

**HUBUNGAN INSOMNIA DENGAN KEPUASAN HIDUP PADA MAHASISWA DI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

**SKRIPSI**



**DISUSUN OLEH**

**EKA PRATIWI**

**1911102411164**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

**2023**

**Hubungan Insomnia dengan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa di  
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur**

**Skripsi**

Diajukan Sebagai Persyaratan Untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan



**Disusun Oleh**

**Eka Pratiwi**

**1911102411164**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

**2023**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Eka Pratiwi

Nim :1911102411164

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul Penelitian : Hubungan Insomnia dengan Kepuasan Hidup pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Menyatakan bahwa penelitian yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan mengambil dari tulisan atau pikiran orang lain.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa terdapat plagiat di proposal penelitian saya, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan dan bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan.

Samarinda. 10 Oktober 2022



**Eka Pratiwi**  
1911102411164

**LEMBAR PERSETUJUAN**  
**HUBUNGAN INSOMNIA DENGAN KEPUASAN HIDUP PADA**  
**MAHASISWA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

**SKRIPSI**

**DI SUSUN OLEH**

**Eka Pratiwi**

**1911102411164**

**Disetujui untuk Diujikan**

**Pada Tanggal, 18 Januari 2023**

**Pembimbing**



**Ns. Mukhrifah Damaiyanti, S.Kep., MNS**  
**NIDN : 1110118003**

**Mengetahui,**  
**Koordinator Mata Kuliah Skripsi**



**Ns. Milkhathun, M.Kep**  
**NIDN : 1121018501**

**LEMBAR PENGESAHAN  
HUBUNGAN INSOMNIA DENGAN KEPUASAN HIDUP PADA  
MAHASISWA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN  
TIMUR**

**SKRIPSI**

**DISUSUN OLEH :**

**Eka Pratiwi**

**1911102411164**

**Diseminarkan dan Diujikan**

**Pada tanggal, 18 Januari 2023**

**Penguji 1**



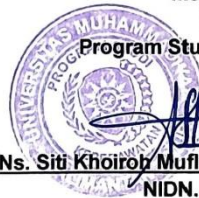
**Ns. Dwi Rahman Fitriani, M.Kep**  
**NIDN. 1119097601**

**Penguji 2**



**Ns. Mukhripah Damaiyanti, MNS**  
**NIDN. 1110118003**

**Mengetahui,  
Ketua  
Program Studi S1 Keperawatan**



**Ns. Siti Khoiron Muflihatin, S.Pd., S.Kep., M.Kep**  
**NIDN. 1115017703**

## Hubungan Insomnia dengan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Eka Pratiwi<sup>1</sup> Mukhrifah Damaiyanti<sup>2</sup> Dwi Rahmah Fitriani<sup>3</sup>

Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur  
Jln. Ir.H. Juanda No. 15 Samarinda  
Email : [eekapratiwi54@gmail.com](mailto:eekapratiwi54@gmail.com)

### INTISARI

**Latar Belakang :** Insomnia adalah terganggunya siklus tidur normal seseorang setidaknya selama satu bulan atau lebih yang menyebabkan gangguan beraktivitas sehari-hari. Individu dapat dikatakan insomnia apabila kesulitan memulai tidur, kesulitan untuk mempertahankan tidur ditandai dengan sering terbangun atau tidak dapat tertidur setelah bangun dan bangun lebih awal dengan ketidakmampuan untuk kembali tidur. Gangguan Insomnia akan berdampak negatif pada kesehatan tubuh. Insomnia akan menimbulkan efek pada kepuasan hidup, aktivitas fisik dan produktivitas kerja.

**Tujuan :** Untuk mengetahui hubungan antara insomnia dengan kepuasan hidup pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

**Metode :** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif korelasi pendekatan cross sectional. Jumlah responden semua mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, pengambilan sampel menggunakan stratified random sampling sebanyak 1.244 orang. Pengukuran insomnia menggunakan kuesioner ISI (Insomnia Severity Index) dan kepuasan hidup menggunakan kuesioner SWLS yang diolah menggunakan SPSS versi 23. Uji bivariat yang digunakan adalah uji kendall's tau c.

**Hasil :** Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa dari 1.244 responden yang memiliki kategori insomnia ringan sebanyak 595 orang (47,8%) responden. Untuk kepuasan hidup dengan kategori kurang puas sebanyak 334 orang (26,8%) responden. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji kendall's tau c diperoleh P value  $0,000 < 0,05$ . Sehingga, dapat dinyatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang mengatakan terdapat hubungan antara insomnia dengan kepuasan hidup pada mahasiswa.

**Kesimpulan :** Adanya hubungan antara insomnia dengan kepuasan hidup pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

**Kata Kunci :** Insomnia, Kepuasan Hidup, Mahasiswa.

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Sarjana Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

<sup>2</sup> Dosen Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

<sup>3</sup> Dosen Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

**The Relationship Between Insomnia and Life Satisfaction in Students at the  
University of Muhammadiyah East Kalimantan**

**Eka Pratiwi<sup>4</sup> Mukhriyah Damaiyanti<sup>5</sup> Dwi Rahmah Fitriani<sup>6</sup>**

Nursing Science Study Program, Faculty of Nursing Science, Muhammadiyah University  
of East Kalimantan

Jln. Ir.H. Juanda No. 15 Samarinda

Email : [eekapratiwi54@gmail.com](mailto:eekapratiwi54@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background :** *Insomnia is the disruption of a person's normal sleep cycle for at least a month or more that causes disruption of daily activities. Individuals can be said to be insomnia if they have difficulty starting sleep, difficulty maintaining sleep are characterized by frequent awakenings or unable to fall asleep after waking up and waking up early with the inability to return to tidur. Insomnia disorder will have a negative impact on the health of the body. Insomnia will have an effect on life satisfaction, physical activity and work productivity.*

**Purpose:** *To find out the relationship between insomnia and life satisfaction in students at the University of Muhammadiyah East Kalimantan.*

**Method :** *This research is a quantitative research with a descriptive method of correlation of cross sectional approach. The number of respondents was all students of the University of Muhammadiyah East Kalimantan, sampling using stratified random sampling as many as 1,244 people. Measurement of insomnia using the ISI (Insomnia Severity Index) questionnaire and life satisfaction using the SWLS questionnaire which was processed using SPSS version 23. The bivariate test used is Kendall's tau c test*

**Result :** *The results of this study based on the results of this study found that out of 1,244 respondents who had a mild insomnia category as many as 595 people (47.8%) respondents.. For life satisfaction with the category of dissatisfied as many as 334 people (26.8%) respondents.. The results of statistical tests using Kendall's tau c test obtained P value  $0.000 < \alpha 0.05$ . Thus, it can be stated that  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted who said there was a relationship between insomnia and life satisfaction in students.*

**Conclusion:** *There is a relationship between insomnia and life satisfaction in students at the University of Muhammadiyah East Kalimantan.*

**Keywords :** *Insomnia, Life Satisfaction, College Students.*

---

<sup>4</sup> Students of Undergraduate Nursing Program, University of Muhammadiyah Kalimantan Timur

<sup>5</sup> Lecturer of Undergraduate Nursing Program, University of Muhammadiyah Kalimantan Timur

<sup>6</sup> Lecturer of Undergraduate Nursing Program, University of Muhammadiyah Kalimantan Timur

## **MOTTO**

“Allah SWT tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(Qs. Al-Baqarah : 286)

“Lakukanlah hal kecil dengan cinta yang besar agar memperoleh hasil yang maksimal”

(Anonim)

“Jangan biarkan hidupmu berada diatas ekspetasi orang lain. Hidup & bahagialah dengan cara & ekspetasimu sendiri. Kamu berhak atas hidupmu sendiri”

“Orang lain ga akan bisa paham struggle dan masa sulitnya kita yang mereka ingin tahu hanya bagian succes stories. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun tidak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita dimasa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini, tetap berjuang ya!”



## KATA PENGANTAR



Assalamualaikum Wr. Wb

Puji syukur selalu penulis panjatkan kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan nikmatnya sehingga skripsi ini dapat selesai. Sholawat serta salam penulis sanjungkan kepada Nabi Muhammad SAW karena berkat perjuangan beliau islam dapat tersebar hingga saat ini.

Penulis bersyukur akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan judul “Hubungan Insomnia dengan Kepuasan Hidup pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur”. Namun penulis menyadari banyak kekurangan dalam skripsi ini, karena itu dalam penyelesaian penelitian ini penulis membuka masukan dan kritikan yang membangun dari semua pihak.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak dibantu oleh berbagai pihak hingga akhirnya skripsi ini selesai. Oleh karena itu, pada kesempatan ini saya hendak menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang senantiasa memberikan dukungan moril maupun material yang tak ternilai harganya. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya saya ajukan kepada:

1. Prof. Dr. Bambang Setiaji, M.S. Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

2. Dr. Hj. Nunung Herlina, S.Kp., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
3. Ns. Siti Khoiroh Muflihatin, M. Kep., Ketua Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
4. Ns. Mukhriyah Damaiyanti, MNS selaku Sekretaris Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, serta selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memberi masukan dalam penyusunan proposal ini dan juga memberikan dorongan dan motivasi yang terbaik.
5. Ns. Dwi Rahmah Fitriani, M.Kep selaku penguji 1 yang telah memberikan bimbingan serta semangat dalam penyusunan laporan hasil penelitian ini.
6. Ns. Milkhatun, M.Kep selaku koordinator Mata Kuliah Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
7. Seluruh Dosen dan Staf Pendidikan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
8. Terima kasih saya ucapkan secara istimewa kepada kedua orang tua saya yaitu bapak Serka Suparjan dan ibu Titin Fatimah serta seluruh keluarga besar yang tiada henti memberikan doa

dan dukungan dengan penuh kesabaran dan keiklasan memberikan semangat, motivasi dan perhatiannya.

9. Teman-teman seangkatan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
10. Dan terima kasih kepada semua pihak yang memberikan bantuan, kasih sayang, dan perhatiannya kepada penulis yang tidak dapat sebutkan satu persatu.
11. Serta tidak lupa saya ucapkan kepada diri saya sendiri atas kerja kerasnya dan segala hal yang telah dilewati sehingga tetap bertahan sampai saat ini semoga mampu berjuang sampai akhir nanti.

Dengan kerendahan hati, peneliti menyadari bahwa dalam melakukan penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, masukan yang berupa saran dan kritik yang membangun dari para pembaca akan sangat membantu. Semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi kita semua dan pihak-pihak yang terkait.

Samarinda, 18 Januari 2023

Eka Pratiwi

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
INTISARI.....	v
ABSTRACT.....	vi
MOTTO .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian .....	11
D. Manfaat Penelitian.....	12
E. Keaslian Penelitian .....	13
BAB II.....	15
TINJAUAN PUSTAKA .....	15
A. Telaah Pustaka.....	15

B. Penelitian Terkait.....	35
C. Kerangka Teori Penelitian.....	37
D. Kerangka Konsep Penelitian.....	38
E. Hipotesis.....	38
BAB III.....	39
METODE PENELITIAN.....	39
A. Rancangan Penelitian.....	39
B. Populasi dan Sampel.....	39
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	47
D. Definisi Operasional.....	48
E. Instrumen Penelitian.....	49
F. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	52
G. Teknik Pengumpulan Data.....	53
H. Teknik Analisa Data.....	56
J. Jalannya Penelitian.....	64
K. Jadwal Penelitian.....	67
BAB IV.....	68
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	68
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	68
B. Hasil Penelitian.....	69
C. Pembahasan Karakteristik Responden.....	76
D. Pembahasan Univariat.....	85
E. Pembahasan Bivariat.....	88

F. Keterbatasan Penelitian .....	94
BAB V .....	96
A. Kesimpulan .....	96
B. Saran .....	97
DAFTAR PUSTKA.....	99
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3 1 Tabel Populasi.....	40
Tabel 3 2 Perhitungan Sampel.....	43
Tabel 3 3 Definisi Operasional .....	48
Tabel 3 4 Hasil Ukur ISI.....	50
Tabel 3 5 Item Kuesioner SWLS .....	51
Tabel 3 6 Hasil Ukur SWLS.....	51
Tabel 3 7 Panduan Intepretasi Uji Hipotesis Korelasi .....	61
Tabel 3 8 Jadwal Penelitian.....	67
Tabel 4 1 Karakteristik Responden .....	69
Tabel 4 2 Analisis Univariat Insomnia .....	72
Tabel 4 3 Analisis Univariat Kepuasan Hidup .....	73
Tabel 4 4 Analisis Kendall'Hubungan Insomnia Dengan Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.....	74

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 1 Kerangka Teori Penelitian .....	37
Gambar 2 2 Kerangka Konsep Penelitian .....	38



## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Biodata Peneliti

Lampiran 2 Lembar Penjelasan Responden

Lampiran 3 Lembar Persetujuan Responden

Lampiran 4 Data Demografi

Lampiran 5 Kuesioner Insomnia

Lampiran 6 Kuesioner Kepuasan Hidup

Lampiran 7 Hasil Output SPSS

Lampiran 8 Surat Izin Studi Pendahuluan

Lampiran 9 Surat Izin Penelitian

Lampiran 10 Surat Keterangan Kelayakan Uji Etik

Lampiran 11 Lembar Konsultasi

Lampiran 12 Hasil Uji Turnitin