ringan	11	1,8	146	24,5	172	28,8	142	23,8	96	16,1	30	5,0	597	100	0,000	-0,196
	Sedang	17	6,6	70	27,2	85	33,1	44	17,1	32	12,5	9	3,5	257	100		
	Berat	13	19,1	21	30,9	14	20,6	10	14,7	7	10,3	3	4,4	68	100		
Total		46	3,7	284	22,8	334	26,8	295	23,7	220	17,7	65	5,2	1.244	100		

Sumber : Data Primer 2022

Terdapat 1.244 responden yang masuk dalam kategori tidak mengalami insomnia, berdasarkan temuan analisis data yang dilakukan pada tabel 4.4. Dari responden tersebut, 5 orang sangat tidak puas dengan kepuasannya, 47 orang tidak puas dengan kepuasannya, 63 orang kurang puas, 99 orang cukup puas, 85 orang puas, dan 23 orang sangat puas. Dalam survei tersebut terdapat total 146 responden yang merasa kurang puas, 172 responden yang merasa kurang puas,

142 responden yang merasa agak puas, 96 responden yang merasa puas, dan 30 responden yang merasa sangat puas. 11 responden yang menderita insomnia ringan dengan kepuasan hidup merasa sangat tidak puas. Sedangkan responden yang mengalami insomnia sedang sebanyak 17 orang dan sangat tidak puas dengan kepuasan hidupnya. 70 responden merasa tidak puas, 85 responden kurang puas, 44 responden agak puas, 32 responden puas, dan sembilan responden sangat puas. Pada kelompok responden yang mengalami insomnia berat dengan kepuasan hidup, terdapat 13 responden yang sangat tidak puas, 21 responden yang tidak puas, 14 responden yang tidak puas, 10 responden yang agak puas, 7 responden yang puas, dan 3 responden yang sangat puas.

Berdasarkan temuan uji statistik yang dilakukan dengan uji c Kendall tau, diperoleh nilai  $\rho$  sebesar 0,000, lebih kecil dari taraf signifikansi  $\alpha$  (0,05). Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara insomnia dengan kepuasan hidup pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,196 menunjukkan nilai korelasi negatif dengan kekuatan korelasi sangat lemah.



## **C. Pembahasan Karakteristik Responden**

### **1. Jenis Kelamin**

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 1.244 responden menunjukkan mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 728 orang (62,9%) responden, disusul laki-laki sebanyak 462 orang (37,1%) responden. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan, diketahui bahwa jenis kelamin yang paling banyak ditemui adalah responden perempuan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zhang et al., (2016 dalam Anggara.S & Annisa, 2019) yang menemukan bahwa responden yang paling sering mengalami insomnia adalah responden perempuan. Hal ini dikarenakan mahasiswi mengatakan bahwa perempuan lebih besar kemungkinannya mengalami insomnia dibandingkan laki-laki. Hal ini berkaitan dengan masa pubertas dimana hormon ovarium pada saat siklus menstruasi menyebabkan ketidakstabilan emosi. Hormon estrogen akan menurun ketika mendekati menstruasi, hal ini akan menyebabkan gangguan tidur pada wanita.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kandemir (2014, dalam Sari, 2019) menunjukkan banyak perempuan yang merasakan kepuasan hidup berdasarkan gender. Karena wanita memiliki pendekatan emosional yang tinggi, kepuasan hidup

yang baik dan lebih sedikit mengalami stres. Perbedaan hasil antara laki-laki dan perempuan mengenai kepuasan hidup dapat terjadi dari faktor lain seperti hasil akademik, dukungan sosial dan pengaturan diri.

Ada penelitian yang dilakukan di beberapa negara menunjukkan bahwa perempuan memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Tetapi, seringkali wanita mengalami kondisi emosi yang berfluktuasi sehingga berpotensi menimbulkan depresi dan kekhawatiran (Misheva, 2016).

## **2. Umur**

Di antara 1.244 responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini, kelompok dengan usia tertinggi adalah 19 tahun terdiri dari 329 responden (26,4%) dari total dan kelompok umur terendah adalah kurang dari 18 tahun yang berjumlah 9 responden (0,7%) dari total.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lau et al., (2021) sebagian besar mahasiswa yang berusia antara 17 dan 23 tahun berada pada usia remaja akhir atau dewasa muda. Mayoritas remaja dan dewasa muda mengalami kesulitan untuk tertidur atau tertidur. Kurang tidur ini sering dialami responden pada hari-hari produktif, dan pada akhir pekan, responden lebih memilih menghabiskan waktu lebih banyak untuk tidur dibandingkan pada hari kerja. Akibatnya, gangguan tidur,

khususnya insomnia, disebabkan oleh pola tidur yang tidak konsisten.

### **3. Program Studi**

Berdasarkan hasil penelitian dari 1.244 responden menunjukkan bahwa sebagian besar dari program studi S1 Manajemen yaitu sebanyak 278 orang (22,3%) responden.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Probosiwi (2016, dalam Ollie et al., 2018) menjelaskan mahasiswa keperawatan rentan mengalami insomnia yang dapat dipicu oleh ketegangan akademik maupun non-akademik. Kendala akademik yang dihadapi mahasiswa keperawatan antara lain proses belajar mengajar yang berlangsung hingga larut malam, kendala perkuliahan, tugas yang diberikan pada saat perkuliahan, praktik klinik keperawatan di rumah sakit, persaingan akademik antar individu, dan kemampuan mengatur waktu secara efektif. Sementara itu, siswa mengalami stresor yang tidak berhubungan dengan prestasi akademiknya. Hal ini mencakup keputusan untuk tinggal terpisah dari orang tua untuk menghadiri perkuliahan, transisi ke lingkungan pendidikan baru (juga dikenal sebagai adaptasi), tantangan ekonomi, dan kemampuan untuk mengatur waktu secara mandiri. Akibatnya, sulit tidur dan mengganggu fokus saat belajar atau berbicara adalah akibat langsungnya.

Khususnya pada saat mahasiswa program studi ilmu keperawatan bersiap menghadapi ujian akhir semester yang akan mengubah pola tidurnya, mereka mengalami insomnia, hal ini dibuktikan dengan penelitian oleh Yudha et al., (2017) mengungkapkan bahwa insomnia terjadi pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan. Dikarenakan tingkat ujian yang mereka hadapi tidak mudah dan kemungkinan soal-soal ujian yang akan keluar cukup sulit untuk dijawab. Serta masih banyak tugas yang harus diselesaikan agar mendapatkan gelar sarjana.

#### **4. Semester**

Berdasarkan hasil penelitian dari 1.244 responden menunjukkan bahwa sebagian besar merupakan semester 1 yaitu sebanyak 385 orang (30,9%) responden.

Menurut asumsi peneliti, mahasiswa semester 1 dapat mengalami insomnia. Karena, masa peralihan dari sekolah menengah ke dunia perkuliahan dan mahasiswa dituntut untuk berani mengambil resiko dalam kehidupan untuk melakukan aktivitas sehari-harinya.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kumara et al., (2019) keadaan insomnia pada kasus ini juga menjelaskan hubungan antara penyesuaian diri mahasiswa semester satu dengan dunia perkuliahan. Sebanyak 160 mahasiswa Kedokteran Universitas Pajajaran diperiksa dan diketahui tiga

puluh persen mahasiswa semester satu pernah mengalami kesulitan tidur. Oleh karena itu, seorang siswa tidak berada dalam pengawasan orang tuanya dan diharapkan lebih mandiri untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novianti & Alfiasari (2017) yang meneliti tingkat kepuasan hidup yang dialami mahasiswa baru, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa merasa kurang puas dengan kehidupannya di sekolah. Semua aspek termasuk interaksinya dengan teman, lingkungan tempat tinggalnya, pendidikannya, dan kehidupannya secara keseluruhan. Ada kemungkinan kepuasan hidup mahasiswa yang masih belum terlalu tinggi disebabkan karena mereka baru saja lulus SMA dan kini mulai menyesuaikan diri dengan gaya hidup kuliah.

## **5. Tempat Tinggal**

Berdasarkan hasil penelitian dari 1.244 responden menunjukkan bahwa sebagian besar tinggal di kost/asrama yaitu sebanyak 603 orang (48,5%) responden.

Berdasarkan asumsi peneliti bahwa mahasiswa yang tinggal di kost/asrama memiliki gangguan tidur. Karena, lingkungan kost yang cukup ramai dapat menyebabkan istirahat seseorang akan sedikit terganggu.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yasril et al., (2018) yang menemukan bahwa pelajar yang tinggal di rumah kos atau asrama lebih besar kemungkinannya menderita insomnia. Akibat keputusan untuk tinggal jauh dari orang tua demi melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi, maka tingkat kontrol orang tua akan menurun. Rutinitas tidur seseorang bisa saja dipengaruhi oleh lingkungan fisik di lingkungan kos. Berbeda dengan lingkungan rumah, lingkungan kost atau asrama mempunyai ciri khas. Setiap properti di lingkungan ini memiliki jumlah penghuni yang banyak, menjadikannya salah satu lingkungan paling ramai di kawasan tersebut. Berbeda dengan keadaan rumah yang bercirikan hanya terdapat keluarga inti dan lingkungan yang cukup tenang sehingga menciptakan lingkungan yang lebih tenteram bagi siswa untuk tidur. Karena didukung dengan suasana yang kondusif, pembelajaran, dan masih ada keterlibatan orang tua untuk mencegah siswa menjadi disruptif.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rosalia Dewi Nawantara dan Setya Adi Sancaya (2021) didapatkan hasil bahwa lingkungan sekitar mampu mempengaruhi akan kehidupan yang dijalani kepuasan hidup seseorang. Kepuasan hidup juga tampak pada perasaan puas akan hidupnya di masa

lalu bahagia di masa kini dan optimis akan masa depan (Nawantara & Sancaya, 2021).

## **6. Pendidikan Kepala Keluarga**

Berdasarkan hasil penelitian dari 1.244 responden menunjukkan bahwa sebagian besar pendidikan kepala keluarga adalah lulusan SMA sebanyak 622 orang (50,0%) responden.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Utami et al., (2022) cara pandang orang tua dulu bahwa SMA merupakan pendidikan yang sudah tinggi dan memadai, dimana dengan tingkat pendidikan dan keterampilan tersebut dapat bekerja dan memperoleh penghasilan selama masa produktif. Meskipun pendidikan orang tua sekarang hanya sampai SMA, orang tua dapat memberikan pengajaran dan arahan lewat komunikasi kepada anaknya untuk kehidupan yang selanjutnya. Pendidikan tidak harus ditempuh dengan bersekolah, tetapi banyak pelajaran yang bisa menjadi pengetahuan dan pengalaman.

## **7. Pekerjaan Kepala Keluarga**

Mayoritas kepala keluarga adalah wiraswasta, yaitu sebanyak 432 orang (34,7%) dari total responden, berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan terhadap 1.244 responden yang berpartisipasi dalam penelitian.

Hal tersebut dikatakan sesuai dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Susila et al., (2020), bahwa bekerja sebagai pegawai kantor tidak menimbulkan banyak permasalahan dan risiko, namun bekerja di bidang wirausaha memang menghadirkan tantangan dan risiko yang merupakan skenario yang harus dihadapi setiap saat. Berdasarkan data Indeks kebahagiaan 2021, orang yang bekerja sesuai dengan keahlian atau keterampilan dan sesuai minat atau keinginan memiliki kepuasan terhadap pekerjaan atau usaha atau kegiatan utama yang lebih tinggi daripada penduduk yang bekerja tidak sesuai dengan keahlian atau keterampilan dan tidak sesuai dengan minat atau keinginan Suchaini et al., (2021)

Mayoritas pekerjaan yang dilakukan oleh orang tua responden adalah wiraswasta. Istilah "wiraswasta" mengacu pada jenis pekerjaan yang mencakup berbagai posisi. Temuan penelitian yang dilakukan oleh (Apriani Y.G.D, 2020) menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua responden bekerja sebagai wirausaha. Ada tingkat ketidakpastian yang terkait dengan pendapatan wiraswasta, dan dapat disimpulkan bahwa jenis pekerjaan akan berdampak pada jumlah uang yang diperoleh seseorang (Septyari et al., 2022).



## **8. Pendapatan Kepala Keluarga**

Berdasarkan hasil penelitian dari 1.244 responden menunjukkan bahwa sebagian besar pendapatan kepala keluarga sebesar Rp. 3.000.000-4.999.000 sebanyak 453 orang (36,4%) responden.

Berdasarkan penetapan Upah Minimum Regional Provinsi Kalimantan Timur yang ditetapkan oleh Gubernur Kalimantan Timur yang tercantum dalam surat keputusan gubernur, bahwa upah minimum Provinsi Kalimantan Timur sebesar Rp 3.137.675,60 per bulan (PPID, 2018).

Sejalan dengan penelitian (N. L. P. K. Dewi et al., 2021) menjelaskan bahwa keluarga memberikan dukungan materil untuk memenuhi kebutuhan anak, salah satunya berupa uang saku sebagai pendapatannya. Mahasiswa mungkin merasakan kepuasan yang lebih besar dalam hidup mereka jika mereka memiliki tingkat pendapatan yang lebih baik karena akan lebih mudah bagi mereka untuk memenuhi kebutuhan.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Surya Dewi et al., 2019), menunjukkan bahwa anak yang berasal dari keluarga berpenghasilan rendah lebih cenderung mengalami masalah psikologis. Hal ini disebabkan karena siswa tersebut cenderung memiliki penilaian diri yang rendah atau cenderung menganggap dirinya kurang. Atau, individu mengalami perasaan

penolakan dan keterasingan karena fakta bahwa ia menganggap dirinya berbeda dari kenalan lain yang keadaan keuangannya lebih baik daripada dirinya.

#### **D. Pembahasan Univariat**

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

Berdasarkan hasil penelitian dari 1.244 responden sebagian besar memiliki insomnia adalah insomnia ringan yakni sebanyak 597 orang (48,0%) responden, diikuti oleh tidak ada insomnia sebanyak 322 orang (25,9%) responden, insomnia sedang sebanyak 257 orang (20,7%) responden dan insomnia berat sebanyak 68 orang (5,5%).

Ada kelompok tertentu yang lebih mungkin mengalami insomnia dibandingkan kelompok lainnya, dan salah satu kelompok tersebut adalah kelompok pelajar. Sejumlah penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar pelajar mengalami kesulitan tidur, termasuk insomnia kronis. Analisis komprehensif terhadap tujuh penelitian yang dilakukan oleh (Zhang et al., 2016), mengungkapkan bahwa prevalensi insomnia di kalangan pelajar rata-rata berkisar antara 9,4 hingga 38,2%. Informasi ini diperoleh dari temuan penelitian

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Fenny & Supriatmo (2019) menemukan bahwa kualitas tidur yang umumnya dialami pelajar berada pada standar yang rendah. Hal ini mungkin

disebabkan oleh beberapa variabel eksternal yang dapat menyebabkan terhambatnya sintesis melatonin, yang pada akhirnya dapat menyebabkan gangguan tidur (Putrindashafa et al., 2020).

Baik pola tidur maupun kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh rutinitas sehari-hari (Aminuddin, 2018). Menurut temuan penelitian yang dilakukan Wicaksono (2012 dalam Pinalosa et al., 2018) rutinitas sehari-hari berpotensi mempengaruhi pola tidur. Gangguan tidur di definisikan sebagai gangguan yang ditandai dengan gangguan tidur. Kondisi ini terjadi ketika pola tidur hingga bangun tidur seseorang berbeda dengan pola biasanya. Akibatnya, kualitas tidur yang dialami seseorang menjadi berkurang (Buysse, 1989 dalam Pinalosa et al., 2018).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang peneliti lakukan karena terdapat mahasiswa mengalami gangguan tidur, diantara terbangun pada malam hari dan merasa lelah ketika bangun tidur. Gangguan tidur yang berkepanjangan akan mengakibatkan penurunan dalam kinerja akademik dan meningkatkan risiko penurunan kesehatan sosial, psikologis, fisik, dan mental Lund Reider dkk., (2010 dalam Ageng Suseno et al., 2020). Sering terbangun pada malam hari terjadi karena tuntutan tekanan di perkuliahan, di rumah, serta tekanan teman sebaya

menyebabkan mahasiswa menjadi stres, merasa cemas, sehingga sulit untuk tidur di malam hari dan sering terbangun pada malam hari karena terlalu memikirkan hingga mungkin saja dapat terbawa sampai ke mimpi pada saat tidur (Pinalosa et al., 2018).

## 2. Kepuasan Hidup

Berdasarkan hasil penelitian dari 1.244 responden sebagian besar mengalami kepuasan hidup yaitu kurang puas sebanyak 334 orang (26,8%) responden, diikuti cukup puas sebanyak 295 orang (23,7%) responden, tidak puas sebanyak 284 orang (22,8%) responden, puas sebanyak 220 orang (17,7%) responden dan sangat puas sebanyak 65 orang (5,2%) responden.

Menurut Seligman (2005), terdapat variasi standar kebahagiaan hidup di kalangan siswa. Ia menekankan bahwa kepuasan hidup merupakan konsep subjektif, artinya penilaian kepuasan hidup berbeda-beda pada setiap orang. Kepuasan hidup adalah salah satu faktor paling penting yang berkontribusi terhadap rasa kesejahteraan individu secara keseluruhan. Kepuasan hidup merupakan penilaian kognitif yang didasarkan pada pendekatan kognitif. Dalam penilaian ini, seseorang membandingkan kondisinya saat ini dengan skenario yang menurutnya merupakan standar ideal. Tingkat kepuasan hidup seseorang berbanding lurus dengan sejauh mana kesenjangan

yang dirasakan antara apa yang diharapkan dari mereka dan apa yang sebenarnya mereka capai menjadi jauh lebih rendah Diener et al, (dalam Ramadhani & Amri, 2020).

Kepuasan hidup mahasiswa dapat dipengaruhi oleh masalah yang sedang dihadapi oleh mahasiswa tersebut seperti masalah dalam hal akademik ataupun diluar akademik, karena jika masalah tersebut tidak dapat diselesaikan dengan baik maka akan berpengaruh terhadap kepuasan hidupnya dan saat mahasiswa merasa puas akan tujuan akademik, maka kepuasan hidup yang dirasakan juga semakin tinggi (Sari, 2019).

#### **E. Pembahasan Bivariat**

Berdasarkan temuan uji statistik yang dilakukan dengan uji Kendall's tau c, ditentukan nilai  $\rho$  sebesar 0,000, lebih kecil dari taraf signifikansi  $\alpha$  (0,05). Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara insomnia dengan kepuasan hidup pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,196 menunjukkan nilai korelasi negatif dengan kekuatan korelasi sangat lemah.

Di kalangan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, temuan penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara terjadinya insomnia dengan tingkat kepuasan hidup seseorang. Berdasarkan hasil penelitian, dari 1.244

responden yang masuk dalam kategori tidak menderita insomnia, terdapat sebanyak lima responden yang sangat tidak puas dengan kepuasan hidupnya, sebanyak empat puluh tujuh responden yang tidak puas dengan kepuasan hidupnya. kepuasan hidupnya, sebanyak enam puluh tiga responden kurang puas, sebanyak sembilan puluh sembilan responden cukup puas, sebanyak delapan puluh lima responden puas, dan 23 responden sangat puas.

Dalam survei tersebut terdapat total 146 responden yang merasa kurang puas, 172 responden yang merasa kurang puas, 142 responden yang merasa agak puas, 96 responden yang merasa puas, dan 30 responden yang merasa sangat puas. Sebelas responden yang menderita insomnia ringan dengan kepuasan hidup merasa sangat tidak puas. Sedangkan responden yang mengalami insomnia sedang sebanyak 17 orang dan sangat tidak puas dengan kepuasan hidupnya. Tujuh puluh responden merasa tidak puas, 85 responden kurang puas, 44 responden agak puas, 32 responden puas, dan sembilan responden sangat puas.

Pada kelompok kategori responden yang mengalami insomnia berat dengan kepuasan hidup, terdapat 13 responden yang sangat tidak puas, 21 responden yang tidak puas, 14

responden yang tidak puas, 10 responden yang agak puas, 7 responden yang puas, dan 3 responden yang sangat puas.

Berdasarkan asumsi yang peneliti berikan, maka alasan mengapa nilai korelasinya negatif adalah sebagai berikut. Karena tingkat kepuasan hidup seseorang berbanding lurus dengan tingkat keparahan insomnianya, begitu pula sebaliknya, semakin parah insomnianya maka semakin rendah pula tingkat kepuasan hidup yang dialami seseorang. Berdasarkan temuan teoritis yang diperoleh Khotimah, (2007) korelasi dikatakan negatif jika nilai X lebih besar berpasangan dengan nilai Y lebih kecil dan jika nilai X lebih kecil berpasangan dengan nilai Y lebih besar. Hal ini ditunjukkan dengan nilai X yang semakin besar berpasangan dengan nilai Y yang semakin kecil.

Menurut hipotesis peneliti, siswa yang menderita insomnia ringan lebih cenderung mengalami rasa khawatir. Pasalnya, jumlah pekerjaan dan tugas yang harus diselesaikan cukup banyak, yang pada akhirnya dapat berdampak pada kemampuan tidur siswa. Berdasarkan temuan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tyrer (1985, dalam Purwaningsih et al., 2018), sensasi khawatir yang dialami responden dapat menyebabkan terjadinya insomnia. Bisa jadi seseorang tidak bisa tidur karena adanya rasa khawatir. Hampir setiap orang, pada suatu saat dalam hidup mereka, akan

mengalami sulit tidur tingkat sedang, dan seringkali hal ini disebabkan oleh rasa khawatir. Baik masalah dalam kehidupan sehari-hari maupun banyaknya tugas yang berlebihan dapat menjadi sumber kekhawatiran. Adanya masalah yang belum terselesaikan dalam kehidupan pribadi atau kegiatan akademis mahasiswa merupakan hal yang memprihatinkan. Kecemasan ini akan membuat lebih sulit tidur.

Insomnia merupakan 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. Insomnia juga terbagi menjadi beberapa bagian seperti insomnia ringan, insomnia sedang dan insomnia berat. Diperkirakan lebih dari 67% masyarakat di Indonesia menderita sulit tidur. Sebaliknya, 55,8% populasi menderita insomnia ringan, sedangkan 23,3% mengalami insomnia sedang (Fernando, 2020). Selain itu, ada beberapa demografi yang lebih rentan mengalami insomnia, salah satunya adalah pelajar. Sejumlah penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar pelajar mengalami kesulitan tidur, termasuk insomnia kronis.

Pola tidur yang tidak teratur dapat disebabkan oleh kondisi mental yang kurang baik seperti rasa khawatir, putus asa, dan stres. Hal ini terutama berlaku bagi siswa di tahun pertama dan



terakhir sekolah, yang masing-masing memiliki tantangan uniknya sendiri. Karena mahasiswa pada tahun pertama biasanya akan belajar menyesuaikan diri dengan status dan lingkungan barunya, mahasiswa pada tahun terakhir akan disibukkan dengan tugas akhir atau skripsi, dan mahasiswa pada tahun pertama akan belajar beradaptasi dengan status barunya. Modifikasi yang dilakukan terhadap lingkungan pendidikan siswa di tahun pertama dan terakhir akan berdampak pada kehidupan dan rutinitas individu, termasuk cara mereka tidur (Yohanes et al., 2018).

Berdasarkan asumsi peneliti yaitu tidur dapat mempengaruhi kepuasan hidup. Karena, mungkin saja mahasiswa cenderung memiliki pola tidur yang tidak teratur, durasi tidur yang kurang dari 6-8 jam, dan perubahan mood yang bisa saja membuat mahasiswa tidak semangat untuk beraktivitas. Pernyataan tersebut didukung oleh Ness & Saksvik-Lehouillier (2018), yang menyatakan bahwa gangguan tidur dapat mempengaruhi seberapa puas mahasiswa menilai hidup mereka dan jumlah kepuasan hidup mereka mempengaruhi seberapa baik tidurnya. Sehingga, tidur lebih mempengaruhi kepuasan hidupnya.

Salah satu dampak yang dialami siswa penderita insomnia adalah menurunnya rasa senang terhadap hidup secara keseluruhan. Yang dimaksud dengan “kepuasan hidup” adalah

evaluasi kualitas hidup seseorang yang dilakukan berdasarkan kriteria pribadi dan kaitannya dengan perilaku yang berisiko terhadap kesehatannya. Selain itu, terdapat hubungan yang kuat antara kepuasan hidup dengan kebahagiaan dan kesejahteraan, yang merupakan salah satu aspek yang terkandung dalam konsep kesejahteraan subjektif. Kepuasan hidup dapat didefinisikan sebagai semacam penilaian individu secara total yang digunakan untuk menentukan apakah seseorang puas atau tidak dengan kehidupan yang dialaminya saat ini (Cookson & Stirk, 2019a).

Dari hasil penelitian di dapatkan hasil bahwa insomnia dapat mempengaruhi sebuah kepuasan hidup mahasiswa Universitas Muhamadiyah Kalimantan Timur. Ketika bangun pagi merasa lelah, tidak mampu konsentrasi mengikuti mata kuliah yang diajarkan pada perkuliahan pagi, mengantuk dan menguap. Sulit untuk mulai tidur pada waktu yang tepat di malam hari. Temuan penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian Putri, (2017) yang menunjukkan bahwa siswa yang menderita insomnia membuat kegiatan belajarnya menjadi ceroboh, tidak mampu berkonsentrasi, tidak fokus, dan lelah, serta penjelasan yang diberikan oleh dosen kurang memahaminya (Fitriani et al., 2022).

Peneliti berpendapat insomnia dapat mengakibatkan terganggunya dalam menilai kepuasan hidup dan hal tersebut berdampak pada mahasiswa dalam merasakan kebahagiaan dan kesejahteraan dalam kehidupan yang di alaminya. Jika mahasiswa terutama pada mahasiswa tingkat akhir sangat berpengaruh dalam menyelesaikan tugas serta skripsi yang harus diselesaikan. Dan jiwa masalah insomnia tidak dapat teratasi maka dapat mengganggu dalam menyelesaikan tugas serta dapat mengganggu dalam kehidupan sehari-hari.

#### **F. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti menemukan keterbatasan dalam penelitian yang dilakukan, berdasarkan pengalaman langsung mereka terhadap proses tersebut. Batasan tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Terkait proses pengumpulan kuesioner yang begitu lama dari responden.
2. Kurangnya menyusun manajemen waktu untuk melakukan penelitian karena terhalang oleh kegiatan perkuliahan.
3. Peneliti kesulitan untuk mengumpulkan responden dalam kondisi offline secara bersamaan.
4. Cukup banyaknya pertanyaan pada kuesioner dikhawatirkan menimbulkan rasa bosan para responden untuk mengisi sehingga responden secara tergesa-gesa untuk menjawab setiap pertanyaan kuesioner tersebut.

Ada kemungkinan bahwa keterbatasan penelitian ini dapat menjadi permasalahan yang harus lebih diperhatikan oleh peneliti selanjutnya agar tujuan penelitiannya dapat tercapai. Hal ini dikarenakan penelitian ini tentu saja masih mempunyai kekurangan sehingga perlu diperbaiki pada penelitian selanjutnya.