

**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. Mukhrisah 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. Mukhriyah 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 Pratiwi¹ Mukhrifah Damaiyanti² Dwi Rahmah Fitriani³

Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
Jln. Ir.H. Juanda No. 15 Samarinda
Email : eekapратиwi54@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.

¹ Mahasiswa Program Sarjana Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

² Dosen Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

³ Dosen Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

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

Eka Pratiwi¹ Mukhriyah Damaiyanti² Dwi Rahmah Fitriani³

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

Jln. Ir.H. Juanda No. 15 Samarinda

Email : eekapратиwi54@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.*

¹ *Students of Undergraduate Nursing Program, University of Muhammadiyah Kalimantan Timur*

² *Lecturer of Undergraduate Nursing Program, University of Muhammadiyah Kalimantan Timur*

³ *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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam hal kesehatan, jumlah waktu yang disarankan untuk tidur adalah antara enam dan sembilan jam. Setiap orang tidak mempunyai pola tidur yang khas. Seseorang cukup mendapatkan jumlah tidur yang cukup agar merasa segar dan mampu melakukan aktivitas terbaiknya sepanjang hari. Jumlah waktu yang dihabiskan seseorang untuk tidur akan bergeser seiring bertambahnya usia (Eliza & Amalia, 2022).

Setiap orang perlu mendapatkan tidur yang cukup karena ini merupakan prosedur yang sangat vital. Karena pada saat tidur terjadi proses pemulihan yang dapat diartikan sebagai proses mengembalikan keadaan seseorang ke keadaan semula, dari kelelahan menjadi segar kembali. Proses pemulihan tubuh yang terhambat dapat menyebabkan fungsi tubuh menjadi kurang efektif sehingga menyebabkan penurunan fokus. Kondisi tidur bisa saja mencapai keadaan istirahat berkala, dan pada saat itu tubuh dapat beristirahat karena tidak lagi sadar akan alam. Ada banyak proses, struktur, dan wilayah tidur di otak yang bertanggung jawab mengatur siklus tidur dan terjaga. Pada saat yang sama, tubuh bertanggung jawab atas produksi bahan kimia yang jika dilepaskan ke aliran darah akan menyebabkan anda merasa mengantuk (Renaldo Fernando, 2020) insomnia bisa muncul jika proses ini

terganggu oleh faktor-faktor seperti stres, kekhawatiran, gangguan, dan nyeri fisik.

Insomnia didefinisikan sebagai gangguan terhadap pola tidur teratur seseorang yang berlangsung minimal satu bulan atau lebih dan menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari, sebagaimana tercantum dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM V)*. Insomnia adalah suatu kondisi yang ditandai dengan beberapa gejala, antara lain kesulitan memulai tidur, kesulitan mempertahankan tidur, yang ditandai dengan sering terbangun atau tidak bisa tidur setelah bangun tidur, dan bangun pagi hingga tidak bisa kembali tidur (Sinovia, 2021).

Penting bagi setiap orang untuk mendapatkan tidur yang cukup untuk menjaga kondisi kesehatan mereka pada tingkat terbaik. Kondisi tubuh dapat dipulihkan, daya ingat dapat ditingkatkan, ketegangan, depresi, dan kecemasan dapat dikurangi, serta kapasitas seseorang untuk menjaga keseimbangan kemampuan dan fokus melalui berbagai tugas dapat dipertahankan melalui tidur. Ada suatu sifat yang dikaitkan dengan variasi pola dan waktu tidur siswa, yaitu siswa mengalami pergeseran hormon. Di tengah malam, mahasiswa mulai merasakan rasa kantuk, padahal mereka diharuskan bangun pagi untuk melapor ke kampus. Hal ini menyebabkan terjadinya kurang tidur setiap hari. Mahasiswa lebih banyak begadang atau mengalami insomnia,

karena tugas yang menumpuk, bermain gadget hingga larut malam, bermain game online yang mengakibatkan kurangnya istirahat dan sulit untuk berkonsentrasi pada aktivitas esok harinya. Gejala-gejala ini tentunya akan mengganggu proses belajar dan kegiatan terhadap mahasiswa. (Raudhatul et al., 2018).

Menurut *National Sleep Foundation (2018)*, kejadian insomnia di seluruh Dunia mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan 7,3% insomnia terjadi pada mahasiswa. 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). Dalam survei yang dilakukan di Tiongkok, ditemukan bahwa dua puluh satu persen dari tiga ratus dua puluh anak dan remaja mengalami gangguan tidur. Temuan ini dilaporkan sehubungan dengan kejadian masalah tidur di kalangan mahasiswa. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Li yang terdiri dari menyelesaikan survei melalui Facebook dengan total 1.970 responden mengungkapkan bahwa 55,8% responden melaporkan mengalami kesulitan tidur (Hartini et al., 2021).

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. Berdasarkan tinjauan sistematis terhadap 7 penelitian 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 tinjauan sistematis. Penelitian lain yang dilakukan oleh Fenny dan Supriatmo (2019) menemukan bahwa kualitas tidur yang umumnya dialami pelajar berada pada standar yang rendah. Hal ini mungkin disebabkan oleh sejumlah variabel eksternal yang dapat menyebabkan penekanan sintesis melatonin, yang pada gilirannya dapat menyebabkan gangguan tidur (Putrindashafa et al., 2020). Menurut laporan (InfoDatin, 2019) terdapat 10 peringkat besar penyakit *Mental Disorders* di Indonesia, di mana pada tahun 1990 penyakit *Other Mental Disorders* (Gangguan jiwa lainnya) yang salah satunya adalah insomnia berada pada peringkat ke lima dan pada tahun 2017 berada pada peringkat ke empat.

Menurut Lumbantobing (2004: 32, dalam Ariantini & Hariyadi 2012) *National Center for Sleep Disorder Research* menyatakan bahwa insomnia ditandai dengan satu atau lebih gejala, antara lain sulit tidur, bangun terlalu cepat di pagi hari, dan tidur yang tidak terasa menyegarkan. Sejumlah besar orang, terutama pelajar, terkena insomnia, yang dianggap sebagai salah satu gangguan tidur paling umum. Karena, insomnia juga dapat mempengaruhi menurunnya prestasi akademis, sulitnya membatasi antara waktu

istirahat dengan waktu belajar. Sehingga, berdampak pada jam istirahat pada malam hari yang berpengaruh buruk terhadap siklus tidur, menjadi lelah saat bangun, gangguan emosional dan kualitas tidur. Kualitas tidur yang baik juga berkaitan dengan kesehatan yang baik, psikologis yang lebih baik juga mempengaruhi kepuasan hidup termasuk kesehatan mental, produktivitas, kreativitas, dan bahkan berat badan serta keseimbangan emosional dan kemampuan dalam mengatasi stress (Islam & Mulamukti, 2021). Gangguan yang menyebabkan insomnia akan berdampak buruk bagi kesehatan tubuh. Kualitas hidup, jumlah aktivitas fisik, dan jumlah produktivitas kerja semuanya akan dipengaruhi oleh insomnia.

Menurut pandangan yang dikemukakan Havighurst (2008), tugas perkembangan yang seharusnya dilakukan mahasiswa adalah sebagai berikut: memperluas hubungan interpersonal dan komunikasi; memperoleh peran sosial; menerima kondisi tubuhnya; memperoleh kebebasan emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya; mencapai kemandirian; dan bersiap untuk bekerja (Ramadhani & Amri, 2020). Oleh karena itu, persiapan diri sangat penting pada masa transisi karena pada masa inilah individu melakukan penyesuaian terhadap insentifnya guna mencapai tingkat kebahagiaan hidup tertentu.

Bergembira, terbebas dari kekhawatiran, dan memiliki penyesuaian sosial yang baik merupakan kondisi yang berkontribusi terhadap kepuasan hidup. Menurut Diener & Biswar (Ulfah & Mulyana, 2014) bahwa tingkat kepuasan hidup terlihat dari tingginya penilaian yang ditunjukkan individu terhadap lima komponen kepuasan hidup. Komponen-komponen tersebut antara lain keinginan untuk mengubah hidup, kepuasan terhadap kehidupan saat ini, kepuasan terhadap kehidupan masa lalu, kepuasan terhadap kehidupan di masa depan, dan penilaian individu terhadap kehidupannya sendiri. Sementara itu, Alston dan Dudley berpendapat bahwa kemampuan seseorang untuk mengapresiasi pengalamannya sekaligus mengalami suatu tingkat kegembiraan itulah yang merupakan kepuasan hidup. Sementara itu Alston dan Dudley (dalam Hurlock, 2004) mengatakan kepuasan hidup merupakan kemampuan seseorang untuk menikmati pengalaman-pengalamannya disertai tingkat kegembiraan (Cookson & Stirk, 2019a).

Menurut Diener (2000) kepuasan hidup merupakan evaluasi keseluruhan individu terhadap kehidupannya (Ramadhani & Amri, 2020). Menurut Seligman (2005), terdapat variasi standar kebahagiaan hidup di kalangan mahasiswa. 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 meningkat sebanding dengan semakin rendahnya kesenjangan yang dirasakan antara apa yang diharapkan dan apa yang pada akhirnya dicapai oleh individu Diener et al, (2008, dalam Ramadhani & Amri, 2020).

Salah satu dari tiga komponen yang membentuk kesejahteraan subjektif adalah sejauh mana seseorang merasa puas dengan hidupnya. Aspek-aspek yang dijelaskan oleh Diener (1999) antara lain sebagai berikut: keinginan untuk mengubah kualitas hidup, kepuasan hidup individu yang dicapai hingga saat ini, kepuasan hidup individu yang diperoleh dari pengalaman sebelumnya, kepuasan hidup di masa depan, dan evaluasi individu terhadap kehidupan. kehidupan mereka sendiri. Faktor lain yang mungkin berkontribusi terhadap tingkat kepuasan hidup individu, seperti disebutkan oleh (Oberle et al., 2011) adalah hubungan yang mereka miliki dengan orang tua, dukungan yang mereka terima dari keluarga, dan dukungan yang mereka terima dari lingkungan. Menariknya lagi, menurut Novo (2018), mereka yang memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi juga akan memiliki aspek

kesehatan mental dan fisik yang prima, serta kepribadian yang ekstrover dan empati terhadap orang lain.

Menurut (Aziza Fitriah, 2019) seorang mahasiswa dianggap berada dalam tahap perkembangan ketika ia berusia antara 18 hingga 24 tahun. Siswa yang berusia antara 18 dan 24 tahun dianggap berada dalam tahap perkembangan dewasa awal. Pada tahap ini, siswa dituntut untuk menyelesaikan dan mempersiapkan berbagai kegiatan perkembangan. Tugas-tugas ini termasuk mengambil tanggung jawab sebagai anggota masyarakat, mulai bekerja untuk mendapatkan pendapatan, dan menemukan kelompok sosial yang cocok untuk mereka (Hurlock, 2009).

Mahasiswa adalah pelajar yang terdaftar pada pendidikan tinggi. Mahasiswa mempunyai peran penting dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional. Sedangkan Perguruan Tinggi merupakan lembaga pendidikan yang secara tegas diserahi tugas dan kewajiban mendidik mahasiswanya sesuai dengan tujuan pendidikan tinggi (Wulan & Abdullah, 2014). Mahasiswa merupakan kelompok demografi yang paling rentan mengalami sulit tidur. Akibatnya, pelajar mempunyai risiko lebih besar untuk mengalami dampak buruk yang disebabkan oleh insomnia (Putri, 2017).

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 (Yohanes et al., 2018). Perubahan lingkungan belajar mahasiswa pada tahun pertama dan terakhir akan berdampak pada gaya hidup dan rutinitas individu, termasuk pola tidur yang mereka ikuti.

Temuan penelitian yang dilakukan oleh Wisni Pratiwi pada tahun 2017 bertajuk “Hubungan Derajat Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta” mengungkapkan bahwa sebagian besar kasus insomnia yang terjadi di Program Studi Ilmu Keperawatan Muhammadiyah Yogyakarta berada pada kategori ringan dengan jumlah 52 orang (57,1%) dari total keseluruhan (Lau et al., 2021).

Berdasarkan temuan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada Oktober 2022 terhadap sepuluh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, temuan menunjukkan bahwa lima dari sepuluh orang menderita insomnia. Karena sulit untuk memulai tidur pada waktu yang tepat di malam hari, dan ketika bangun di pagi hari merasa lelah, tidak dapat

berkonsentrasi mengikuti perkuliahan yang diberikan pada jam pelajaran di pagi hari, dan merasa mengantuk. dan menguap. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Putri, 2017) menunjukkan pada mahasiswa yang menderita insomnia cenderung membuat kegiatan belajarnya menjadi ceroboh, tidak mampu berkonsentrasi, tidak fokus, dan mudah lelah, serta mudah lelah. tidak dapat memahami penjelasan yang diberikan oleh dosen (Fitriani et al., 2022).

Dari gejala insomnia yang dirasakan mahasiswa di atas. Maka, hal tersebut dapat mempengaruhi kepuasan hidup karena menghambat aktivitas seperti belajar yang dilakukan sehingga membuat kepuasan berkurang, sulit untuk berkonsentrasi.

Berdasarkan uraian oleh peneliti diatas. Maka, peneliti tertarik ingin melakukan penelitian dengan judul terkait “Hubungan Insomnia Dengan Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas. Maka, dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan insomnia dengan kepuasan hidup pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur?”

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini dibedakan menjadi 2 tujuan yaitu :

1. Tujuan Umum :

- a. Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “Hubungan Insomnia dengan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.”

2. Tujuan Khusus :

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden seperti (jenis kelamin, usia, semester, program studi, pekerjaan kepala keluarga, pendapatan kepala keluarga dan pendidikan kepala keluarga).
- b. Mengetahui prevelensi insomnia pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- c. Mengetahui kepuasan hidup pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- d. Mengetahui hubungan insomnia dengan kepuasan hidup pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan menjadi pengalaman sebagai peneliti pemula. Untuk itu, peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh pihak;

1. Bagi Peneliti

Meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dalam mempelajari, mengidentifikasi dan mengembangkan pola pikir dan teori yang telah didapatkan. Terutama, dalam kemampuan penelitian serta dapat menambah wawasan dan pemahaman peneliti terkait hubungan insomnia dengan kepuasan hidup pada mahasiswa di universitas muhammadiyah kalimantan timur.

2. Bagi Mahasiswa

Sebagai bahan belajar untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa dan mampu mengatasi cara upaya untuk mengurangi insomnia dengan kepuasan hidup mahasiswa.

3. Bagi Institusi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan informasi dan mampu memberikan manfaat serta menambah wawasan dan sebagai sumber referensi bagi mahasiswa lain dalam mengembangkan penelitian yang berkaitan tentang insomnia dengan kepuasan hidup pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Akbar Nurdin, Ando Arsunan Arsin dan Ridwan M.Thaha (2018) dengan judul “Kualitas Hidup Penderita Insomnia pada Mahasiswa”.
 - a. Perbedaan penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel exhaustive sampling dan teknik analisa data menggunakan analisi jalur (pathway analisis). Sedangkan peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel stratified random sampling.
 - b. Persamaan pada penelitian ini yaitu sama-sama meneliti mahasiswa dan variabel penelitian adalah insomnia.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Patricia Adelia Daton, Herlina Uinanrni (2019) dengan judul “Hubungan Antara Insomnia Dengan Kualitas Hidup Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta”
 - a. Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah sama-sama meneliti tentang insomnia. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan oleh peneliti sekarang dan terdahulu sama-sama menggunakan stratified random sampling.
 - b. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah variabel dependennya, penelitian terdahulu meneliti variabel kualitas hidup sedangkan penelitian sekarang meneliti variabel kepuasan hidup.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Dr. Parveen Khan, Sana Ullah (2022) dengan judul “Insomnia among University Student : Cause and Effects”.
 - a. Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang variabel insomnia.
 - b. Perbedaan dalam penelitian ini adalah teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling sedangkan peneliti menggunakan stratified random sampling. Penelitian sekarang meneliti variabel dependent yaitu kepuasan hidup.

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 rutusnya 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

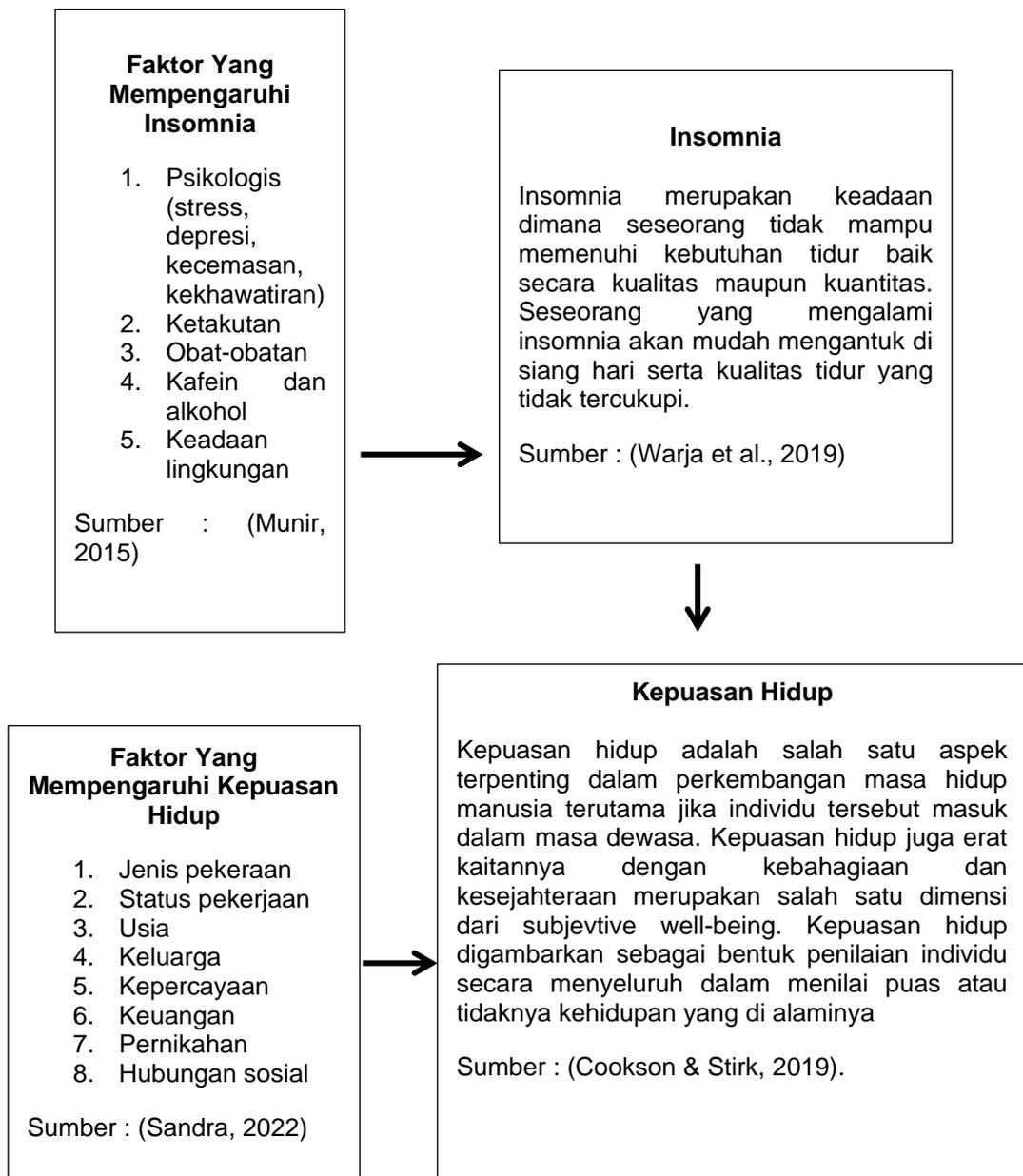
akan digunakan untuk melakukan analisis terhadap data penelitian. Chi-square digunakan untuk melakukan analisis data secara bivariat. Setelah itu, data disajikan dalam bentuk tabel dan deskriptif.

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 :

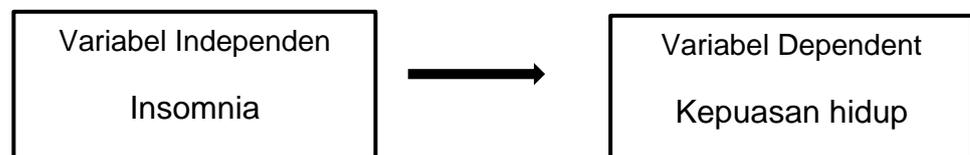


Gambar 2 1 Kerangka Teori Penelitian

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.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Desain penelitian mencakup penelitian secara menyeluruh, termasuk tindakan peneliti mulai dari merumuskan hipotesis dan implikasi praktisnya hingga melakukan analisis akhir dan menarik kesimpulan, diikuti dengan memberikan rekomendasi. Desain penelitian mencakup kerangka masalah penelitian dan metodologi yang akan digunakan untuk mengumpulkan bukti empiris yang kuat mengenai hubungan dalam masalah penelitian (Gide, 2018).

Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian kuantitatif, khususnya metode deskriptif korelasi, dengan pendekatan cross-sectional. Peneliti menguji hubungan antara variabel independen dan variabel dependen tanpa melakukan intervensi atau manipulasi apapun terhadap subjek penelitian (Dharma, 2011). Metode pendekatan yang dilakukan oleh peneliti adalah *cross sectional* yaitu yang melibatkan pengukuran data variabel independen dan dependen hanya satu kali dalam periode tertentu (Nursalam, 2020).

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah seluruh individu atau subjek yang akan diteliti (Hutami, 2021). Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur sebanyak 7.821 mahasiswa.

Tabel 3 1 Tabel Populasi

No	Strata	Sub Populasi				
		Kelas	Semester			
			I	III	V	VII
1	S1 Farmasi	A	86	75	56	69
		B	78	75	75	72
		X				14
		Total	600			
2	S1 Hubungan Internasional	A	101	96	70	32
		Total	299			
3	S1 Hukum	A	100	74	65	54
		B	63	53	56	
		C	45	51		
		Total	561			
4	S1 Keperawatan	A	76	69	68	66
		B	74	64	71	65
		JI	30			28
		Total	611			
5	D3 Keperawatan	A	60	55	55	
		B	59	53	54	
		Total	336			
6	D3 Kesehatan Lingkungan		33	25	20	
		Total	78			
7	S1 Kesehatan Lingkungan	A	60	42	52	42
		B				41
		Total	237			
8	S1 Kesehatan Masyarakat	A	100	95	77	85
		B	97	85	82	78
		C	46		15	7
		Total	767			
9	S1 Manajemen	M	98	86	88	75
		N	100	95	66	92
		O	97	53	51	101
		P	80	83	94	61
		Q	96	80	101	72

		EE	10	6	37	34
		Total	1756			
10	S2 Manajemen		14	35		
		Total	49			
11	S1 Pendidikan Bahasa Inggris		55	60	52	41
		Total	208			
12	S1 Pendidikan Olahraga		56	38	47	33
		Total	174			
13	S1 Psikologi	A	99	100	78	45
		B	97	97	82	43
		C	50			39
		Total	730			
14	S1 Teknik Geologi		33	13		
		Total	46			
15	S1 Teknik Informatika	A	99	71	72	70
		B	96	48	33	34
		C	51	43	30	15
		EE	10		20	31
		Total	723			
16	S1 Teknik Mesin	A	99	48	60	45
		B				45
		Total	297			
17	S1 Teknik Sipil	A	90	73	23	58
		B			77	28
		Total	349			
Total Keseluruhan			7821			

Sumber : BAA, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, 2022/2023

2. Sampel

Sampel adalah bagian yang mewakili kuantitas dan kualitas seluruh populasi. Sampel mengacu pada sekelompok individu yang dipilih dari populasi yang lebih besar, dan berfungsi sebagai bagian representatif yang mencakup seluruh anggota

populasi (Hutami, 2021). Dalam penelitian ini, peneliti akan menentukan ukuran sampel dengan menggunakan rumus Isaac and Michsel (1981) , yaitu :

$$s = \frac{X^2 \cdot N \cdot p \cdot (1 - P)}{d^2 (N - 1) + X^2 \cdot p \cdot (1 - p)}$$

Keterangan :

s : Jumlah sampel

N : jumlah populasi

p : proporsi dalam populasi (0,5)

d : derajat ketetapan (0,5)

X^2 : nilai tabel chi square untuk α ($X^2 = 3,841$ taraf signifikansi 95%)

Populasi dalam penelitian ini berjumlah besar sebanyak 7.821 responden. Maka, peneliti menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut dan dapat dihitung besar sampel penelitian ini adalah :

$$\begin{aligned} s &= \frac{X^2 \cdot N \cdot p \cdot (1 - p)}{d^2(N - 1) + X^2 \cdot p \cdot (1 - p)} \\ &= \frac{3,841^2 \cdot 7.821 \cdot 0,5 \cdot (1 - 0,5)}{0,05^2 \cdot (7.821 - 1) + 3,841^2 \cdot 0,5 \cdot (1 - 0,5)} \\ &= \frac{14,753 \cdot 7.821 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{0,0025 \cdot 7.920 + 14,753 \cdot 0,25} \\ &= \frac{29.214}{19,8 + 3,688} \\ &= \frac{29.214}{23,488} \\ &= 1.243,7 \rightarrow 1.244 \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan yang didapatkan jumlah sampel 1.244 responden. Maka, pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan stratified random sampling yaitu teknik yang melibatkan pengambilan sampel secara acak dengan mempertimbangkan tingkatan (strata) yang ada dalam populasi. Sampel tersebut kemudian dibagi dalam beberapa tingkatan tergantung karakternya dengan maksud pengambilan sampel secara merata pada semua tingkatan (Ulya et al., 2018). Adapun hasil jumlah sampel dimasukkan ke dalam rumus Stratified Random Sampling (Fandrinal, 2022) yaitu :

$$N = \frac{N_s}{N_t} \times n$$

Keterangan :

N : besarnya sampel tiap strata

N_s : jumlah anggota populasi tiap strata

N_t : total populasi

n : besar sampel yang telah ditetapkan

Tabel 3 2 Perhitungan Sampel

No	Strata	Anggota Populasi	Jumlah Sampel	Hasil
1	S1 Farmasi	600	$\frac{600}{7821} \times 1.244$	95
			$I = \frac{86 + 78}{600} \times 95 = 26$ $III = \frac{75 + 75}{600} \times 95 = 24$ $V = \frac{56 + 75}{600} \times 95 = 21$ $VII = \frac{69 + 72 + 14}{600} \times 95 = 24$	
2	S1 Hubungan Internasional	299	$\frac{299}{7821} \times 1.244$	48
			$I = \frac{101}{299} \times 48 = 16$	

			$\text{III} = \frac{96}{299} \times 48 = 15$ $\text{V} = \frac{70}{299} \times 48 = 11$ $\text{VII} = \frac{32}{299} \times 48 = 5$	
3	S1 Hukum	561	$\frac{561}{7821} \times 1.244$ $\text{I} = \frac{100 + 63 + 45}{561} \times 89 = 33$ $\text{III} = \frac{74 + 53 + 51}{561} \times 89 = 28$ $\text{V} = \frac{65 + 56}{561} \times 89 = 19$ $\text{VII} = \frac{54}{561} \times 89 = 9$	89
4	S1 Keperawatan	611	$\frac{611}{7821} \times 1.244$ $\text{I} = \frac{76 + 74 + 30}{611} \times 97 = 29$ $\text{III} = \frac{69 + 64}{611} \times 97 = 21$ $\text{V} = \frac{68 + 71}{611} \times 97 = 22$ $\text{VII} = \frac{66 + 65 + 28}{611} \times 97 = 25$	97
5	D3 Keperawatan	336	$\frac{336}{7821} \times 1.244$ $\text{I} = \frac{60 + 59}{336} \times 53 = 19$ $\text{III} = \frac{55 + 53}{336} \times 53 = 17$ $\text{V} = \frac{55 + 54}{336} \times 53 = 17$	53
6	D3 Kesehatan Lingkungan	78	$\frac{78}{7821} \times 1.244$ $\text{I} = \frac{33}{78} \times 12 = 5$ $\text{III} = \frac{25}{78} \times 12 = 4$ $\text{V} = \frac{20}{78} \times 12 = 3$	12
7	S1 Kesehatan Lingkungan	237	$\frac{237}{7821} \times 1.244$ $\text{I} = \frac{60}{237} \times 38 = 10$ $\text{III} = \frac{42}{237} \times 38 = 7$ $\text{V} = \frac{52}{237} \times 38 = 8$ $\text{VII} = \frac{42 + 41}{237} \times 38 = 13$	38
8	S1 Kesehatan Masyarakat	767	$\frac{767}{7821} \times 1.244$ $\text{I} = \frac{100 + 97 + 46}{767} \times 122 = 39$	122

			$\text{III} = \frac{95 + 85}{767} \times 122 = 29$ $\text{V} = \frac{77 + 82 + 15}{767} \times 122 = 28$ $\text{VII} = \frac{85 + 78 + 7}{767} \times 122 = 27$	
9	S1 Manajemen	1756	$\frac{1756}{7821} \times 1.244$ $\text{I} = \frac{98 + 100 + 97 + 80 + 96 + 10}{1756} \times 279$ $= 76$ $\text{III} = \frac{86 + 95 + 53 + 83 + 80 + 6}{1756} \times 279$ $= 64$ $\text{V} = \frac{88 + 66 + 51 + 94 + 101 + 37}{1756} \times 279$ $= 69$ $\text{VII} = \frac{75 + 92 + 101 + 61 + 72 + 34}{1756} \times 279$ $= 69$	279
10	S2 Manajemen	49	$\frac{49}{7821} \times 1.244$ $\text{I} = \frac{14}{49} \times 8 = 2$ $\text{III} = \frac{35}{49} \times 8 = 6$	8
11	S1 Pendidikan Bahasa Inggris	208	$\frac{208}{7821} \times 1.244$ $\text{I} = \frac{55}{208} \times 33 = 9$ $\text{III} = \frac{60}{208} \times 33 = 10$ $\text{V} = \frac{52}{208} \times 33 = 8$ $\text{VII} = \frac{41}{208} \times 33 = 7$	33
12	S1 Pendidikan Olahraga	174	$\frac{174}{7821} \times 1.244$ $\text{I} = \frac{56}{174} \times 28 = 9$ $\text{III} = \frac{38}{174} \times 28 = 6$ $\text{V} = \frac{47}{174} \times 28 = 8$ $\text{VII} = \frac{33}{174} \times 28 = 5$	28
13	S1 Psikologi	730	$\frac{730}{7821} \times 1.244$ $\text{I} = \frac{99 + 97 + 50}{730} \times 116 = 39$ $\text{III} = \frac{100 + 97}{730} \times 116 = 31$ $\text{V} = \frac{78 + 82}{730} \times 116 = 25$	116

			$\text{VII} = \frac{45 + 43 + 39}{730} \times 116 = 20$	
14	S1 Teknik Geologi	46	$\frac{46}{7821} \times 1.244$	7
			$\text{I} = \frac{33}{46} \times 7 = 5$ $\text{III} = \frac{13}{46} \times 7 = 2$	
15	S1 Teknik Informatika	723	$\frac{723}{7821} \times 1.244$	115
			$\text{I} = \frac{99 + 96 + 51 + 10}{723} \times 115 = 41$ $\text{III} = \frac{71 + 48 + 43}{723} \times 115 = 26$ $\text{V} = \frac{72 + 33 + 30 + 20}{723} \times 115 = 25$ $\text{VII} = \frac{70 + 34 + 15 + 31}{723} \times 115 = 24$	
16	S1 Teknik Mesin	297	$\frac{297}{7821} \times 1.244$	47
			$\text{I} = \frac{99}{297} \times 47 = 16$ $\text{III} = \frac{48}{297} \times 47 = 8$ $\text{V} = \frac{60}{297} \times 47 = 9$ $\text{VII} = \frac{45 + 45}{297} \times 47 = 14$	
17	S1 Teknik Sipil	349	$\frac{349}{7821} \times 1.244$	56
			$\text{I} = \frac{90}{349} \times 56 = 14$ $\text{III} = \frac{73}{349} \times 56 = 12$ $\text{V} = \frac{23 + 77}{349} \times 56 = 16$ $\text{VII} = \frac{58 + 28}{349} \times 56 = 14$	
Total		7.821	1.244	

Untuk menjamin ciri-ciri sampel tidak menyimpang dari ciri-ciri populasi yang telah ditentukan sebelumnya, maka peneliti harus terlebih dahulu menentukan kriteria inklusi dan eksklusi sebelum melakukan proses pengambilan sampel. Kriteria tersebut adalah sebagai berikut :

a. Kriteria Inklusi

Menurut (Wulandari, 2018), kriteria inklusi adalah seperangkat kriteria atau kualitas yang harus dipenuhi oleh setiap individu dalam populasi yang layak untuk dimasukkan dalam pengumpulan sampel. Adapun kriteria inklusi penelitian sebagai berikut :

- 1) Bersedia menjadi responden.
- 2) Mahasiswa aktif 2022/2023 di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi merupakan ciri-ciri anggota populasi yang tidak dapat dijadikan sampel karena tidak memenuhi syarat (Wulandari, 2018). Adapun kriteria eksklusi penelitian sebagai berikut :

- 1) Tidak bersedia menjadi responden.
- 2) Bukan mahasiswa aktif 2022/2023 di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- 3) Mahasiswa profesi Ners.

C. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November – Desember tahun 2022.

2. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

D. Definisi Operasional

Menurut Dr. Ulber Silalahi (2017), definisi operasional adalah definisi tepat yang memberikan seperangkat petunjuk atau kriteria komprehensif dalam mengamati dan mengukur suatu fenomena. Diperlukan referensi empiris, artinya peneliti harus menggunakan perhitungan, pengukuran, atau cara lain untuk mengumpulkan informasi berdasarkan penalarannya. Peneliti dalam penelitian ini menggunakan dua variabel penelitian: variabel independen yaitu insomnia, dan variabel dependen yaitu kepuasan hidup. Variabel penelitian yang digunakan peneliti ada dua yaitu variabel independet adalah insomnia dan variabel dependet adalah kepuasan hidup sebagai berikut :

Tabel 3 3 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Variabel Independent : Insomnia	Insomnia keadaan dimana seseorang dengan adanya ketidakpuasan dalam kuantitas atau kualitas tidur dengan keluhan berupa kesulitan memulai atau mempertahankan tidur.	Kuesioner ISI (<i>Insomnia Severity Index</i>)	0-7 = tidak ada insomnia. 8-14 = insomnia ringan. 15-21 = insomnia sedang. 22-28 = insomnia berat.	Ordinal

2.	Variabel Dependent : Kepuasan Hidup	Penilaian secara kognitif mengenai seberapa baik dan memuaskan hal-hal yang telah dilakukan individu dalam kehidupannya secara menyeluruh dan atas area-area utama yang mereka anggap penting dalam hidup berdasarkan suatu standar atau patokan yang dibuat oleh individu itu sendiri. (Biswas-Diener, 2008)	Satisfaction With Life Scale (SWLS) dikembangkan oleh (Diener et al., 1985) merupakan alat ukur kepuasan hidup yang paling sederhana karena hanya terdiri dari lima item pertanyaan. (Natanael & Novanto, 2021).	5-9 = sangat tidak puas 10-14 = tidak puas 15-19 = kurang puas 20-24 = cukup puas 25-29 = puas 30-35 = sangat puas	Ordinal
----	--	--	---	---	---------

E. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi (2019), instrumen penelitian adalah alat yang dipilih dan dimanfaatkan oleh peneliti selama melakukan penelitian guna mengumpulkan data dan informasi mengenai variabel-variabel yang diteliti. Untuk tujuan penelitian ini, kuesioner akan berfungsi sebagai instrumen pilihan. Kuesioner terdiri dari pertanyaan mengenai tingkat kepuasan hidup dan insomnia seseorang. Berikut ini adalah tiga komponen yang menjadi langkah-langkah dalam penyusunan kuesioner untuk penelitian ini:

1. Kuesioner A

Kuesioner A terdiri dari data demografi responden yang akan diteliti seperti jenis kelamin, umur, program studi, tingkat,

semester, tempat tinggal (orang tua/wali/kost/tinggal sendiri), pendidikan terakhir kepala keluarga, penghasilan kepala keluarga serta pekerjaan kepala keluarga.

2. Kuesioner B

Kuesioner B merupakan kuesioner untuk mengukur variabel independent atau variabel bebas penelitian yaitu insomnia pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dengan menggunakan kuesioner insomnia severity index yang telah diterjemahkan oleh Swanenghyun (2016). Kuesioner ini kemudian digunakan oleh Janah (2014) sebagai alat ukur penelitian yang dilakukannya. Kuesioner insomnia ini terdiri dari 7 item dengan 5 pilihan jawaban dalam bentuk skala likert dimana masing-masing item memiliki keterangan jawaban yang berbeda. Rentang skor yang diperoleh adalah 0-28, dengan intepretasi sebagai berikut :

Tabel 3 4 Hasil Ukur ISI

Kategori	Nilai
Tidak Ada Insomnia	0-7
Insomnia Ringan	8-14
Insomnia Sedang	15-21
Insomnia Berat	22-28

Sumber : (Janah, 2014)

3. Kuesioner C

Kuesioner C merupakan kuesioner untuk mengukur variabel dependent atau variabel terikat penelitian yaitu kepuasan hidup pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

dengan menggunakan kuesioner *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) oleh Diener, et, al. (1985) untuk mengukur kepuasan hidup dengan 5 item pertanyaan. Pilihan jawaban yang tersedia yaitu 7 pilihan yang terdiri dari 1 = sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = agak tidak setuju, 4 = netral, 5 = agak setuju, 6 = setuju, 7 =setuju.

Tabel 3 5 Item Kuesioner SWLS

No	Pernyataan
1	Dalam hampir semua aspek kehidupan saya, saat ini saya merasa bahwa kehidupan saya telah mencapai apa yang saya anggap ideal
2	Kondisi kehidupan saya dalam keadaan yang sangat baik
3	Saya merasa puas dengan kehidupan saya
4	Sejauh ini, saya telah memperoleh hal-hal penting yang saya inginkan dalam hidup saya
5	Jika saya diberi kesempatan untuk mengulangi kehidupan ini, saya tidak akan berusaha mengubah apapun dalam kehidupan saya

Tabel 3 6 Hasil Ukur SWLS

Kategori	Nilai
Sangat Tidak Puas	5-9
Tidak Puas	10-14
Kurang Puas	15-19
Cukup Puas	20-24
Puas	25-29
Sangat Puas	30-35

Sumber : (Yosua Ong Raharjo, 2018)

Kesimpulan yang dapat diambil dari kuesioner tersebut adalah tingkat kepuasan hidup seseorang menurun seiring dengan meningkatnya skor mereka pada skala. Sebaliknya, semakin rendah skor pada skala tersebut, maka semakin kurang puasnya ia terhadap kehidupannya.

F. Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas mengacu pada kebenaran suatu instrumen dalam proses pengukuran (D. A. N. N. Dewi, 2018). Uji reliabilitas adalah pengujian yang digunakan untuk memverifikasi konsistensi suatu alat ukur. Tes ini menentukan apakah alat ukur yang digunakan berhasil memperoleh hasil yang sama jika pengukuran diulangi (D. A. N. N. Dewi, 2018).

Kuesioner Insomnia Severity Index (ISI) yang dirancang oleh Charles M. Morin pada tahun 2001 dan diterjemahkan oleh Swanenghyun (2016) digunakan untuk menilai variabel insomnia. Uji validitas dilakukan pada enam orang untuk menentukan apakah kuesioner benar-benar mengukur insomnia. Kemudian, kuesioner ini digunakan oleh Janah (2014) pada hasil uji validitas yang telah dilakukan terhadap 7 item yang terdapat dalam skala insomnia. Berdasarkan temuan uji validitas terhadap 7 item skala insomnia, diperoleh indeks korelasi antara 0,459 hingga 0,611, hasil tersebut menunjukkan bahwa setiap item dalam skala ini memiliki $> r$ tabel (r tabel dengan taraf signifikansi 5% dan $N=279$ adalah 0,138)

sehingga dinyatakan bahwa item telah valid dan Cronbach's Alpha sebesar 0,739, hasil ini menunjukkan bahwa skala insomnia ini telah dinyatakan reliabel sebagai alat ukur.

Sementara itu, kuesioner *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) digunakan untuk mengukur variabel kepuasan hidup. Instrumen ini telah diuji validitas dan diterjemahkan oleh (Yosua Ong Raharjo, 2018) dengan validitas konstruk dan kriteria yang baik, serta nilai Alpha Cronbach di atas 0,7 berkisar antara 0,57-0,73 dan uji reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach dengan hasil nilai sebesar 0,84.

G. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut :

1. Peneliti melakukan permohonan izin kepada tempat penelitian yaitu Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dengan memberikan surat izin penelitian ke LPPM kampus Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Peneliti meminta data mahasiswa aktif tahun ajaran 2022/2023 di BAA (Bagian Administratif Akademik).
3. Setelah peneliti mendapatkan data jumlah mahasiswa aktif oleh BAA, peneliti menghubungi ketua tingkat setiap prodi.

4. Peneliti meminta bantuan ketua tingkat untuk menginformasikan terkait mata kuliah yang sedang kosong sehingga peneliti dapat melakukan penelitian di tempat tersebut.
5. Peneliti menentukan responden sesuai dengan kriteria inklusi yaitu meminta daftar absen mahasiswa dari ketua tingkat kelas.
6. Peneliti menjelaskan tujuan dari penelitian yang akan diteliti.
7. Peneliti memberikan lembaran persetujuan menjadi responden dan diisi oleh responden serta telah ditanda tangani oleh responden yang nantinya menjadi sampel penelitian.
8. Peneliti menyebarkan kuesioner dalam bentuk Google Form dan diberikan arahan oleh peneliti terkait cara pengisian.
9. Peneliti memberikan waktu pengisian kepada responden selama 45 menit setiap kelasnya.
10. Selama responden mengisi kuesioner, peneliti memantau langsung pengisian kuesioner melalui *device* laptop peneliti sampai kuesioner terkumpul seluruhnya.
11. Setelah selesai diisi, peneliti mengecek hasil Google Form apakah sesuai dengan jumlah responden yang berada di kelas.
12. Setelah semua selesai, peneliti memberikan souvenir kepada responden sebagai bentuk terima kasih telah bersedia menjadi sampel penelitian.

13. Peneliti meninggalkan ruangan pengambilan data.

Pengumpulan data mengacu pada proses pengumpulan informasi tentang ciri-ciri subjek yang diteliti serta metode pendekatan terhadap subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan banyak cara untuk mengumpulkan data, khususnya :

a. Data Primer

Data yang diterima langsung dari responden utama disebut data primer. Penelitian ini menggunakan kuesioner yang diberikan oleh peneliti melalui penggunaan Google Form. Kuesioner diberikan kepada responden baik secara online atau melalui pimpinan tingkat, dan mereka harus mengisinya (Viridiana et al., 2017)

b. Data Sekunder

Menurut Ningtyas (2017), data sekunder merupakan informasi yang dikumpulkan dari berbagai sumber yang telah ada. Untuk keperluan penelitian ini, data sekunder berupa informasi yang diperoleh dari BAA (Bagian Administrasi Akademik) Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Informasi tersebut diperoleh berupa total jumlah mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

H. Teknik Analisa Data

1. Pengolahan Data

a. Editing (pemeriksaan data)

Proses melakukan pemeriksaan data yang telah didapatkan peneliti dari tempat penelitian. Editing dapat dilakukan ketika semua kuesioner telah dijawab oleh responden selama melakukan penelitian.

b. Coding (pemberian kode)

Selama penelitian berlangsung, proses pengkodean respon diperoleh dari kuesioner yang telah diisi oleh responden.

1) Insomnia : kode 1 tidak ada insomnia (0-7), kode 2 insomnia ringan (8-14), kode 3 insomnia sedang (15-21), kode 4 insomnia berat (22-28)

2) Kepuasan Hidup : kode 1 sangat tidak puas (5-9), kode 2 tidak puas (10-14), kode 3 kurang puas (15-19), kode 4 cukup puas (20-24), kode 5 puas (25-29), dan kode 6 sangat puas (30-35).

3) Jenis Kelamin : kode 1 perempuan, kode 2 laki-laki

4) Umur : kode 1 (<18 tahun), kode 2 (18 tahun), kode 3 (19 tahun), kode 4 (20 tahun), kode 5 (21 tahun), kode 6 (>21 tahun).

- 5) Program Studi : kode 1 (S1 Farmasi), kode 2 S1 (Hubungan Internasional), kode 3 (S1 Hukum), kode 4 (S1 Keperawatan), kode 5 (D3 Keperawatan), kode 6 (D3 Kesehatan Lingkungan), kode 7 (S1 Kesehatan Lingkungan), kode 8 (S1 Kesehatan Masyarakat), kode 9 (S1 Manajemen), kode 10 (S2 Manajemen), kode 11 (S1 Pendidikan Bahasa Inggris), kode 12 (S1 Pendidikan Olahraga), kode 13 (S1 Psikologi), kode 14 (S1 Teknik Geologi), kode 15 (S1 Teknik Informatika), kode 16 (S1 Teknik Mesin), dan kode 17 (S1 Teknik Sipil).
- 6) Semester : kode 1 (semester 1), kode 2 (semester 3), kode 3 (semester 5), kode 4 (semester 7).
- 7) Tempat Tinggal : kode 1 (tinggal sendiri), kode 2 (tinggal dengan orang tua), kode 3 (tinggal dengan wali), dan kode 4 (tinggal di kost/asrama).
- 8) Pendidikan Kepala Keluarga : kode 1 (tidak sekolah), kode 2 (SD), kode 3 (SMP), kode 4 (SMA), kode 5 (S1), kode 6 (S2), kode 7 (S3), dan kode 8 lainnya.
- 9) Pekerjaan Kepala Keluarga : kode 1 (PNS), kode 2 (Guru/Dosen), kode 3 (TNI/POLRI), kode 4 (Karyawan Swasta), kode 5 (Wiraswasta), dan kode 6 lainnya.
- 10) Pendapatan Kepala Keluarga : kode 1 (<Rp 1.000.000), kode 2 (Rp 1.000.000-Rp 2.999.000), kode 3 (Rp

3.000.000-Rp 4.999.000), kode 4 (>Rp 5.000.000) dan kode 5 (lainnya).

c. Entry (pemasukan data)

Data entry adalah proses memasukan data yang telah diperoleh dari kuesioner dan jawaban selama penelitian ke dalam software SPSS-23. Langkah-langkah dalam data entry yaitu sebagai berikut :

- 1) Klik variebel view
- 2) Pada kolom name, ketik nama variabel
- 3) Kolom type dibiarkan menjadi numeric
- 4) Kolom widht, jumlah digit data yang akan dimasukkan atau dibiarkan angka 8 dan dapat diubah angka 15
- 5) Kolom decimals diubah menjadi 0
- 6) Kolom labels diisi sama dengan name atau penjelasan dari kolom name (variabel)
- 7) Kolom value diisi dengan kode yang telah dibuat

d. Tabulating (penyusunan data)

Setelah proses pemasukan dan pengolahan data yang telah dilakukan, maka data akan di sajikan untuk dianalisis.

e. Cleaning Data (pembersihan data)

Jika data responden telah dimasukan. Maka, akan dilakukan pengecekan kembali untuk melihat apakah ada kesalahan

kode, kelengkapan dan akan dilakukan pembenaran untuk data yang salah.

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Dengan menyusun tabel distribusi frekuensi, tujuan analisis univariat ini adalah untuk memberikan gambaran setiap variabel yang terdapat pada data penelitian. Data informasi yang diperoleh dari univariat dapat mendeskripsikan karakteristik responden seperti (jenis kelamin, umur, program studi, tingkat, semester, tempat tinggal (orang tua/wali/kost/tinggal sendiri), pendidikan terakhir kepala keluarga, penghasilan kepala keluarga serta pekerjaan kepala keluarga). Adapun rumus yang digunakan untuk analisis univariat yaitu :

1) Distribusi Frekuensi

Distribusi frekuensi dapat dihitung menggunakan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{x}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

P : presentasi

x : jumlah kejadian pada responden

N : jumlah seluruh responden

b. Analisa Bivariat

Analisis bivariat adalah analisis yang digunakan untuk melihat dua variabel yang diduga berhubungan (Sumah, 2019). Berdasarkan variabel (ordinal dan ordinal) dan bentuk tabel kontingensi selain *square* dengan jumlah tabel 4 x 5 maka uji bivariat yang akan digunakan adalah uji korelasi *Kendall's Tau* (Suryadinata et al., 2021), dengan rumus *Kendall's Tau* (Sugiyono, 2004) sebagai berikut :

$$\tau = \frac{\sum A - \sum B}{\frac{N(N-1)}{2}}$$

Keterangan:

τ = Koefisien korelasi rank *kendall tau*

$\sum A$ = Jumlah ranking atas

$\sum B$ = Jumlah ranking bawah

N = Jumlah anggota sampel

Adapun syarat agar uji *Kendall's Tau* dapat digunakan untuk uji bivariat (Suryadinata et al., 2021) adalah sebagai berikut :

1. Tidak dibutuhkan pengujian awal seperti uji normalitas dan homogenitas
2. Digunakan pada subjek yang sama atau berpasangan
3. Apabila bentuk tabel kontingensi *square* atau jumlah baris dan kolom sama seperti, 2x2, 3x3, dan seterusnya

maka menggunakan uji korelasi Kendall's Tau b, sedangkan untuk tabel kontingensi selain square seperti, 2x3, 3x4, dan seterusnya maka menggunakan uji korelasi Kendall's Tau c.

Sebagai bahan panduan untuk mengetahui nilai korelasi pada hasil uji bivariat yang dihasilkan besar atau kecil, maka dapat dijadikan pedoman pada ketentuan berikut :

Tabel 3 7 Panduan Intepretasi Uji Hipotesis Korelasi

No	Parameter	Nilai	Interpretasi
1	Kekuatan korelasi secara statistik	0,0-<0,2	Sangat lemah
		0,2-<0,4	Lemah
		0,4-<0,6	Sedang
		0,6-<0,8	Kuat
		0,8-1,00	Sangat kuat
2	Arah korelasi	Positif	Searah, semakin besar atau tinggi nilai satu variabel maka semakin besar atau tinggi pula variabel lainnya.
		Negatif	Berlawanan arah, semakin besar atau tinggi satu variabel semakin kecil nilai variabel lainnya.
3	Nilai p	Nilai p >0,05	Tidak terdapat korelasi bermakna antara dua variabel yang diuji.
		Nilai p <0,05	Adanya korelasi yang bermakna antara dua variabel yang diuji.
4	Kemaknaan klinis	r yang diperoleh	Korelasi tidak

		< r minimal	bermakna
		r yang diperoleh > r minimal	Korelasi bermakna

Sumber: (Dahlan, 2014)

I. Etika Penelitian

Menurut Fitri (2020), menegaskan bahwa etika penelitian sangat penting karena penelitian dikaitkan dengan mahasiswa. Diuraikan oleh Notoatmodjo (2018), ada beberapa aspek etika penelitian yang perlu diperhatikan, antara lain sebagai berikut :

1. Informed Consent (lembar persetujuan)

Sebelum melakukan wawancara dengan responden atau mengumpulkan data, sangat penting untuk mendapatkan izin terlebih dahulu. Konsep inilah yang harus dipegang teguh. Tujuan penelitian yang dilakukan adalah untuk memastikan apakah responden bersedia menjadi subjek penelitian atau tidak. Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti memberikan formulir persetujuan kepada responden untuk berhati-hati dalam mengisinya. Responden menandatangani formulir persetujuan setelah membaca dan memahami isi formulir persetujuan serta menyatakan kesediaannya untuk mengikuti kegiatan penelitian. Ketika responden menolak untuk berpartisipasi dalam penelitian, peneliti tidak memaksa mereka dan menghormati keputusan yang diambil responden. Individu yang menjawab

diberikan pilihan untuk ikut serta dalam survei atau memilih untuk tidak ikut serta.

2. Confidentially (kerahasiaan)

Untuk mematuhi prinsip kerahasiaan, nama responden dan segala informasi yang berkaitan dengannya harus tidak diungkapkan kepada pihak ketiga mana pun. Data yang disimpan peneliti tetap aman dan tidak dapat diakses oleh individu lain. Setelah menyimpulkan penelitian, peneliti akan memberikan gambaran seluruh informasi.

3. Anonymity (tanpa nama)

Prinsip anonimitas adalah etika penelitian yang dipatuhi peneliti ketika melakukan pekerjaannya. Untuk menganut konsep ini, maka hasil penelitian tidak akan mencantumkan nama responden. Sebaliknya, responden hanya diminta menuliskan kode pada kuesioner. Selanjutnya, seluruh survei yang telah selesai hanya akan diberikan nomor kode yang tidak dapat digunakan untuk menentukan identitas responden.

Penelitian ini dilakukan uji etik di Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman Samarinda dengan nomor surat persetujuan kelayakan etik NO.205/KEPFK-FK/XII/2022.

J. Jalannya Penelitian

Dalam lingkup penelitian ini, metodologi penelitian berikut akan diterapkan :

1. Tahap Persiapan

- a. Peneliti mengajukan judul proposal penelitian dan dikonsultasikan dengan dosen pembimbing.
- b. Menyusun proposal yang terdiri dari 3 bab berdasarkan literatur atau panduan dari berbagai sumber terkait dengan judul proposal penelitian.
- c. Peneliti melakukan studi pendahuluan untuk mendapatkan data, yang dimana terlebih dahulu melakukan pengajuan surat permohonan izin ke program studi kemudian diberikan ke LPPM Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dan dilanjutkan ke BAA (Bagian Administrasi Akademik) Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- d. Ujian proposal penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober 2022 setelah penyusunan proposal penelitian dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

2. Tahap Pengumpulan Data

- a. Peneliti melakukan permohonan izin kepada tempat penelitian yaitu Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dengan memberikan surat izin penelitian ke LPPM kampus Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

- b. Peneliti meminta data mahasiswa aktif tahun ajaran 2022/2023 di BAA (Bagian Administratif Akademik).
- c. Setelah peneliti mendapatkan data jumlah mahasiswa aktif oleh BAA, peneliti akan menghubungi ketua tingkat setiap prodi.
- d. Peneliti meminta bantuan ketua tingkat untuk menginformasikan terkait mata kuliah yang sedang kosong sehingga peneliti dapat melakukan penelitian di tempat tersebut.
- e. Peneliti menentukan responden sesuai dengan kriteria inklusi yaitu meminta daftar absen mahasiswa dari ketua tingkat kelas.
- f. Peneliti menjelaskan tujuan dari penelitian yang akan diteliti.
- g. Peneliti memberikan lembaran persetujuan menjadi responden dan diisi oleh responden serta telah ditandatangani oleh responden yang nantinya menjadi sampel penelitian.
- h. Peneliti menyebarkan kuesioner dalam bentuk Google Form dan diberikan arahan oleh peneliti terkait cara pengisian.
- i. Peneliti memberikan waktu pengisian kepada responden selama 20 menit setiap kelasnya.

- j. Selama responden mengisi kuesioner, peneliti memantau langsung pengisian kuesioner melalui *device* laptop peneliti sampai kuesioner terkumpul seluruhnya.
 - k. Setelah selesai diisi, peneliti mengecek hasil Google Form apakah sesuai dengan jumlah responden yang berada di kelas.
 - l. Setelah semua selesai, peneliti memberikan souvenir kepada responden sebagai bentuk terima kasih telah bersedia menjadi sampel penelitian.
 - m. Peneliti meninggalkan ruangan pengambilan data.
3. Tahap Akhir (hasil)
- a. Setelah data penelitian terkumpul, peneliti melakukan pengecekan data seperti kesesuaian responden, kelengkapan pengisian kuesioner dan jawaban responden yang didapatkan dari hasil penyebaran kuesioner melalui ketua tingkat.
 - b. Selanjutnya dilakukan coding dan skoring pada data yang telah didapatkan.
 - c. Kemudian, peneliti melakukan analisa data menggunakan program SPSS.

K. Jadwal Penelitian

Tabel 3 8 Jadwal Penelitian

No	Kegiatan	Sep	Okt	Nov	Des	Jan
1	Pengajuan Judul					
2	Persetujuan Judul					
3	Mengurus Persetujuan					
4	Studi Pendahuluan					
5	Menyusun Proposal					
6	Sidang Proposal					
7	Pengambilan Data					
8	Seminar Akhir					

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	(%)
Usia		
<18	9	0,7
18	207	16,6
19	328	26,4
20	302	24,3
21	269	21,6
>21	129	10,4
Jenis Kelamin		
Perempuan	728	62,9
Laki-laki	462	37,1
Program Studi		
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
Semester		
1	385	30,9
3	328	26,4
5	277	22,3
7	254	20,4
Tempat Tinggal		
Sendiri	90	7,2
Orang Tua	476	38,3
Wali	75	6,0
Kost/Asrama	603	48,5
Pendidikan Terakhir Kepala Keluarga		
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
Pekerjaan Kepala Keluarga		
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 τ
		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 ρ sebesar 0,000, lebih kecil dari taraf signifikansi α (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 ρ sebesar 0,000, lebih kecil dari taraf signifikansi α (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 jika 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.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terkait hubungan insomnia dengan kepuasan hidup pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Pada penelitian ini didapatkan karakteristik responden di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yaitu sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 728 orang (62,9%) responden. Sebagian besar berusia 19 tahun sebanyak 328 orang (26,4%) responden. Sebagian besar dari program studi S1 Manajemen sebanyak 278 orang (22,3%) responden. Sebagian besar dari semester 1 yaitu sebanyak 385 orang (30,9%) responden. Sebagian besar tinggal di kost/asrama sebanyak 603 orang (48,5%) responden. Sebagian besar pendidikan kepala keluarga adalah lulusan SMA sebanyak 622 orang (50,0%) responden,. Sebagian besar pekerjaan kepala keluarga adalah wiraswasta yaitu sebanyak 432 orang (34,7%) responden,. Dan sebagian besar pendapatan kepala keluarga adalah Rp 3.000.000-4.999.000 sebanyak 676 orang (54,3%) responden.
2. Variabel independent insomnia didapatkan hasil yaitu sebagian besar memiliki insomnia yang ringan sebanyak 595 orang (47,8%) responden dari total mahasiswa, 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.

3. Variabel dependent kepuasan hidup didapatkan hasil sebagian besar memiliki kepuasan hidup dengan kategori kurang puas sebanyak 334 orang (26,8%) responden, diikuti untuk 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.
4. Hasil uji statistik diperoleh bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 atau $<0,005$ yang berarti kedua variabel mempunyai hubungan yang signifikan.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Untuk mencegah berkembangnya gangguan tidur akibat pola tidur yang tidak tepat, disarankan agar siswa tetap konsisten dengan pola tidurnya masing-masing. Siswa yang menderita insomnia sedang hingga berat sebaiknya berkonsultasi dengan profesional (psikolog atau psikiater) untuk mencegah berkembangnya insomnia kronis, yang dapat berdampak negatif

pada kesehatan fisik dan mental siswa. Jika pelajar didiagnosis menderita insomnia, mereka harus mencari nasihat dari ahlinya.

2. Bagi Institusi

Peneliti berharap universitas dapat bekerjasama dengan lembaga-lembaga kesehatan lainnya untuk melakukan edukasi kepada mahasiswa bagaimana cara menjaga atau mengatur kualitas tidur mahasiswa, memberikan informasi yang lengkap dan berguna pada manajemen insomnia dan diharapkan universitas dapat memberikan fasilitas seperti klinik jiwa agar mahasiswa bisa berkonsultasi mengenai permasalahan kesehatan mental yang dialami.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan evaluasi agar dapat menyempurnakan keterbatasan yang terdapat pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTKA

- Adriyati, P. (2020). Stres, Harapan dan Kepuasan Hidup Siswa. In *Tesis* (p. 14).
- Ageng Suseno, Sulianti, A., Azti Verina, & Muhammad Naufal Fadlurrahman Riyadhi. (2020). Prokrastinasi dan Pola Tidur Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 66–75. <https://doi.org/10.29080/jpp.v11i2.454>
- Aminuddin, M. (2018). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemerintah Provinsi Kalimantan Timur Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 1(1), 51–71.
- Anggara.S, M. Y. D., & Annisa. (2019). Hubungan Jenis Kelamin Terhadap Simtom Insomnia Pada Mahasiswa Yang Sedang Melakukan Penulisan Skripsi Di FK UMSU. *Jurnal Kedokteran Anatomic*, 2(4), 168–176.
- Apriani Y.G.D, P. S. F. M. D. (2020). Hubungan Penghasilan Orang Tua Dengan Motivasi. *Medika Usada*, 3, 55–60.
- Ariantini, & Hariyadi. (2012). GANGGUAN INSOMNIA PADA MAHASISWA YANG MENYUSUN SKRIPSI (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang). *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 4(3), 108–112.
- Aziza Fitriah, D. S. H. (2019). *View of Hubungan Self Esteem Terhadap Kecenderungan Depresi Pada Mahasiswa.pdf*.
- Bella, M. M., & Ratna, L. W. (2019). Perilaku Malas Belajar Mahasiswa Di Lingkungan Kampus Universitas Trunojoyo Madura. *Competence: Journal of Management Studies*, 12(2), 280–303. <https://doi.org/10.21107/kompetensi.v12i2.4963>
- Biswas-Diener, R. (2008). Material Wealth and Subjective Well-Being. *The Science of Subjective Well-Being*, October, 307.
- Cahyono, H. (2019). Peran Mahasiswa di Masyarakat. *Pengabdian Masyarakat Setiabudhi*, 1(1), 32–43. <https://doi.org/10.4000/adlfi.2398>
- Cookson, M. D., & Stirk, P. M. R. (2019a). *Tinjauan Pustaka*. 7–19.
- Cookson, M. D., & Stirk, P. M. R. (2019b). 7–19.
- Dahlan, M. S. (2014). *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan* (6th ed.). Epidemiologi Indonesia.
- Dewi, D. A. N. N. (2018). Modul Uji Validitas Dan Reliabilitas. *Universitas*

- Diponegoro, October, 14.
<https://www.researchgate.net/publication/328600462>
- Dewi, N. L. P. K., Gama, A. W. S., & Astiti, N. P. Y. (2021). Pengaruh literasi keuangan, gaya hidup hedonisme, dan pendapatan terhadap pengelolaan keuangan mahasiswa unmas. *Jurnal EMAS*, 2, 74–86.
- Dharma. (2011). *Metodolpgi Penelitian Keperawatan*.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Dr. Ulber Silalahi, M. . (2017). *Metode Penelitian Sosial Kuantitatif* (N. F. Atif (ed.); Revisi). PT. Refika Aditama.
- Eliza, N. A. A., & Amalia, N. (2022). Pengetahuan Insomnia pada Remaja Selama Covid 19. *Borneo Student Research*, 3(2), 1941–1946.
- Fitri, R. (2020). 3 . 1 Desain Penelitian Penelitian ini adalah penelitian deskriptif , Menurut Notoatmodjo (2018) penelitian deskriptif adalah penelitian yang diarahkan untuk mendeskripsikan atau menguraikan suatu keadaan didalam suatu komunitas atau masyarakat . Peneli. *Poltekkesbandung.Ac.Id*, 39–53.
- Fitriana, A., & Kurniasih, N. (2021). PRESTASI BELAJAR MAHASISWA (Studi Mahasiswa PAI yang Aktif Berorganisasi Di IAIG Cilacap). *Jurnal Tawadhu*, 5(1), 44–58.
- Fitriani, A., Woza, S. S., & Rodiyah, R. (2022). Kecemasan dan Insomnia pada Mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Respati Yogyakarta. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(1), 40. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i1.5621>
- Gide, A. (2018). Rancangan Penelitian. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24.
- Hartini, S., Nisa, K., & Herini, E. S. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Masalah Tidur Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Sari Pediatri*, 22(5), 311. <https://doi.org/10.14238/sp22.5.2021.311-7>
- Heryana, A. (2020). Hipotesis Penelitian. *Eureka Pendidikan*, 1–16. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.11440.17927>
- Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Hutami, W. F. (2021). Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Mercu Buana*, 1–5.

350958488_POPULASI_DAN_SAMPEL_DALAM_PENELITIAN

- InfoDatin. (2019). *Situasi Kesehatan Jiwa Di Indonesia*. <https://doi.org/10.32529/beej.v3i1.1541>
- Islam, A. F., & Mulamukti, A. (2021). Stress Akademik Dan Kualitas Tidur Terhadap Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Ilmiah Penelitian Psikologi*, 7(2), 32–42.
- Janah, R. (2014). *Korelasi Antara Kecemasan Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang Angkatan 2010-2013*.
- Khotimah, K. (2007). Analisis Korelasi Rank Kendall. In *Analisis Korelasi Rank Kendall*.
- Kumara, I. N. A., Aryani, L. N. A., & Diniari, N. K. S. (2019). Proporsi gangguan tidur pada mahasiswa program studi pendidikan dokter semester satu dan semester tujuh Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Bali, Indonesia. *Intisari Sains Medis*, 10(2), 235–239. <https://doi.org/10.15562/ism.v10i2.391>
- Lau, R. O., Amat, A. L. S., & Sasputra, I. N. (2021). Hubungan Insomnia Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Kupang. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 9(1), 77–84. <https://doi.org/10.35508/cmj.v9i1.4939>
- Maros, H., & Juniar, S. (2020). *Hubungan Kecendrungan Insomnia Dengan Tingkat Health Related Quality Of Life Pada Mahasiswa Yang Menjalani Pembelajaran Pnline Dimasa Pandemi Covid-19*. 19, 1–23.
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. *Jendral Tenaga Kesehatan*. <https://www.google.com/search?q=bppsdmk&sourceid=chrome&ie=UTF-8>
- Megawati, F. E. (2019). Review Literatur: Adult Life Satisfaction. *Psikovidya*, 23(1), 46–63. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v23i1.127>
- Muslim, S. B., & Tahir, M. (2014). PERGESERAN IDENTITAS MAHASISWA: KORELASI RELIGIUSITAS DAN PERILAKU MAHASISWA IAIN MATARAM Sri Banun Muslim, Nashuddin, Masnun Tahir. *Penelitian Keislaman*, 10(2), 35–62.
- Natanael, Y., & Novanto, Y. (2021). Pengujian Model Pengukuran Congeneric, Tau-Equivalent dan Parallel pada Satisfaction With Life Scale (SWLS). *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), 285–298. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i2.6405>

- Nawantara, R. D., & Sancaya, S. A. (2021). Skala Emotional Well Being (Ewb) Bagi Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 3(2). <https://doi.org/10.35334/jbkb.v3i2.2346>
- Ness, T. E. B., & Saksvik-Lehouillier, I. (2018). The Relationships between Life Satisfaction and Sleep Quality, Sleep Duration and Variability of Sleep in University Students. *Journal of European Psychology Students*, 9(1), 28–39. <https://doi.org/10.5334/jeps.434>
- Ningtyas, M. (2017). *Metode Penelitian*. 2013, 32–41.
- Novanto, Y. (2018). Kepuasan Hidup Akademisi di Indonesia: Suatu Studi Kepustakaan. *Psikologi.Unair.Ac.Id*, 349–358.
- Novianti, D. S., & Alfiasari, A. (2017). Kepuasan Hidup Mahasiswa Tingkat Pertama: Kaitannya dengan Karakter Mahasiswa dan Gaya Pengasuhan Orang Tua. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 10(1), 13–23. <https://doi.org/10.24156/jikk.2017.10.1.13>
- Nurhalija, U. (2018). *Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan [Universitas Islam Negeri ALauddin Makassar]*. http://repositori.uin-alauddin.ac.id/13325/1/NURHALIJA_ULFIANA_70300113044.pdf
- Nursalam. (2020). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Edisi 5 (P. P. Lestari (ed.)).
- Olii, N., Kepel, B. J. &, & Silolonga, W. (2018). Hubungan Kejadian Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 1–7.
- Pinalosa, L., Dhawo, M. S., & Sapariah, A. (2018). Perbandingan kualitas tidur siswa/siswi kelas XI sma negeri dengan kualitas tidur siswa/siswi kelas XI sma swasta. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 3(2), 1–17.
<https://journal.stikessuakainsan.ac.id/index.php/jksi/article/view/110>
- PPID. (2018). *Salinan Keputusan Gubernur Kalimantan Timur*. PPID.
- Practitioner, T. C. (2008). *Children's Life Satisfaction*. May, 15–16.
- Purwaningsih, E., Prabowo, T., & F.B., G. (2018). Hubungan Insomnia Dengan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Guna Bangsa Yogyakarta. *Journal of Health*, 1(2), 60–71. <https://doi.org/10.30590/vol1-no2-p60-71>
- Putri, K. (2017). Perilaku Belajar Pada Mahasiswa Yang Mengalami Insomnia. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 2(6), 201–212.

- Putrindashafa, A., Rotinsulu, D. J., & Fikriah, I. (2020). Pengaruh Sikap Higiene Tidur Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 2(4), 458–466. <https://doi.org/10.25026/jsk.v2i4.161>
- Ramadhan, W. R. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 01(01), 1689–1699.
- Ramadhani, H., & Amri. (2020). Pengaruh Kepribadian Tipe D Terhadap Kepuasan Hidup Yang Dimediasi Oleh Dukungan Sosial Pada Mahasiswa S1 Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Ekonomi Manajemen TERAKREDITASI PERINGKAT*, 4(3), 430–444.
- Raudhatul, Z., Sofiana, N., & Rismadefi, W. (2018). Gambaran Insomnia Pada Remaja Di SMK NEGERI 2 PEKANBARU. *JOM FKp*, 5(2), 278–286.
- Renaldo Fernando, R. H. (2020). Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(2), 83–89. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/>
- Sandra, N. (2022). *Hubungan Religiositas dan Kepuasan Hidup Pada Masyarakat Pulau Tiga Barat* (Vol. 33, Issue 1). Universitas Islam Riau.
- Sari, E. N. M. (2019). Hubungan antara emotion focused coping dan kepuasan hidup pada mahasiswa. *Cognicia*, 7(1), 95–111. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v7i1.8116>
- Septyari, N. M., Adiputra, I. M. S., & Devhy, N. L. P. (2022). Tingkat Stres dan Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi pada Masa Pandemi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), 14. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i1.403>
- Sinovia, L. (2021). *Peningkatan Insomnia Selama Pandemi Covid-19*. Med.Unhas. <https://med.unhas.ac.id/sinovia/2020/12/26/peningkatan-insomnia-selama-pandemi-covid-19/>
- Skala Kepuasan Hidup Siswa*. (n.d.). Child Outcomes Research Consortium.
- Soldatos, C. R., Dikeos, D. G., & Paparrigopoulos, T. J. (2000). Athens Insomnia Scale: Validation of an instrument based on ICD-10 criteria. *Journal of Psychosomatic Research*, 48(6), 555–560.

[https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(00\)00095-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(00)00095-7)

- Suchaini, U., Nugraha, W. P. S., Dwipayana, I. K. D., & Lestari, S. A. (2021). *Indeks Kebahagiaan 2021 A*.
- Suharsimi. (2019). Instrumen Penilaian Tes. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Sumah, D. F. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di RSUD dr. M. Haulussy Ambon. *Jurnal Biosainstek*, 1(01), 56–60. <https://doi.org/10.52046/biosainstek.v1i01.216>
- Surya Dewi, N. M. B. R., Subrata, I. M., Kardiwinata, M. P., & Ekawati, N. K. (2019). Tingkat Depresi Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun 2019. *Archive of Community Health*, 6(2), 1. <https://doi.org/10.24843/ach.2019.v06.i02.p01>
- Suryadinata, R. V., Priskila, O., & Wicaksono, A. S. (2021). Analisis data kesehatan statistika dasar dan korelasi. In *Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia*.
- Susila, L. N., Haryanti, S. S., & Saryanti, E. (2020). Pelatihan Bisnis Online Guna Membangun Jiwa Wirausaha Generasi Muda. *Wasana Nyata*, 4(1), 29–32. <https://doi.org/10.36587/wasananyata.v4i1.580>
- Syamila, D., Handika, M., & Sari, M. P. (2021). Gambaran Kepuasan Hidup Pelajar Sekolah Menengah Di Masa Pandemi COVID-19. *Syntax Idea*, 3(3), 465. <https://doi.org/10.36418/syntax-idea.v3i3.1080>
- Ulfah, S. M., & Mulyana, O. P. (2014). Gambaran Subjective Well-Being pada Wanita Involuntary Childless. *Penelitian Psikologi*, 2(3), 1–10.
- Ulya, S. F., Sukestiyarno, Y., & Hendikawati, P. (2018). Analisis Prediksi Quick Count Dengan Metode Stratified Random Sampling Dan Estimasi Confidence Interval Menggunakan Metode Maksimum Likelihood. *Unnes Journal of Mathematics*, 7(1), 108–119.
- Utami, S., Gea, N. Y. K., & Dedu, B. S. S. (2022). HUBUNGAN ORANG TUA MENGGUNAKAN KOMUNIKASI TERAPEUTIK DENGAN LAMA WAKTU PENGGUNAAN GADGET DALAM SEHARI 24 JAM PADA ANAK USIA DINI (3-8 TAHUN) DI DESA CIANTRA GANG MERAK IX TAHUN 2022 THE CORRELATION OF PARENTS USING THERAPEUTIC COMMUNICATION WITH THE LEN. *Journal Medicare*, 1(3), 1–16.
- Viridiana, A., Maros, H., & Juniar, S. (2017). Metode Penelitian. *Unikom*, 1–23.

- Warja, I. K., Afni, N., & Yani, A. (2019). Hubungan Stres Dan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Reguler Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Unismuh Palu. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 1(1), 410–417.
- Winadi. (2016). Perbedaan Tingkat Stres dan Tingkat Insomnia yang Berasal dari Semarang dan Non Semarang di Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 8–27.
- Wulan, D. A. N., & Abdullah, S. M. (2014). Prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi. *Jurnal Sosio - Humaniora*, 5(1), 1–25. file:///C:/Users/anggirahmas/Downloads/136-379-1-PB.pdf
- Wulandari, M. (2018). *Metode Penelitian*. 39.
- Yasril, A., Laksono, I., Hadiati, T., Tidur, K., Sleep, P., & Index, Q. (2018). Pengaruh Pemberian Musik Ber-Genre Ambient Terhadap Kualitas Tidur. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 7(1), 11–25. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/19337>
- Yohanes, S., Wilson, & Muhammad, I. K. (2018). Perbedaan Kejadian Insomnia pada mahasiswa Tingkat Pertama dan Akhir Program Studi Pendidikan Dokter FK UNTAN. *Jurnal Cerebellum*, 4(1), 1016–1023.
- Yosua Ong Raharjo, A. M. S. (2018). *Dukungan Sosial dan Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Yang Berasal Dari Luar Jawa*. 6(1), 1–9.
- Yudha, K. S., Halis, K. . F., & Esti, W. (2017). Hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa yang akan menghadapi ujian akhir semester (uas) di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Nursing News*, 2(1), 543–554.
- Zain, N. binti. (2016). Apa Itu Insomnia. *Jurnal Keperawatan*, 7–14.
- Zhang, J., Chan, N. Y., Lam, S. P., Li, S. X., Liu, Y., Chan, J. W. Y., Kong, A. P. S., Ma, R. C. W., Chan, K. C. C., Li, A. M., & Wing, Y. K. (2016). Emergence of sex differences in insomnia symptoms in adolescents: A large-scale school-based study. *Sleep*, 39(8), 1563–1570. <https://doi.org/10.5665/sleep.6022>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Biodata Peneliti

BIODATA PENELITI



A. Data Pribadi

Nama : Eka Pratiwi
Tempat, Tanggal Lahir : Loa Duri, 24 Agustus 2000
Alamat E-mail : eekapратиwi54@gmail.com
Contac Person : 081251714780
Alamat Asal : Jembayan, Gg. Family RT.019,
Kec. Loa Kulu, Kab. Kutai Kartanegara

B. Riwayat Pendidikan

1. Tamat SD Tahun 2012 di SD Negeri 017 Ulaq Nanga.
2. Tamat SMP Tahun 2015 di SMP Negeri 1 Loa Janan.
3. Tamat SMA Tahun 2018 di SMA Negeri 1 Loa Kulu.

Lampiran 2 Lembar Penjelasan Responden

LEMBAR PENJELASAN RESPONDEN

Assalamualaikum wr.wb,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Eka Pratiwi

Nim : 1911102411164

Saya adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur jurusan Ilmu Keperawatan yang sedang melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan Insomnia dengan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur".

Dengan ini saya mengharapkan kesediaan bapak/ibu untuk turut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan menandatangani lembar persetujuan dan bersedia mengisi pernyataan dalam kuesioner.

Setiap pernyataan bapak/ibu yang diberikan mohon sesuai dengan kondisi bapak/ibi saat ini, sehingga mencerminkan keadaan yang sebenarnya. Pernyataan yang berikan dijamin kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk penelitian.

Demikian yang saya sampaikan, atas perhatian dan partisipasi bapak/ibu semua dalam membantu kelancaran penelitian ini, saya ucapkan terima kasih.

Eka Pratiwi

Lampiran 3 Lembar Persetujuan Responden

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Kode responden : (diisi oleh peneliti)

Setelah saya mendapatkan penjelasa, saya bersedia berpartisipasi sebagai responden penelitian yang berjudul “Hubungan Insimnia dengan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur”

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Prodi :

Semester :

Tingkat :

Saya mengerti bahwa penelitian ini tidak akan berakibat negatif pada saya dan segala informasi yang saya berikan akan dijamin kerahasiaanya karena itu jawaban yang saya berikan adalah yang sebenar-benarnya. Berdasarkan semua penjelasan diatas, maka dengan ini saya menyatakan secara sukarela bersedia dan berpartisipasi aktif dalam penelitian ini.

Samarinda, 2022

(Responden)

Lampiran 4 Data Demografi

KUESIONER A : DATA DEMOGRAFI

Kode responden : (diisi oleh peneliti)

Jenis Kelamin : Laki-laki Perempuan

Usia : (tahun)

Prodi :

Semester :

Tingkat :

Tempat Tinggal : Orang Tua Wali
 Tinggal sendiri Kost/Asrama

Pendidikan terakhir kepala keluarga

Tidak sekolah	<input type="checkbox"/>	SMA	<input type="checkbox"/>	S3	<input type="checkbox"/>
SD	<input type="checkbox"/>	S1	<input type="checkbox"/>	Lainnya
SMP	<input type="checkbox"/>	S2	<input type="checkbox"/>		

Pekerjaan kepala keluarga

Pegawai negeri sipil	<input type="checkbox"/>	TNI / POLRI	<input type="checkbox"/>	Wiraswasta	<input type="checkbox"/>
Guru / Dosen	<input type="checkbox"/>	Karyawan Swasta	<input type="checkbox"/>		

Pendapatan kepala keluarga

<Rp 1.000.000	<input type="checkbox"/>	Rp 3.000.000 - Rp 4.999.000	<input type="checkbox"/>
Rp 1.000.000 - Rp 2.999.000	<input type="checkbox"/>	> Rp 5.000.000	<input type="checkbox"/>

Lampiran 5 Kuesioner Insomnia

KUESIONER B : INSOMNIA SEVERITY INDEX

(Janah, 2014)

Petunjuk pengisian :

Terdapat lima jawaban pilihan yang telah disediakan untuk 3 pernyataan yang didalam tabel yaitu :

0 : tidak ada

1 : sedikit

2 : sedang

3 : berat

4 : sangat berat

Selanjutnya, silahkan beri tanda silang (X) pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan seberapa berat masalah tidur yang sedang anda alami saat ini.

Masalah Tidur	0	1	2	3	4
1. Kesulitan untuk tidur					
2. Sulit untuk mempertahankan tidur					
3. Terbangun terlalu dini dan tidak dapat tidur kembali					

4. Seberapa PUAS/TIDAK PUASKAH anda dengan pola tidur saat ini ?

0 :Sangat Puas

1 : Puas

2 : Cukup puas

3 : Tidak puas

4 : Sangat tidak puas

5. Menurut anda, seberapa TAMPAKKAH bagi orang lain masalah tidur anda dalam mempengaruhi kualitas hidup anda?

0 : Sama sekali tidak tampak

1 : Sedikit tampak

2 : Cukup tampak

3 : Sangat tampak

4: Amat sangat tampak

6. Seberapa KHAWATIR/TERTEKAN anda terhadap permasalahan tidur anda saat ini?

0 : Sama sekali tidak khawatir/tertekan

1 : Sedikit khawatir/tertekan

2 : Cukup khawatir/tertekan

3 : Sangat khawatir/tertekan

4 : Amat sangat khawatir/tertekan

7. Seberapa besar anda menyadari masalah tidur anda MENGGANGGU fungsi sehari-hari anda (seperti pada siang hari, suasana hati, kemampuan untuk menjalani rutinitas pekerjaan/tugas harian, berkonsentrasi, ingatan dll) saat ini?

0 : Sama sekali tidak mengganggu

1 : Sedikit mengganggu

2 : Cukup mengganggu

3 : Sangat mengganggu

4 : Amat sangat mengganggu

Lampiran 6 Kuesioner Kepuasan Hidup

KUESIONER C : SATISFACTION WITH LIFE SCALE

Berilah centang pada kolom disebelah kanan pada masing-masing pertanyaan dibawah ini:

Keterangan :

- 1 = sangat tidak setuju 5 = agak setuju
 2 = tidak setuju 6 = setuju
 3 = agak tidak setuju 7 = sangat setuju
 4 = netral

No	Kepuasan Hidup	Pernyataan	1	2	3	4	5	6	7
			STS	TS	ATS	N	AS	S	SS
1.	Kepuasan terhadap kehidupan di masa mendatang.	Dalam hampir semua aspek kehidupan saya, saat ini saya merasa bahwa kehidupan saya telah mencapai apa yang saya anggap ideal.							
2.	Kepuasan terhadap hidup saat ini.	Kondisi kehidupan saya dalam keadaan yang sangat baik.							
3.	Penilaian diri senduru terhadap kehidupan.	Saya merasa puas dengan kehidupan saya.							
4.	Kepuasan hidup di masa lalu.	Sejauh ini, saya telah memperoleh hal-hal penting yang saya inginkan dalam hidup saya.							

5.	Keinginan untuk mengubah kehidupan.	Jika saya dapat mengulang kehidupan ini, saya hampir tidak akan mengubah apapun dalam hidup saya.							
----	-------------------------------------	---	--	--	--	--	--	--	--

Lampiran 7 Hasil Output SPSS

A. Karakteristik Responden

Jenis_Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	782	62.9	62.9	62.9
	Laki-Laki	462	37.1	37.1	100.0
	Total	1244	100.0	100.0	

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<18	9	.7	.7	.7
	18	207	16.6	16.6	17.4
	19	328	26.4	26.4	43.7
	20	302	24.3	24.3	68.0
	21	269	21.6	21.6	89.6
	>21	129	10.4	10.4	100.0
	Total	1244	100.0	100.0	

Program_Studi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	S1 Farmasi	95	7.6	7.6	7.6
	S1 Hubungan Internasional	47	3.8	3.8	11.4
	S1 Hukum	89	7.2	7.2	18.6
	S1 Keperawatan	97	7.8	7.8	26.4
	D3 keperawatan	53	4.3	4.3	30.6
	D3 Kesehatan Lingkungan	12	1.0	1.0	31.6
	S1 Kesehatan Lingkungan	38	3.1	3.1	34.6
	S1 Kesehatan Masyarakat	123	9.9	9.9	44.5
	S1 Manajemen	278	22.3	22.3	66.9
	S2 Manajemen	8	.6	.6	67.5

S1 Pendidikan Bahasa Inggris	34	2.7	2.7	70.3
S1 Pendidikan Olahraga	28	2.3	2.3	72.5
S1 Psikologi	115	9.2	9.2	81.8
S1 Teknik Geologi	8	.6	.6	82.4
S1 Teknik Informatika	116	9.3	9.3	91.7
S1 Teknik Mesin	47	3.8	3.8	95.5
S1 Teknik Sipil	56	4.5	4.5	100.0
Total	1244	100.0	100.0	

Semester

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Semester 1	385	30.9	30.9	30.9
Semester 3	328	26.4	26.4	57.3
Semester 5	277	22.3	22.3	79.6
Semester 7	254	20.4	20.4	100.0
Total	1244	100.0	100.0	

Tempat Tinggal

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tinggal sendiri	90	7.2	7.2	7.2
Tinggal dengan orang tua	476	38.3	38.3	45.5
Tinggal dengan wali	75	6.0	6.0	51.5
Tinggal di kost/asrama	603	48.5	48.5	100.0
Total	1244	100.0	100.0	

Pendidikan_KK

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak sekolah	18	1.4	1.4	1.4
SD	124	10.0	10.0	11.4
SMP	125	10.0	10.0	21.5
SMA	622	50.0	50.0	71.5
S1	242	19.5	19.5	90.9
S2	32	2.6	2.6	93.5
S3	2	.2	.2	93.6

Lainnya	79	6.4	6.4	100.0
Total	1244	100.0	100.0	

Pekerjaan_KK

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid PNS	232	18.6	18.6	18.6
Guru/Dosen	46	3.7	3.7	22.3
TNI/POLRI	72	5.8	5.8	28.1
Karyawan Swasta	286	23.0	23.0	51.1
Wiraswasta	432	34.7	34.7	85.9
Lainnya	176	14.1	14.1	100.0
Total	1244	100.0	100.0	

Pendapatan_KK

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <1.000.000	128	10.3	10.3	10.3
1.000.000-2.999.000	424	34.1	34.1	44.4
3.000.000-4.999.000	453	36.4	36.4	80.8
>5.000.000	223	17.9	17.9	98.7
Lainnya	16	1.3	1.3	100.0
Total	1244	100.0	100.0	

B. Uji Univariat

a. Insomnia

Statistics

Kategori Insomnia

N	Valid	1244
	Missing	0
Sum		2559
Percentiles	100	4.00

Kategori Insomnia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Ada Insomnia	322	25.9	25.9	25.9

Insomnia Ringan	597	48.0	48.0	73.9
Insomnia Sedang	257	20.7	20.7	94.5
Insomnia Berat	68	5.5	5.5	100.0
Total	1244	100.0	100.0	

b. Kepuasan Hidup

Statistics

Kategorik Kepuasan Hidup

N	Valid	1244
	Missing	0
Sum		4286
Percentiles	100	6.00

Kategorik Kepuasan Hidup

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sangat Tidak Puas	46	3.7	3.7	3.7
Tidak Puas	284	22.8	22.8	26.5
Kurang Puas	334	26.8	26.8	53.4
Cukup Puas	295	23.7	23.7	77.1
Puas	220	17.7	17.7	94.8
Sangat Puas	65	5.2	5.2	100.0
Total	1244	100.0	100.0	

C. Uji Bivariat

Kategori Insomnia * Kategorik Kepuasan Hidup Crosstabulation

			Kategorik Kepuasan Hidup					Total	
			Sangat Tidak Puas	Tidak Puas	Kurang Puas	Cukup Puas	Sangat Puas		
Kategori Insomnia	Tidak Ada Insomnia	Count % within Kategori Insomnia	5 1.6%	47 14.6%	63 19.6%	99 30.7%	85 26.4%	23 7.1%	322 100.0%
	Insomnia Ringan	Count % within Kategori Insomnia	11 1.8%	146 24.5%	172 28.8%	142 23.8%	96 16.1%	30 5.0%	597 100.0%
	Insomnia Sedang	Count % within Kategori Insomnia	17 6.6%	70 27.2%	85 33.1%	44 17.1%	32 12.5%	9 3.5%	257 100.0%
	Insomnia Berat	Count % within Kategori Insomnia	13 19.1%	21 30.9%	14 20.6%	10 14.7%	7 10.3%	3 4.4%	68 100.0%
Total		Count % within Kategori Insomnia	46 3.7%	284 22.8%	334 26.8%	295 23.7%	220 17.7%	65 5.2%	1244 100.0%

Symmetric Measures

		Value	Asymptotic Standardized Error ^a	Approximate T ^b	Approximate Significance
Ordinal by Ordinal	Kendall's tau-c	-.196	.023	-8.577	.000
	Spearman Correlation	-.240	.028	-8.712	.000 ^c
Interval by Interval	Pearson's R	-.239	.028	-8.675	.000 ^c
N of Valid Cases		1244			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

c. Based on normal approximation.

Lampiran 8 Surat Izin Studi Pendahuluan



L P P M
Lembaga Penelitian dan
Pengabdian pada Masyarakat

Telp. 0541-748511 Fax 0541-766832

Website <http://lppm.umkt.ac.id>

email: lppm@umkt.ac.id



Nomor : 918/LPPM/A.5/C/2022
Lampiran : -
Perihal : Surat Izin Studi Pendahuluan

Kepada Yth. Ketua Prodi Ilmu Keperawatan

Di-
Tempat

Assalamu'alaikum Wr Wb

Puji Syukur senantiasa kita panjatkan kehadiran Allah SWT, atas berkah dan karuniaNya sehingga kita masih diberikan kesehatan dan kesempatan untuk beribadah dan berkarya. Amin.

Menindaklanjuti Surat Izin Studi Pendahuluan dengan No.343/FIK.2/A.7/B/2022 bahwa kami memberikan izin kepada :

- | | |
|---------------------|---------------|
| 1. Aliff Fikrihanur | 1911102411082 |
| 2. Aqilah Rizkia | 1911102411007 |
| 3. Eka Pratiwi | 1911102411164 |
| 4. Reta Sukma Putri | 1911102411087 |

Untuk melakukan studi pendahuluan dengan judul : "Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kesehatan mental dengan Kepuasan hidup pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur"

Demikian surat ini dibuat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum, Wr Wb

Samarinda, 01 Oktober 2022 M
08 Rabiul Awal 1444 H



Ketua LPPM,
Paula Mariana Kustiawan, Ph.D.
NIDN. 1114038901

- Tembusan :
1. Bagian Administrasi Akademik (BAA UMKT)
 2. Seluruh Kaprodi UMKT
 3. Mahasiswa

Lampiran 9 Surat Izin Penelitian



L P P M
Lembaga Penelitian dan
Pengabdian pada Masyarakat

Telp. 0541-748511 Fax.0541-766832

Website <http://lppm.umkt.ac.id>

email: lppm@umkt.ac.id



Nomor : 169/LPPM/A.2/C/2024
Lampiran : -
Perihal : Surat Izin Penelitian

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
di-

Tempat

Assalamu'alaikum warrahmatullahi wabarrakatuh

Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan Karunia-Nya kepada kita sekalian dalam mengemban amanah.

Menindaklanjuti Permohonan Izin Penelitian No.269/FIK.2/A.7/B/2024 kami memberikan izin kepada:

No	Nama	Prodi	NIDN/NIM
1.	Ns. Mukhrifah Damaiyanti, S.Kep., MNS	S1 Keperawatan	1110118003
2.	Alfif Fikrianur	S1 Keperawatan	1911102411082
3.	Aqilah Rizkia	S1 Keperawatan	1911102411007
4.	Eka Pratiwi	S1 Keperawatan	1911102411164
5.	Reta Sukma Putri	S1 Keperawatan	1911102411087

Untuk melakukan penelitian dengan judul penelitiannya "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental dengan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur". Dalam rangka adanya penelitian kolaborasi dosen dan mahasiswa Tahun akademik 2023/2024. Program studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Demikian surat ini dibuat. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum warrahmatullahi wabarrakatuh.

Samarinda, 14 Dzulhijjah 1445 H
21 Juni 2024 M

Ketua LPPM,



Rana Mariana Kustiawan, Ph.D
NIDN. 1114038901

Kampus 1 : Jl. Ir. H. Juanda. No.15, Samarinda
Kampus 2 : Jl. Pelita, Pesona Mahakam, Samarinda

Lampiran 10 Surat Keterangan Kelayakan Uji Etik



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MULAWARMAN
Jl. Krayan Kampus Gunung Kelua Samarinda-KALTIM 75119
Telp: 0541 - 748581 / 748449 ; email : ppd@unmul.ac.id



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MULAWARMAN
SAMARINDA

SURAT PERSETUJUAN KELAYAKAN ETIK
NO.205/KEPK-FK/XII/2022

DIBERIKAN PADA PENELITIAN :

**Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kesehatan mental dengan Kepuasan hidup
pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur**

Nama Peneliti :

1. Ns. Mukhriyah Damaiyanti, S. Kep., MNS
2. Alfif Fikrihanur
3. Aqilah Rizkia
4. Reta Sukma Putri
5. Eka Pratiwi

Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Samarinda, 22 Desember 2022

Ketua



Dr. dr. Nataniel Tandirogang, M.Si

Anggota :

Dr. dr. Nurul Hasanah, M.Kes, Dr. dr. Eva Rachmi, M.Kes, M.Pd.,Ked,
dr. Abdul Mu'ti, M.Kes, Sp.Rad, Dr. drg. Sinaryani, M.Kes
Dr. Hadi Kuncoro, M.Farm. Apt, Prof. Dr. Drh. Hj.Gina Saptiani, M.Si

Lampiran 11 Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI (bimbingan)

Nama Mahasiswa : Eka Pratiwi
 NIM : 1911102411164
 Judul Penelitian : Hubungan Insomnia Dengan Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
 Nama Pembimbing : Ns. Mukhrisah Damaiyanti, MNS

NO	TANGGAL	KONSULTASI	HASIL KONSULTASI	PARAF
1	22 Agustus 2022	Konsultasi pengambilan mata kuliah skripsi di semester 7 bersama dosen pembimbing.	Dosen pembimbing menyarankan untuk mengambil mata kuliah skripsi dengan konsekuensi harus siap membagi waktu antara mata kuliah akademik dan kegiatan lainnya.	<i>MS</i>
2	27 Agustus 2022	Konsultasi judul proposal penelitian.	Menyusun BAB 1.	<i>MS</i>
3	13 September 2022	Konsultasi BAB 1	<ul style="list-style-type: none"> - Mencari minimal 10 artikel penelitian terkait internasional. - Mencari 5 kuesioner variabel independen dan dependent. - Menambahkan evidence based practice untuk disitasi. - Prevalensi remaja insomnia. - Mengurus surat persetujuan studi pendahuluan. 	<i>MS</i>
4	19 September 2022	Konsultasi terkait kuesioner dan BAB 1	<ul style="list-style-type: none"> - Perubahan variabel dependent. - Perubahan populasi. - Penentuan kuesioner yang digunakan dalam penelitian. - Bimbingan susunan BAB 1 yang benar. 	<i>MS</i>
5	23 September 2022	Konsultasi terkait kuesioner kepuasan hidup dan keaslian penelitian insomnia.	Dosen pembimbing mengecek kembali terkait kuesioner kepuasan hidup dan memberikan masukan serta arahan terkait keaslian penelitian insomnia.	<i>MS</i>

6	24 September 2022	Mengumpulkan BAB 1 dan BAB 2	Feedback dijadwalkan oleh dosen pembimbing pada pertemuan selanjutnya.	MR
7	26 September 2022	Memvalidasi terkait waktu bimbingan	Dosen pembimbing mengatur jadwal pertemuan dan meminta untuk membawa kuesioner dan data terkait di dalam proposal penelitian.	MR
8	27 September 2022	Bimbingan BAB I dan BAB II serta mengumpulkan kuesioner dan data terkait	Reschedule jadwal bimbingan.	MR
9	28 September 2022	Bimbingan BAB I-III serta mengumpulkan kuesioner dan data terkait	<ul style="list-style-type: none"> - Revisi BAB I untuk memperkuat Evidence Based Practice nya dan menambahkan paragraph benang merah antara variabel dependen dan independent. - Revisi BAB II menambahkan sumber di kerangka konsep. - Revisi BAB III berupa formula Cross Sectional dan Teknik Probability Sampling - Menentukan Kuesioner dengan Uji Validitas dan Realibilitas (AIS dan MSLS) - Menambahkan kriteria Inklusi dan Eklusi pada Instrumen Penelitian. - Menambahkan Teknik Analisis Data (Univariat dan Bivariat) 	MR

NO	TANGGAL	KONSULTASI	HASIL KONSULTASI	PARAF
10	30 September 2022	Dosen pembimbing menentukan jadwal pengumpulan proposal lengkap dan diskusi dengan dosen pembimbing terkait jadwal Ujian Sidang Proposal	Dosen Pembimbing mengkoordinasikan kepada Dosen Penguji i terkait jadwal sidang proposal.	Ms
11	03 Oktober 2022	Mengumpulkan revisi BAB I - III dan menentukan rumus jumlah sampel dan menanyakan terkait definisi operasional kuesioner insomnia (hasil ukur)	Dosen pembimbing meminta untuk bimbingan dilanjutkan secara <i>online</i> dan menentukan jadwal maju sidang.	Ms
12	04 Oktober 2022	Bimbingan <i>online</i> terkait rumus sampel	Mencari terkait rumus sampel.	Ms
13	06 Oktober 2022	Bimbingan rumus sampel dan definisi operasional	Rumus sampel ditentukan dan arahan definisi operasional insomnia.	Ms
14	28 Oktober 2022	Konsultasi terkait hasil kuesioner	Dosen pembimbing menyarankan mencari terkait kuesioner insomnia lainnya.	Ms
15	22 November 2022	Menanyakan terkait kuesioner insomnia	Dosen pembimbing ACC.	Ms
16	02 Januari 2023	Konsultasi terkait bab 4-5	Revisi pembahasan hasil dan karakteristik pada BAB IV.	Ms
17	06 Januari 2023	Konsultasi BAB 4	Revisi pembahasan Analisis bivariat.	Ms
18	09 Januari 2023	Konsultasi BAB 4 dan BAB 5	Revisi pembahasan, revisi saran. - Persiapan maju sidang hasil.	Ms

Eka Pratiwi_ Hubungan insomnia dengan kepuasan hidup pada mahasiswa SKR

by Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Submission date: 15-Feb-2024 11:21AM (UTC+0800)

Submission ID: 2194226251

File name: Eka_Pratiwi_1911102411164.docx (651.2K)

Word count: 14705

Character count: 91590

Eka Pratiwi_ Hubungan insomnia dengan kepuasan hidup pada mahasiswa SKR

ORIGINALITY REPORT

28% SIMILARITY INDEX	27% INTERNET SOURCES	10% PUBLICATIONS	10% STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	----------------------------	------------------------------

PRIMARY SOURCES

1	dspace.umkt.ac.id Internet Source	5%
2	repository.um-palembang.ac.id Internet Source	1%
3	journal.uinsgd.ac.id Internet Source	1%
4	123dok.com Internet Source	1%
5	ejurnal.undana.ac.id Internet Source	1%
6	digilib.uinsby.ac.id Internet Source	1%
7	www.jurnal.usahidsolo.ac.id Internet Source	1%
8	docplayer.info Internet Source	1%
9	journals.umkt.ac.id Internet Source	1%