



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DAN GANGGUAN TIDUR  
INSOMNIA PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI  
UIN SUSKA RIAU YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI**

**SKRIPSI**



UIN SUSKA RIAU

oleh

**Oliva Desfitri Ulma**

**11761201903**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGRISULTAN SYARIF KASIM RIAU**

**PEKANBARU**

**2024**



## LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DAN GANGGUAN TIDUR INSOMNIA  
PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN SUSKA RIAU  
YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI

Disusun oleh :

Oliva Desfitri Ulma  
NIM 11761201903

SKRIPSI

Telah diterima dan disetujui sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Psikologi (S.Psi) di Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Pekanbaru, Juli 2024

Pembimbing

Dr. Diana Elfida, M.Si., Psikolog  
NIP. 197112091998032002

UIN SUSKA RIAU

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**PENGESAHAN PENGUJI**

Skripsi yang ditulis oleh :  
 Nama Mahasiswa : OLIVA DESFITRI ULMA  
 NIM : 11761201903  
 Judul Skripsi : Hubungan Antara Kecemasan Dan Gangguan Tidur Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau Yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Sarjana Strata Satu (S1) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, dan disetujui untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) Psikologi.

Diuji pada :

Hari / Tanggal : Senin / 29 Juli 2024

Bertepatan dengan : Senin / 23 Muharram 1446 H

**TIM PENGUJI**

  
 (.....)

Ketua,  
 Sri Wahyuni, S.Psi., MA., M.Psi., Psikolog  
 NIP. 19800616 200604 2 002

  
 (.....)

Sekretaris,  
 Dr. Diana Elfida, M.Si., Psikolog  
 NIP. 19711209 199803 2 002

  
 (.....)

Penguji I  
 Anggia Kargenti Eva Nurul Maretih M.Si  
 NIP. 19810312 200801 2 013

  
 (.....)

Penguji II,  
 Ikhwanisifa, M.Psi., Psikolog  
 NIP. 19860427 201503 2 005



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : OLIVA DESFITRI LILMA  
 NIM : 11761201903  
 Tempat/Tanggal Lahir : PARLAMAHI, 19-12-1999  
 Fakultas/Pascasarjana : PSIKOLOGI  
 Prodi : PSIKOLOGI  
 Judul/ ~~disertasi/ thesis/ skripsi/ karya ilmiah lainnya\*~~

HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DAN GANGLUAN TIOLIP RISOMTIA  
PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN SUSKA RIAU  
YANG SEDIKID MENGERJAKAN SKRIPSI

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. Penulisan ~~disertasi/ thesis/ skripsi/ karya ilmiah lainnya\*~~ dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya tulis saya ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Oleh karena itu, ~~disertasi/ thesis/ skripsi/ karya ilmiah lainnya\*~~ saya ini, saya nyatakan bebas dari plagiat.
4. Apabila kemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan ~~disertasi/ thesis/ skripsi/ karya ilmiah lainnya\*~~ saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

29 JULI 2024  
  
 METERAI TEMPEL  
 10000  
 867AGALX30024101

OLIVA DESFITRI LILMA  
 NIM. 11761201903



## MOTTO

*"Dan apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakal kepada-Nya." (QS. Ali Imran: 159)*

**“Setiap hari adalah kesempatan baru untuk menjadi lebih baik.”**

**(Oliva Desfitri Ulma)**

UIN SUSKA RIAU

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**PERSEMBAHAN**

*Bismillahirrahmannirrahim*

*Alhamdulillahirabil'alamin, Puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat umur, kesehatan, kekuatan, serta kemudahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.*

*Skripsi ini kupersembahkan untuk diriku sendiri dan kedua orangtuaku.*

*Kepada diriku*

*Terimakasih. Kamu sudah berjuang dan bertahan sejauh ini*

*Mama dan Papa tercinta*

*Bapak (Bahrul Umar) dan Ibu (Emma Marni).*

*Terima kasih atas segala pengorbanan, dukungan, nasihat dan doa yang tiada henti di berikan kepadaku. Tidak ada kata lain selain rasa syukur yang begitu besar atas semua yang beliau berikan kepadaku.*

*Adik Tersayang*

*Hasby Nouval Ulma*

*Terimakasih atas dukungannya*



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillahirobbil'alamiin. Sembah sujud serta syukur kehadiran Allah SWT, atas rahmat dan karunia-NYA sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Sholawat beriringan salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad Shallallahu'alaihi Wasallam karena berkat Rahmat dan Kebesaran-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: "Hubungan Kecemasan dan Gangguan Tidur Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau yang Sedang Mengerjakan Skripsi". Terselesainya skripsi ini tidak luput dari dukungan berbagai pihak baik moril maupun materil. Oleh karena itu, izinkanlah penulis dengan segenap kerendahan hati mengucapkan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Hairunas Rajab, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Peneliti ingin mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya atas dukungan dan kebijakan yang telah diberikan selama masa studi. Bimbingan dan arahan bapak telah membantu menciptakan lingkungan akademik yang kondusif dan inspiratif.
2. Bapak Dr. Kurnadi, M.Pd selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Peneliti ingin mengucapkan rasa terima kasih yang mendalam atas dukungan dan



kebijaksanaan yang telah diberikan kepada seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi.

3. Bapak Dr. Zuriatul Khairi selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Peneliti ingin mengucapkan rasa terima kasih yang tulus atas dukungan dan bimbingan akademik yang telah diberikan. Arahan dan kebijakan Bapak dalam bidang akademik telah membantu kami dalam mencapai prestasi akademik yang lebih baik.
4. Ibu Dr. Vivik Shofiah M.Si., selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Peneliti juga ingin mengucapkan rasa terima kasih yang tulus atas dukungan dan bimbingan akademik yang telah diberikan. Arahan dan kebijakan Ibu dalam bidang akademik telah membantu kami dalam mencapai prestasi akademik yang lebih baik.
5. Ibu Dr. Yuslenita Muda, M.Sc, selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Peneliti juga ingin mengucapkan rasa terima kasih yang tulus atas dukungan dan bimbingan akademik yang telah diberikan. Arahan dan kebijakan Ibu dalam bidang akademik telah membantu kami dalam mencapai prestasi akademik yang lebih baik.
6. Bapak Drs. Mukhlis, M.Si., selaku Penasehat Akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk penulis, yang begitu

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





sabar menemani dalam perjalanan yang panjang ini, untuk energi positif yang telah diberikan, semangat yang sangat berarti bagi penulis hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan.

7. Ibu Indah Damayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing. Peneliti ingin menyampaikan rasa terimakasih yang tak terhingga karena telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membantu peneliti. Kesabaran dan kelembutan beliau membantu penulis dalam menulis laporan ini.
8. Ibu Dr. Diana Elfida, S.Psi., M.Si., selaku Dosen Penguji I sekaligus dosen pembimbing yang telah banyak memberikan nasehat, saran dan masukan kepada penulis demi kesempurnaan skripsi ini. Rasa terimakasih saja tidak cukup untuk mengungkapkan betapa bersyukurnya peneliti dibimbing oleh beliau karena bersedia meluangkan waktu, tenaga, pikiran, serta kesabaran dan kelembutan yang membuat peneliti mampu untuk bangkit dari keterpurukan.
9. Ibu Anggia Kargenti E. Maretih, M.Si., selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan arahan, nasehat, saran dan masukan kepada penulis demi kesempurnaan skripsi ini. Peneliti ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada beliau.
10. Ibu Ikhwanisifa, M.Psi., Psikolog., selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan arahan, nasehat, saran dan masukan kepada penulis demi

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



kesempurnaan skripsi ini. Peneliti ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada beliau.

11. Terimakasih banyak kepada seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah banyak memberi bantuan, bimbingan, dan ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis selama masa perkuliahan dan untuk masa yang akan datang.
12. Terimakasih kepada staf Akademik, Bagian Umum, Tata Usaha dan Perpustakaan Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah melayani segala keperluan peneliti selama masa perkuliahan hingga masa penyusunan skripsi.
13. Terimakasih kepada orang tua tercinta, Mama (Emma) dan Papa (Bahrul) yang selalu mendoakan serta memberikan dukungan yang tiada henti kepada peneliti. semoga Allah senantiasa membalas segala kebaikan Mama dan Papa. Tak lupa untuk adik tersayang Hasby yang selalu memberikan dukungan.
14. Teman-teman tersayang, Sekar, Zella, Weni, Fara, Agitha, Ilham, Abdul, Pijin, Ojan, terimakasih atas dukungan, semangat, serta telah menjadi tempat berkeluh kesah, selalu ada disaat suka maupun duka selama proses penyusunan skripsi ini.
15. Teman-teman yang jauh, Dylla, Rani, Elsa, Terimakasih kalian selalu memberikan dukungan meski dipisah oleh jarak dan dengan sabar menunggu peneliti melalui semua proses dalam menulis skripsi ini.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Orang baik yang selalu menjadi support sistem peneliti untuk tidak berhenti dalam meraih sesuatu, dan selalu mengingatkan bahwa setiap proses pada orang itu berbeda.

16. Tidak lupa, peneliti ingin mengucapkan rasa terima kasih yang tulus dan mendalam kepada Irfan Salim S.T. yang telah memberikan dukungan, cinta, dan kesabaran selama proses penyusunan skripsi ini. Tanpa dukungan emosional dan dorongan semangat dari Anda, perjalanan ini akan terasa jauh lebih berat.

17. Terima kasih teman-teman A Psi'17 atas kenangan selama masa perkuliahan.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan khususnya untuk pembaca pada umumnya. Akhir kata, semoga Allah SWT selalu memberikan Rahmat-Nya kepada pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini

*Pekanbaru, 2024 Penulis*

*Oliva Desfitri Ulma*

*NIM.11761201903*

UIN SUSKA RIAU



## DAFTAR ISI

Cover	
Lembar Pengesahan Pembimbing.....	i
Lembar Pengesahan Penguji.....	ii
Surat Pernyataan Plagiat .....	iii
Motto .....	iv
Persembahan .....	v
Kata Pengantar.....	vi
Daftar Isi .....	xi
Daftar Tabel.....	xiv
Daftar Lampiran .....	xv
Abstrak.....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Keaslian Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>10</b>
A. Gejala Gangguan Insomnia .....	10
1. Pengertian Gejala Gangguan Insomnia .....	10
2. Kriteria Diagnostik Gejala Gangguan Insomnia .....	11
3. Faktor- Faktor Gangguan Insomnia.....	12
B. Gejala Kecemasan .....	14
1. Pengertian Gejala Kecemasan .....	14
2. Kriteria Diagnostik Gejala Kecemasan .....	15
3. Faktor-Faktor Kecemasan.....	16
C. Kerangka Berfikir.....	16

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

D. Hipotesis.....	18
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>19</b>
A. Desain Penelitian.....	19
B. Variabel Penelitian .....	19
C. Definisi Operasional.....	19
1. Gejala Insomnia.....	20
2. Gejala Kecemasan .....	20
D. Subjek Penelitian.....	21
1. Populasi Penelitian .....	21
2. Sampel Penelitian .....	22
3. Teknik Sampling.....	22
E. Teknik Pengumpulan Data.....	23
1. Skala Insomnia .....	23
2. Skala Kecemasan.....	24
F. Validitas dan Reliabilitas Data.....	26
1. Validitas.....	26
2. Reliabilitas.....	26
3. Daya Distribusi Aitem.....	27
G. Teknik Analisis Data.....	28
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>29</b>
A. Pelaksanaan Penelitian .....	29
B. Hasil Penelitian.....	29
1. Deskripsi Umum Subjek Penelitian.....	29
a. Deskripsi Subjek Berdasarkan Usia.....	30
b. Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin .....	30
c. Deskripsi Subjek Berdasarkan Semester.....	30
2. Uji Asumsi.....	31
a. Uji Normalitas.....	31
b. Uji Lineartitas .....	32
3. Uji Hipotesis .....	32
4. Deskripsi Kategori Data .....	33



a. Kategorisasi Variabel Insomnia.....	34
b. Kategorisasi Variabel Kecemasan .....	35
C. Analisis Tambahan.....	37
D. Pembahasan.....	37
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>41</b>
A. Kesimpulan .....	41
B. Saran.....	41
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>42</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU



### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### © Hak cipta milik UIN Suska Riau

### State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Data Jumlah Mahasiswa aktif Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau Tahun 2024 semester VIII-XIV .....	21
Tabel 3.2 Tabel Skor <i>Insomnia Severity Index</i> .....	23
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Skala <i>Insomnia Severity Indeks</i> (ISI) .....	24
Tabel 3.4 Tabel skor <i>Depression Anxiety Stress Scale 21</i> .....	25
Tabel 3.5 <i>Blue print</i> DASS-21 (kecemasan) .....	26
Tabel 4.1 Frekuensi Subjek Berdasarkan Usia .....	30
Tabel 4.2 Frekuensi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin .....	30
Tabel 4.3 Frekuensi Subjek Berdasarkan Semester .....	30
Tabel 4.4 Nilai Uji Normalitas Dengan <i>Kolmogorof- Smirnov</i> .....	31
Tabel 4.5 Nilai Uji Linearitas .....	32
Tabel 4.6 Nilai Uji Hipotesis.....	33
Tabel 4.7 Kategorisasi Skoring ISI .....	34
Tabel 4.8 Kategori Subjek ISI.....	34
Tabel 4.9 Kategorisasi Skoring Kecemasan DASS 21.....	35
Tabel 4.10 Kategori Subjek Variabel Kecemasan.....	36
Tabel 4.11 Hasil Uji Koefisiensi Determinasi $R^2$ .....	37

UIN SUSKA RIAU



## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran A</b>	
Validitas Alat Ukur Skala Gangguan Tidur Insomnia.....	47
<b>Lampiran B</b>	
Validitas Alat Ukur Skala Kecemasan.....	51
Kuesioner ISI .....	54
Kuesioner DASS 21 .....	55
<b>Lampiran C</b>	
Gudline Pertanyaan .....	57
Verbatim Google Form .....	58
<b>Lampiran D</b>	
Validitas dan Reliabilitas Variabel Gangguan Tidur Insomnia .....	62
Validitas dan Reliabilitas Variabel Kecemasan .....	63
Uji Normalitas .....	64
Uji Linieritas .....	64
Uji Hipotesis.....	65
Kategorisasi Gangguan Tidur Insomnia.....	65
Kategorisasi Kecemasan .....	65
<b>Lampiran E</b>	
Tabulasi Data Gangguan Tidur Insomnia .....	67
Tabulasi Data Kecemasan.....	75
<b>Lampiran F</b>	
Data Subjek Penelitian .....	84
<b>Lampiran G</b>	
Kategorisasi Data Gangguan Tidur Insomnia .....	90
Kategorisasi Data Kecemasan.....	95
<b>Lampiran H</b>	
Surat Try Out.....	101
Surat Izin Riset.....	102
Surat Telah Melaksanakan Riset.....	103

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DAN GANGGUAN TIDUR INSOMNIA PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN SUSKA RIAU YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI

**Oliva Desfitri Ulma**

Email : [oliva.desfitri99@gmail.com](mailto:oliva.desfitri99@gmail.com)

**Fakultas Psikologi**

**Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau**

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara gejala kecemasan dan gejala insomnia pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau. Mahasiswa tingkat akhir sering kali menghadapi tekanan akademik yang tinggi karena beban skripsi. Tekanan ini dapat memicu kecemasan yang berlebihan, yang pada gilirannya dapat berdampak negatif pada pola tidur mereka. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan jumlah responden sebanyak 200 mahasiswa. Pengukuran gejala insomnia dilakukan dengan menggunakan skala *Insomnia Severity Index* (ISI), sementara gejala kecemasan diukur dengan menggunakan skala *Depressi Anxiety Stress Scale* (DASS 21). Analisis data dilakukan dengan teknik *Pearson Product Moment*, yang menunjukkan hasil signifikan dengan nilai sig. 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan koefisien korelasi sebesar 0,866. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara gejala kecemasan dan gejala insomnia pada mahasiswa, dimana semakin tinggi gejala kecemasan yang dialami mahasiswa, semakin tinggi juga gejala insomnia yang mereka alami. Hal ini menegaskan bahwa kecemasan memiliki hubungan dengan gejala insomnia pada mahasiswa.

**Kata Kunci** : Kecemasan, Insomnia, Mahasiwa, Skripsi.



**RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY AND INSOMNIA IN  
STUDENTS OF THE FACULTY OF PSYCHOLOGY AT UIN SUSKA  
RIAU WHO ARE WORKING ON THEIR THESIS**

**Oliva Desfitri Ulma**

Email : [oliva.desfitri99@gmail.com](mailto:oliva.desfitri99@gmail.com)

**Faculty of Psychology**

**The State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau**

**Abstract**

*This research aims to analyze the relationship between anxiety symptoms and insomnia symptoms in students working on their theses at the Faculty of Psychology, UIN SUSKA Riau. Final-year students often face high academic pressure due to their thesis workload. This pressure can trigger excessive anxiety, which in turn can negatively impact their sleep patterns. The research method used is quantitative, with a total of 200 student respondents. The measurement of insomnia symptoms was conducted using the Insomnia Severity Index (ISI), while anxiety symptoms were measured using the Depression Anxiety Stress Scale (DASS 21). Data analysis was performed using the Pearson Product Moment technique, which showed significant results with a sig. value of 0.000 ( $p < 0.05$ ) and a correlation coefficient of 0.866. The results of this study indicate a significant positive correlation between anxiety symptoms and insomnia symptoms in students, where the higher the anxiety symptoms experienced by students, the higher the insomnia symptoms they experience. This confirms that anxiety is related to insomnia symptoms in students.*

**Keywords** : Anxiety, Insomnia, College, Thesis.

UIN SUSKA RIAU

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Masa perkuliahan, terutama bagi mahasiswa pada akhir studi, sering kali penuh dengan tekanan dan tuntutan. Pada periode ini, mahasiswa mengalami banyak stress dan kecemasan. Tuntutan akademis yang tinggi, kebutuhan untuk menyelesaikan skripsi, dan kekhawatiran akan masa depan dapat memicu rasa cemas. Jika kecemasan ini tidak dikelola dengan baik, dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan tidur. Tidur adalah salah satu kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi. Tidur dapat didefinisikan sebagai keadaan tidak sadar di mana persepsi dan respon individu terhadap lingkungan sekitarnya berkurang atau hilang (Thayeb dkk, 2015). Jika kebutuhan tidur tidak terpenuhi, hal ini dapat berdampak pada perubahan fungsi tubuh seperti penurunan konsentrasi, perubahan perilaku, penurunan sistem kekebalan, hambatan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, dan isolasi sosial (Lewis dkk, 2011).

Gangguan tidur pada DSM-5-TR (2022) yang termasuk kedalam *Sleep-wake Disorders* (gangguan tidur dan bangun) salah satunya adalah insomnia. Insomnia merupakan gangguan tidur, di mana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur. Seseorang yang mengalami insomnia akan merasa sangat mengantuk di siang hari dan tidak mendapatkan cukup kualitas dan kuantitas tidur (Nilifda dkk, 2016). Secara umum, gejala insomnia meliputi kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun di malam hari atau di tengah-tengah tidur (Wulandari dkk, 2017).

Menurut Kaplan dan Sadock (2010), Insomnia adalah kesulitan memulai atau mempertahankan tidur. Gangguan ini merupakan keluhan tidur yang paling lazim ditemui dan dapat bersifat sementara atau menetap.

Menurut sebuah penelitian dari Lund dkk, (2010), mahasiswa yang mengalami gangguan tidur cenderung memiliki performa akademik yang lebih rendah, sering melewatkan kelas, dan merasa lelah sepanjang hari. Dalam penelitian lain oleh Gaultney (2010), gejala lain yang sering dialami mahasiswa adalah sering terbangun di malam hari. Mahasiswa mungkin terbangun beberapa kali selama malam dan kesulitan untuk kembali tidur. Hal ini sering disebabkan oleh stres dan kecemasan yang berkaitan dengan pengerjaan skripsi. Gaultney (2010) menemukan bahwa sekitar 27% mahasiswa mengalami masalah tidur yang kronis, termasuk terbangun di malam hari, yang dapat memengaruhi performa akademis mereka.

Menurut Lewis dkk (2011, dalam Majdi & Mulyana, 2023) terganggunya pemenuhan kebutuhan tidur dapat berkaitan dengan perubahan fungsi dalam tubuh seperti penurunan konsentrasi, perubahan perilaku, penurunan kekebalan tubuh, hambatan pemenuhan aktivitas harian dan isolasi sosial. Kurangnya tidur yang berkualitas dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk peningkatan risiko penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Oleh karena itu, insomnia merupakan masalah kesehatan yang serius dan memerlukan perhatian serta penanganan yang tepat untuk mencegah dampak negatif yang lebih lanjut.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Pada penelitian yang dilakukan oleh Savero dkk, (2023) di Universitas Negeri Jakarta menemukan bahwa 73,9% mahasiswa mengalami insomnia, dengan 23,9% diantaranya mengalami insomnia parah. Data ini menunjukkan betapa tingginya prevalensi insomnia di kalangan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, menggambarkan betapa pentingnya masalah ini untuk ditangani dengan serius. Dalam penelitian oleh Majdi dan Mulyana (2023), ditemukan bahwa pada variabel insomnia terdapat 3 mahasiswa (7,5%) termasuk dalam kategori insomnia sedang dan 37 mahasiswa (92,5%) yang masuk dalam kategori insomnia tinggi. Angka ini menegaskan bahwa insomnia adalah masalah signifikan yang dialami oleh sebagian besar mahasiswa, terutama mereka yang berada di fase akhir studi dan tengah menyelesaikan skripsi mereka.

Penelitian sebelumnya telah menemukan adanya hubungan signifikan antara kecemasan dan insomnia. Lestari (2017, dalam Majdi & Mulyana, 2023) mengungkapkan bahwa terdapat korelasi antara kecemasan dan insomnia, di mana semakin tinggi tingkat kecemasan seseorang, semakin besar kemungkinan mereka mengalami gangguan tidur. Tekanan sosial dan akademik yang dihadapi mahasiswa saat ini mungkin berbeda dibandingkan beberapa tahun yang lalu. Ekspektasi yang lebih tinggi, persaingan yang ketat untuk beasiswa atau pekerjaan, dan tuntutan untuk berprestasi dapat meningkatkan gejala kecemasan dan memengaruhi tidur mahasiswa.

Ada banyak faktor yang memengaruhi gejala insomnia, yaitu faktor psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi. Faktor lingkungan seperti kebisingan, cahaya, dan suhu yang tidak nyaman. Faktor genetik dan fisiologis,

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kebiasaan tidur, faktor perkembangan, dan komorbiditas. Dalam penelitian ini, salah satu faktor psikologis yang akan dibahas adalah gejala kecemasan.

Larasati dan Wibowo (2012, dalam Majdi & Mulyana, 2023) menggambarkan kecemasan sebagai respons psikologis terhadap ketegangan mental yang menggelisahkan dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau kurangnya rasa aman. Gejala kecemasan dapat berupa gejala fisiologis seperti gemetar, berkeringat, peningkatan detak jantung, serta gejala psikologis seperti panik, tegang, kebingungan, dan kesulitan berkonsentrasi. Kecemasan adalah kondisi umum dari ketakutan atau ketidaknyamanan. Meskipun kecemasan merupakan respons normal terhadap ancaman, ia menjadi tidak normal ketika melebihi proporsi ancaman yang sebenarnya atau muncul tanpa sebab (Nevid dkk, 2014).

Di dalam DSM-5-TR (2022), gangguan kecemasan merupakan gangguan yang ditandai dengan ketakutan dan kecemasan yang berlebihan dan berhubungan dengan gangguan perilaku. Kecemasan adalah respon emosional terhadap ancaman nyata yang dirasakan akan segera terjadi. Ciri-ciri utama dari gangguan kecemasan umum adalah kecemasan dan kekhawatiran yang terus-menerus dan berlebihan mengenai berbagai bidang, termasuk pekerjaan, kinerja sekolah, dan tuntutan akademik yang sulit dikendalikan oleh individu. Selain itu, individu mengalami gejala fisik, termasuk kegelisahan, mudah lelah, sulit berkonsentrasi atau pikiran menjadi gelap, mudah tersinggung dan gangguan tidur.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Warja dkk, (2019) terhadap mahasiswa reguler yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Kesehatan

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Masyarakat Unismuh Palu, analisis data menunjukkan bahwa dari 48 responden, 5 responden (55,6%) mengalami kecemasan ringan dan insomnia, 9 responden (64,3%) mengalami kecemasan sedang dan insomnia, 4 responden (57,1%) mengalami kecemasan berat dan insomnia, dan 3 responden (16,7%) yang tidak mengalami kecemasan tetap mengalami insomnia.

Data dalam penelitian Warja dkk, (2019) menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang mengalami kecemasan juga menderita insomnia. Tingginya persentase insomnia pada mahasiswa dengan berbagai tingkat kecemasan (ringan, sedang, berat) menegaskan bahwa kecemasan adalah faktor signifikan yang memengaruhi kualitas tidur. Menariknya, ada juga responden yang tidak mengalami kecemasan tetapi tetap mengalami insomnia (16,7%). Ini menunjukkan bahwa selain kecemasan, ada faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan insomnia, seperti pola tidur yang buruk, penggunaan gadget sebelum tidur, tekanan akademik, atau masalah kesehatan lainnya.

Penelitian tentang hubungan antara kecemasan dan insomnia pada mahasiswa sudah banyak dilakukan, namun masih ada kekurangan pemahaman mengenai faktor-faktor spesifik yang mendasari hubungan tersebut. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti stres akademik, kekhawatiran tentang hasil skripsi, dan kurangnya dukungan sosial dapat memperparah kecemasan dan insomnia pada mahasiswa seperti pada penelitian oleh Warja dkk, (2019) dan penelitian oleh Savero dkk, (2023).

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih dalam hubungan antara gejala kecemasan dan gejala insomnia pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau yang sedang menyelesaikan skripsi, dengan mempertimbangkan faktor-faktor spesifik yang memengaruhi hubungan tersebut. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam memahami mekanisme di balik hubungan antara kecemasan dan insomnia pada mahasiswa, serta membantu mengembangkan intervensi yang lebih efektif untuk mengatasi masalah ini.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka peneliti merumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut “Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara Kecemasan dan Gangguan Tidur Insomnia pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau yang sedang mengerjakan skripsi”.

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu apakah terdapat hubungan antara Kecemasan dan Gangguan Tidur Insomnia pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau yang sedang mengerjakan skripsi.

### **D. Keaslian Penelitian**

Penelitian ini adalah asli penelitian yang peneliti teliti. Berikut ini beberapa penelitian terkait yang dijadikan rujukan:

1. Penelitian yang dilakukan Majdi dan Mulyana (2023) dengan judul Hubungan Antara Kecemasan Dan Kecanduan Internet Dengan



Insomnia Pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi, menemukan bahwa sebanyak 47,5% mahasiswa memiliki tingkat kecemasan sedang, 52,5% memiliki tingkat kecemasan tinggi dan sebanyak 92,5% mahasiswa memiliki tingkat insomnia tinggi, dan 7,5% memiliki tingkat insomnia sedang. Penelitian ini dan penelitian yang akan peneliti lakukan serupa dalam variabel kecemasan dan insomnia. Kedua variabel ini sudah terbukti memiliki hubungan yang signifikan dalam penelitian ini.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Susilo dan Eldawati (2021) dengan judul Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Di Program Study Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Temuan pada penelitian ini adalah 60,4% mahasiswa berada pada kriteria kecemasan berat, dan 33,9% berada pada kriteria kecemasan sedang. Kecemasan yang tinggi memengaruhi kualitas tidur mahasiswa menyebabkan insomnia. Kesamaan penelitiannya sama-sama meneliti mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, fokus pada kecemasan.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Warja, Afni, dan Yani (2020) dengan judul Hubungan Stress Dan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Regular Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Kesehatan Masyarakat UNISMUH Palu. Temuan dalam penelitian ini adalah 37,5% tidak mengalami kecemasan, 18,8% mengalami kecemasan ringan, 29,2% mengalami kecemasan sedang, dan 14,5% mengalami kecemasan berat. Kecemasan memiliki hubungan dengan

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- insomnia dengan nilai  $p\text{-value} = 0,032$ . Persamaan dengan penelitian yang ingin peneliti teliti terletak pada variabel kecemasan dan insomnia.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Ayu Lestari A dengan judul Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa Ahli Jenjang Dalam Menghadapi Ujian Skripsi Di STIKES Panakukang Makassar, menemukan bahwa dari 57 responden, 59,6% mengalami kecemasan ringan, dan 40,4% mengalami kecemasan sedang. Sebanyak 56,1% responden memiliki pola tidur ringan, dan 43,9% memiliki pola tidur berat. Terdapat hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dan pola tidur dengan nilai  $p = 0,016$  ( $p < 0,05$ ). Kesamaannya dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah sama-sama meneliti mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, fokus pada kecemasan dan dampaknya terhadap gangguan tidur.
  5. Penelitian yang dilakukan oleh Andini, Rochmawati, dan Susanto (2023) dengan judul Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa FIK Yang Akan Menjelang Ujian Akhir Semester, menemukan bahwa Sebagian besar responden mengalami stress sangat berat (46,9%) dan stress berat dialami oleh 26,6% responden. 79% responden mengalami insomnia berat, dan 11,25 mengalami insomnia sedang. Semakin tinggi tingkat stress, semakin berat kejadian insomnia yang dialami mahasiswa. Kesamaan penelitiannya dengan peneliti teliti adalah meneliti hubungan antara

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kecemasan (sebagai bentuk stress) dengan insomnia pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

### E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat sebagai berikut :

#### a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah literatur dan pengetahuan mengenai hubungan antara kecemasan dan insomnia, khususnya pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

#### b. Manfaat Praktis

Penelitian ini juga dapat memberikan manfaat praktis dengan memberikan wawasan kepada mahasiswa mengenai pentingnya memperhatikan hubungan antara kecemasan dan kualitas tidur. Dengan pemahaman ini, mahasiswa dapat lebih sadar akan dampak kecemasan terhadap tidur mereka dan mencari dukungan atau sumber daya yang relevan, seperti konseling atau layanan kesehatan mental, untuk membantu mereka mengatasi masalah ini dan meningkatkan kesejahteraan akademik mereka.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Gejala Gangguan Insomnia

##### 1. Pengertian Gejala Gangguan Insomnia

Berdasarkan DSM-5-TR (2022), ciri utama gangguan insomnia adalah ketidakpuasan terhadap kuantitas atau kualitas tidur dengan keluhan kesulitan memulai atau mempertahankan tidur. Keluhan-keluhan tidurnya adalah sebagai berikut disertai dengan tekanan atau gangguan yang signifikan secara klinis dalam bidang pribadi, pekerjaan, atau bidang fungsi penting lainnya. Gangguan tidur dapat terjadi selama proses gangguan mental atau kondisi medis lainnya, atau dapat terjadi secara mandiri.

Gejala Insomnia, berdasarkan *Insomnia Severity Index (ISI)*, didefinisikan sebagai kondisi yang mencakup masalah dalam tidur, seperti kesulitan untuk tidur, mempertahankan tidur, atau bangun terlalu pagi, yang menyebabkan ketidakpuasan terhadap kualitas tidur. ISI mengukur gejala insomnia dan dampaknya terhadap fungsi sehari-hari, dengan skor total yang mencerminkan kategori insomnia dari tidak ada hingga parah (Morin dkk, 2011).

Insomnia adalah kesulitan memulai atau mempertahankan tidur. Gangguan ini merupakan keluhan tidur yang paling lazim ditemui dan dapat bersifat sementara atau menetap (Kaplan & Saddock, 2010). Ciri utama gejala gangguan insomnia adalah ketidakpuasan terhadap jumlah atau kualitas tidur, yang ditandai dengan kesulitan memulai atau mempertahankan tidur. Keluhan tidur ini disertai dengan tekanan dan gangguan yang signifikan dalam bidang sosial, pekerjaan, atau area



fungsi penting lainnya. Gejala gangguan tidur bisa muncul sebagai bagian dari gangguan mental atau kondisi medis lainnya, atau bisa terjadi secara mandiri.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, gejala gangguan insomnia adalah kondisi yang ditandai oleh ketidakpuasan terhadap kuantitas atau kualitas tidur, yang secara klinis signifikan memengaruhi fungsi pribadi, sosial, atau pekerjaan. Gejala gangguan insomnia dapat muncul sebagai kesulitan memulai tidur atau mempertahankan tidur, serta dapat terjadi sebagai bagian dari gangguan mental atau kondisi medis lainnya. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada malam hari tetapi juga memengaruhi aktivitas siang hari, seperti menyebabkan kelelahan, penurunan energi, gangguan suasana hati, kecemasan, dan perhatian berlebihan terhadap dampak kurang tidur.

Dalam penelitian ini, peneliti akan mengukur gejala gangguan insomnia menggunakan *Insomnia Severity Indeks* (ISI). ISI adalah alat penilaian yang efektif untuk mengidentifikasi gejala gangguan insomnia, meliputi aspek-aspek kesulitan tidur, kualitas tidur, dan dampaknya terhadap fungsi sehari-hari.

## Kriteria Diagnostik Gejala Gangguan Insomnia

Menurut *Insomnia Severity Indeks* (ISI) terdapat beberapa kriteria diagnostik dari insomnia (Morin dkk, 2011), meliputi :

- a. Kesulitan Memulai Tidur (*Sleep-Onset Insomnia*) : ini adalah masalah dimana mahasiswa kesulitan untuk tertidur saat pertama kali berbaring di tempat tidur.
- b. Kesulitan Mempertahankan Tidur (*Sleep Maintenance Insomnia*) : ini adalah masalah dimana mahasiswa sering terbangun di tengah malam dan mengalami kesulitan untuk tidur kembali.

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- c. Bangun Terlalu Pagi (*Early Morning Awakening*) : ini adalah masalah dimana mahasiswa bangun lebih awal dari yang diinginkan dan tidak bisa kembali tidur.
- d. Ketidakpuasan Terhadap Kualitas Tidur : ini adalah masalah dimana mahasiswa merasa tidak puas dengan kualitas tidur mereka, merasa tidur mereka tidak menyegarkan atau cukup.
- e. Gangguan Tidur Terhadap Fungsi Sehari-Hari : insomnia dapat mengganggu fungsi sehari-hari mahasiswa, seperti konsentrasi, produktivitas, dan suasana hati.
- f. Tingkat Perhatian Orang Lain Terhadap Masalah Tidur : Orang lain, seperti teman atau keluarga, mungkin memperhatikan dan khawatir terhadap masalah tidur yang dialami oleh mahasiswa.
- g. Kecemasan Yang Disebabkan Oleh Kesulitan Tidur : Kesulitan tidur dapat menyebabkan kecemasan, di mana mahasiswa menjadi cemas atau stres karena tidak bisa tidur dengan baik.

Dari kriteria di atas, yang menjadi masalah utama dalam latar belakang adalah kesulitan mempertahankan tidur. Mahasiswa sering terbangun di tengah malam dan sulit tidur kembali, yang mengakibatkan tidur tidak nyenyak dan berdampak negatif pada kesehatan dan performa akademis mereka. Kriteria di atas yang akan dijadikan sebagai acuan dalam menyusun penelitian ini.

**Faktor- Faktor Gangguan Insomnia**

Berdasarkan DSM-5-TR (2022), terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi gejala gangguan insomnia, yaitu :

- a. Faktor Psikologis : stres, kecemasan, dan depresi dapat meningkatkan gejala insomnia. Individu dengan kepribadian yang cenderung cemas juga lebih rentan meningkatkan gejala insomnia. Studi yang dilakukan oleh Oh dkk, (2019) di Korea menemukan bahwa individu dengan kecemasan dan depresi memiliki skor yang lebih buruk pada skala insomnia dan kualitas tidur dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki gangguan ini.
- b. Faktor Lingkungan : Kebisingan, cahaya, dan suhu yang tidak nyaman dapat mengganggu tidur. Sebuah penelitian oleh Perlis dkk, (2011) menyatakan bahwa lingkungan tidur yang tidak kondusif seperti kebisingan, cahaya, dan suhu yang tidak nyaman dapat mengganggu tidur dan memperburuk gejala insomnia.
- c. Faktor Genetik dan Fisiologis : Wanita dan orang yang lebih tua memiliki risiko lebih tinggi mengalami insomnia. Ada juga bukti bahwa insomnia dapat memiliki komponen genetik. Penelitian oleh Drake dkk, (2004) menemukan bahwa wanita dan orang tua lebih rentan terhadap insomnia, dan terdapat komponen genetik yang signifikan dalam risiko mengalami gangguan tidur ini
- d. Kebiasaan Tidur : Kebiasaan tidur yang buruk dan penjadwalan tidur yang tidak teratur dapat berkontribusi pada masalah insomnia. Penelitian oleh Hysing dkk, (2013) menunjukkan bahwa kebiasaan tidur yang buruk dan jadwal tidur yang tidak teratur sangat berhubungan dengan meningkatnya gejala insomnia pada remaja.
- e. Faktor Perkembangan : kesulitan tidur pada anak-anak dan remaja sering kali disebabkan oleh factor pengasuh dan rutinitas tidur yang tidak konsisten. Studi

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang dilakukan oleh Mindell dkk, (2009) menemukan bahwa rutinitas tidur yang konsisten dan dukungan dari pengasuh sangat penting dalam mencegah masalah tidur pada anak-anak dan remaja.

- f. Komorbiditas : Insomnia sering terjadi bersamaan dengan kondisi medis lain atau gangguan mental, seperti depresi. Penelitian menunjukkan bahwa insomnia sering terjadi bersamaan dengan gangguan medis atau mental lainnya. Misalnya, sebuah studi oleh Ohayon (2002) menemukan bahwa sekitar 90% pasien dengan depresi juga mengalami gangguan tidur.

## B. Gejala Kecemasan

### 1. Pengertian Gejala Kecemasan

Kecemasan adalah kondisi umum dari ketakutan atau perasaan tidak nyaman. Kecemasan juga merupakan respon normal terhadap ancaman, tapi kecemasan menjadi abnormal ketika kecemasan tersebut melebihi proporsi dari ancaman yang sebenarnya atau ketika kecemasan muncul tanpa sebab (Nevid dkk, 2014).

Dalam DSM-5-TR (2022), kecemasan adalah antisipasi terhadap ancaman di masa depan, yang sering kali disertai dengan ketegangan otot dan kewaspadaan. Ini berberda dengan ketakutan, yang merupakan respon emosional terhadap ancaman yang nyata atau dirasakan akan terjadi. Kecemasan dapat menyebabkan perilaku menghindar dan sering kali terkait dengan kondisi yang lebih luas, seperti gangguan kecemasan.

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Menurut Lavibond dan Lavibond (1995) gejala kecemasan adalah kondisi emosional yang ditandai oleh perasaan tegang, khawatir, dan ketakutan yang berlebihan. Gejala kecemasan dapat dibedakan dari respon ketakutan akut yang lebih mendalam dan bertahan lebih lama. Gejala kecemasan seringkali melibatkan gejala fisik seperti peningkatan detak jantung, keringat berlebihan, dan kesulitan bernafas, serta gejala subjektif seperti rasa takut tanpa alasan yang jelas dan perasaan dekat dengan kepanikan.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, Gejala kecemasan adalah keadaan emosional yang ditandai oleh ketakutan dan kekhawatiran yang berlebihan, sering disertai dengan gejala fisik dan perilaku menghindar, serta dapat terjadi baik sebagai respon terhadap ancaman yang nyata maupun ancaman yang diantisipasi di masa depan.

## 2. Kriteria Diagnostik Kecemasan

Menurut jurnal Lavibond dan Lavibond (1995), berdasarkan *Depressi Anxiety Stress Scale* (DASS 21), pada subskala kecemasan, kriteria berikut digunakan untuk mengukur gejala kecemasan pada mahasiswa :

- a. *Autonomic Arousal* : merujuk pada peningkatan aktivitas sistem saraf otonom yang menyebabkan gejala fisik seperti jantung berdebar, berkeringat, dan sensasi ketegangan tubuh.
- b. Kecemasan Situasional : mengacu pada kekhawatiran yang muncul dalam situasi tertentu yang bisa menyebabkan rasa malu atau ketakutan terhadap tugas yang tidak familiar.

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- c. Pengalaman Subjektif dari Afek Cemas : meliputi perasaan dekat dengan kepanikan, ketakutan tanpa alasan yang jelas, dan perasaan pingsan. Kriteria diagnostik inilah yang akan dijadikan acuan dalam menyusun penelitian ini.

### 3. Faktor-Faktor Kecemasan

Faktor-faktor kecemasan menurut DASS-21 mencakup gejala-gejala seperti:

- a. Ketidakmampuan untuk bersantai
- b. Ketegangan saraf
- c. Iritabilitas
- d. Agitasi
- e. Ketakutan akan hal terburuk yang terjadi
- f. Rasa takut tanpa alasan yang jelas

Faktor-faktor ini mencerminkan berbagai aspek dari pengalaman kecemasan yang diukur oleh skala DASS-21 (Lavibond & Lavibond, 1995).

### C. Kerangka Berfikir

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sering kali menghadapi tekanan akademik yang tinggi, yang menyebabkan gejala gangguan insomnia. Gejala ini ditandai dengan kesulitan dalam memulai atau mempertahankan tidur, bangun terlalu awal, kualitas tidur yang buruk, serta kecemasan tentang tidur. Tekanan ini juga berasal dari tenggat waktu yang ketat, ekspektasi tinggi dari diri sendiri maupun orang lain, dan rasa takut akan kegagalan. Gejala kecemasan yang

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tinggi ini berpotensi menyebabkan gangguan tidur, seperti insomnia, yang dapat memengaruhi kinerja akademik mahasiswa (Susilo & Eldawati, 2021).

Gejala gangguan insomnia seringkali disebabkan oleh faktor psikologis seperti stres dan kecemasan, serta faktor lingkungan seperti kebisingan atau cahaya yang berlebihan. Gejala insomnia dapat berakibat buruk pada kesehatan fisik dan mental, termasuk penurunan kinerja akademik, masalah konsentrasi, serta peningkatan risiko gangguan kesehatan mental lainnya (DSM-5-TR, 2022).

Kecemasan adalah kondisi emosional yang ditandai oleh perasaan tegang, khawatir, dan takut yang berlebihan. Gejala kecemasan berdasarkan Insomnia Severity Indeks dapat meliputi perasaan tegang, kekhawatiran yang berlebihan, jantung berdebar, gangguan konsentrasi, dan perubahan pola tidur. Dalam penelitian Yu dkk, (2024) gejala kecemasan dapat memengaruhi kualitas tidur melalui beberapa mekanisme. Pertama, peningkatan aktivitas sistem saraf otonom, yang ditandai dengan jantung berdebar, berkeringat, dan ketegangan tubuh, dapat mengganggu kemampuan individu untuk rileks dan tidur nyenyak.

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara gejala kecemasan dan gejala insomnia pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau. Gejala kecemasan ditandai oleh kondisi emosional seperti perasaan tegang, khawatir, dan ketakutan yang berlebihan (Lovibond & Lovibond, 1995). Sedangkan gejala insomnia mengakibatkan kesulitan dalam memulai atau mempertahankan tidur yang sering kali dialami oleh individu (Kaplan & Saddock, 2010).

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pengalaman subjektif dari afek cemas, seperti perasaan takut atau panik yang tidak beralasan, dapat memperburuk gejala insomnia mahasiswa. Studi menunjukkan bahwa individu dengan gejala kecemasan yang tinggi sering melaporkan kualitas tidur yang buruk dan sering terbangun di malam hari karena perasaan cemas (Castro-Diehl dkk, 2016).

Penelitian menunjukkan bahwa gejala kecemasan dan gejala insomnia saling memengaruhi. Individu dengan gejala kecemasan yang tinggi cenderung mengalami gejala insomnia karena ketegangan dan kekhawatiran yang berlebihan menghambat kemampuan mereka untuk memulai dan mempertahankan tidur (Warja dkk, 2020). Oleh karena itu, memahami hubungan ini penting untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana gejala kecemasan dapat memengaruhi gejala insomnia pada mahasiswa.

#### D. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara gejala kecemasan dan gejala gangguan tidur insomnia pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**BAB III****METODE PENELITIAN****A. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian korelasional. Menurut Yeni (2018) penelitian korelasional adalah penelitian yang menyelidiki ada tidaknya hubungan korelasi antara dua atau lebih variabel. Metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme. Metodenya ilmiah karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yang empiris, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis.

**B. Variabel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2017) variabel penelitian adalah suatu atribut, atau sifat, atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Kedudukan masing-masing variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Variabel Bebas ( Independen) : Gejala kecemasan
- b. Variabel Terikat ( Dependen) : Insomnia

**C. Definisi Operasional**

Definisi operasional merupakan suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel yang diamati (Azwar, 2013). Definisi operasional variabel yang diteliti adalah sebagai berikut:

## © Hak cipta milik UIN Suska Riau

### 1. Gejala Gangguan Insomnia

Gejala gangguan insomnia adalah kondisi dimana mahasiswa mengalami kesulitan untuk memulai tidur atau mempertahankan waktu tidur di malam hari dalam kurun waktu tertentu, minimal 3 jam per hari selama 3 bulan berturut-turut. Kondisi ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kecemasan yang berlebihan, tekanan akademis, dan kebiasaan tidur yang buruk. Gejala gangguan insomnia diteliti menggunakan skala yang dibuat berdasarkan kriteria diagnostik *Insomnia Severity Index* (ISI) dengan keluhan kesulitan memulai tidur, kesulitan mempertahankan tidur, dan bangun terlalu pagi. Gangguan tidur terjadi minimal tiga kali dalam seminggu. Skor yang tinggi menandakan bahwa seseorang mengalami insomnia dengan keparahan yang serius, dengan dampak yang signifikan pada kualitas tidur dan kesejahteraan umum, termasuk kekhawatiran dan pemikiran negatif terkait tidur.

### 2. Gejala kecemasan

Gejala kecemasan adalah kondisis di mana mahasiswa mengalami perasaan tidak nyaman ketika menghadapi situasi yang membuat mereka merasa terancam atau pada situasi tidak menyenangkan. Gejala kecemasan di ukur menggunakan skala yang dibuat berdasarkan kriteria diagnostik DASS-21 (*Depression Anxiety Stress Scale*) meliputi, peningkatan aktivitas sistem saraf otonom yang menyebabkan gejala fisik seperti jantung berdebar, berkeringat, dan sensasi ketegangan tubuh. Skor yang tinggi menunjukkan adanya tingkat keparahan yang signifikan dalam aspek gejala kecemasan yang mungkin mengalami dampak yang substansial pada kesejahteraan emosional dan mental mahasiswa, termasuk

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

gangguan tidur, dan penurunan kinerja belajar.

## D. Subjek Penelitian

### Populasi Penelitian

Menurut Arikunto (2003, dalam Riduwan, 2015), populasi didefinisikan sebagai keseluruhan subjek penelitian. Sementara itu, Sugiyono (2017) mengartikan populasi sebagai wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang dipelajari oleh peneliti untuk kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau yang sedang mengerjakan skripsi mulai dari semester 8 sampai semester 14.

**Tabel 3.1**  
**Data Jumlah Mahasiswa aktif Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau Tahun 2024 semester VIII-XIV**

Angkatan	Jumlah Mahasiswa
2017	49
2018	68
2019	116
2020	38
<b>Total</b>	<b>489</b>

*Sumber : Kasubag Akademik Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau (2024)*

Berdasarkan data di atas, maka jumlah populasi dalam penelitian ini berjumlah 489 mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau yang sedang mengerjakan skripsi.

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 2 Hak cipta milik UIN Suska Riau

**Sampel Penelitian**

Riduwan (2015) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari populasi yang diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili seluruh populasi. Penelitian ini berawal dari populasi tertentu, tetapi karena keterbatasan waktu dan sumber daya, peneliti menggunakan sampel sebagai sumber data. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

Pengambilan sampel untuk penelitian menurut Arikunto (2013), jika subjeknya kurang dari 100 orang sebaiknya diambil semuanya, jika ukuran populasi besar, disarankan untuk mengambil antara 10%-15% atau 20%-25% atau lebih. Namun, dalam penelitian ini, sampel yang diambil adalah 40% dari populasi, yang dipilih secara acak (*insidental sampling*). Pemilihan 40% sebagai proporsi sampel dilakukan untuk memastikan representasi yang lebih akurat dari populasi secara keseluruhan dan untuk meningkatkan keandalan hasil penelitian.

## 3 Teknik Sampling

Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *Purposive Sampling*. *Purposive Sampling* digunakan karena sampel dipilih berdasarkan pertimbangan tertentu, diantaranya :

- a. Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau semester 8 hingga semester 14.
- b. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



### E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan sumber primer dan teknik pengumpulan data yang diambil pada penelitian ini adalah menggunakan skala yang sesuai dengan variabel yang diukur, yaitu :

#### Skala Insomnia

Skala yang peneliti gunakan untuk mengukur gangguan tidur insomnia yaitu dengan menggunakan skala *Insomnia Severity Index* (ISI). ISI tidak hanya digunakan untuk screening awal, tapi juga efektif dalam mendeteksi tingkat keparahan insomnia. Skala ISI terdiri dari 7 aitem yang menilai berbagai aspek dari insomnia, termasuk kesulitan memulai tidur, kesulitan mempertahankan tidur, bangun terlalu pagi, kepuasan terhadap pola tidur saat ini, gangguan terhadap fungsi sehari-hari, penilaian individu terhadap gangguan tidur, dan tingkat kekhawatiran atau gejala kecemasan mengenai masalah tidur. Setiap aitem dinilai pada skala likert dari 0 hingga 4, dengan total skor berkisar antara 0 hingga 28. Penggunaan skala ISI untuk melihat seberapa banyak gejala insomnia yang dialami mahasiswa.

Tabel 3.2 Skor *Insomnia Severity Index* (ISI)

Kategori	Skor
Tidak ada Insomnia	0-7
Insomnia Ringan	8-14
Insomnia Sedang	15-21
Insomnia Klinis (tingkat parah)	22-28

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dari 7 aitem pertanyaan yang tersedia, responden diminta untuk memberikan tanggapan dengan memberi tanda *checklist* (v) pada salah satu alternatif jawaban yang tersedia dimana pernyataan tersebut sesuai dengan kondisi dan situasi yang dirasakan oleh responden. Berikut aitem dari skala ISI pada tabel 3.3 berikut :

**Tabel 3.3 *Blueprint* Skala *Insomnia Severity Index* (ISI)**

Kriteria diagnostik	No item	Jumlah
Kesulitan Memulai Tidur	1	1
Kesulitan Mempertahankan Tidur	2	1
Bangun Terlalu Pagi	3	1
Ketidakpuasan terhadap Kualitas Tidur	4	1
Gangguan Tidur terhadap Fungsi Sehari-hari	5	1
Tingkat Perhatian Orang Lain terhadap Masalah Tidur	6	1
Gejala kecemasan yang Disebabkan oleh Kesulitan Tidur	7	1

### Skala Gejala kecemasan

Skala yang peneliti gunakan untuk mengukur gejala kecemasan yaitu dengan menggunakan skala *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-21). DASS 21 adalah alat ukur psikometrik yang terdiri dari 21 aitem yang terbagi menjadi tiga subskala : depresi, kecemasan, dan stres, masing-masing terdiri dari 7 aitem. Subsкала yang digunakan yaitu subsкала kecemasan. Skala ini merupakan adaptasi dari versi asli dalam bahasa Inggris dan diterjemahkan dengan bantuan dosen pembimbing untuk memastikan akurasi dan kesesuaian bahasa. Setiap aitem pada subsкала gejala kecemasan mengukur gejala fisik dan subjektif yang terkait dengan gejala

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kecemasan, seperti jantung berdebar, berkeringat, dan perasaan takut tanpa alasan yang jelas. Setiap aitem dinilai pada skala likert dari 0 hingga 3, dengan skor total berkisar antara 0 hingga 21. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat gejala kecemasan yang lebih parah. Penggunaan skala DASS-21 ini untuk melihat seberapa banyak gejala kecemasan yang dialami mahasiswa.

**Tabel 3.4**  
**Tabel skor DASS-21 Subskala Gejala kecemasan**

Kategori	Skor
Normal	0-7
Ringan	8-9
Sedang	10-14
Berat	15-19
Sangat Berat	20-21

Dari 7 aitem pertanyaan, responden diminta untuk memberikan tanggapan dengan memberi tanda *checklist* (v) pada salah satu alternatif jawaban yang tersedia dimana pernyataan tersebut sesuai dengan kondisi dan situasi yang dirasakan oleh responden. Berikut *blue print* dari skala gejala kecemasan pada tabel 3.5 berikut :

**Tabel 3.5**  
**Blue print DASS-21 Subskala Gejala kecemasan**

No	Kriteria diagnostik	No item	Jumlah
1	Autonomic Arousal	1, 2, 3	3
2	Gejala kecemasan Situasional	4, 6	2
3	Pengalaman Subjektif dari Afek Cemas	5, 7	2

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## F. Validitas dan Reliabilitas Data

### 1. Validitas

Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiono, 2017). Alat ukur yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah. Untuk menguji validitas alat ukur, terlebih dahulu dicari harga korelasi antara bagian-bagian dari alat ukur secara keseluruhan dengan cara mengkorelasikan setiap butir alat ukur dengan skor total.

Selanjutnya dilakukan pengujian validitas isi. Pengujian validitas isi dapat dilakukan dengan membandingkan antara isi instrumen dengan rancangan yang telah ditetapkan. Validitas isi dalam penelitian ini diukur menggunakan *professional judgement* yang dilakukan oleh pembimbing. Setelah pengujian isi dari ahli selesai, maka diteruskan dengan uji coba instrument. Uji coba dilakukan pada sampel dari populasi yang diambil (Sugiyono, 2017).

### 2. Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2017) Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Sedangkan menurut Riduwan (2015) Uji reliabilitas dilakukan untuk mendapatkan tingkat ketepatan (keterandalan atau keajegan) alat pengumpul data yang digunakan.

Instrumen yang reliabel belum tentu valid, hal ini disebabkan karena instrumen yang rusak. Reliabilitas instrumen merupakan syarat untuk pengujian validitas



instrumen. Oleh karena itu walaupun instrumen yang valid umumnya pasti reliabel, tetapi pengujian reliabilitas instrumen perlu dilakukan.

Cara yang digunakan untuk menguji validitas dan reliabilitas kuesioner dalam penelitian ini adalah menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dan *Corrected Item-Total Correlation* yang dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 22. Nilai koefisien reliabilitas atau *Alpha (Cronbach)* yang baik adalah diatas 0,7 (cukup baik), di atas 0,8 (baik). Untuk mencari reliabilitas seluruh tes dapat menggunakan rumus Spearman Brown, yaitu:

$$r_{11} = \frac{2 \cdot r_b}{1 + r_b}$$

Keterangan :

$r_{11}$  = nilai reliabilitas

$r_b$  = nilai koefisien korelasi

### 3. Daya Distribusi Aitem

Daya distribusi aitem merupakan salah satu aspek penting dalam evaluasi kualitas instrumen penelitian. Daya distribusi aitem mengacu pada bagaimana setiap item dalam kuesioner tersebar di antara responden dan seberapa baik item tersebut mampu membedakan antara individu dengan karakteristik yang berbeda. Dalam penelitian ini, daya distribusi aitem dianalisis untuk memastikan bahwa setiap pertanyaan dapat mengukur variabel yang dimaksud secara efektif dan konsisten (Boynton, 2004).

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## G. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, teknik analisis data yang digunakan sudah jelas yaitu diarahkan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya (Sugiyono, 2013). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis data parametrik dengan uji korelasi *Pearson Product Moment* dikarenakan data dari kedua variabel merupakan data interval. Dalam pelaksanaannya, pengolahan data dilakukan menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 22.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara gejala kecemasan dan gangguan tidur insomnia di pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau yang sedang mengerjakan skripsi.

#### B. Saran

##### 1. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian telah membuktikan adanya hubungan gejala kecemasan dan gangguan tidur insomnia di kalangan mahasiswa. Diharapkan mahasiswa dapat mengurangi gejala kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur mereka, sehingga dapat mendukung kesehatan dan kinerja akademik yang lebih baik.

##### 2. Bagi Penelitian Mendatang

- a. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang sekiranya juga berkontribusi pada gejala kecemasan dan gangguan tidur insomnia
- b. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengambil subjek penelitian yang lebih luas, agar data penelitian dapat dipakai secara luas.

UIN SUSKA RIAU



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





## DAFTAR PUSTAKA

- Andini, E. P., Rochmawati, D. H., & Susanto, W. (2023). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa FIK yang akan Menjelang Ujian Akhir Semester. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 2022, 273. <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/JIMU/article/view/31273>.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2013). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka.
- Bastien, C. H., Vallières, A., & Morin, C. M. (2001). Validation of the insomnia severity index as an outcome measure for insomnia research. *Sleep Medicine*, 2(4), 297–307. [https://doi.org/10.1016/S1389-9457\(00\)00065-4](https://doi.org/10.1016/S1389-9457(00)00065-4)
- Boynton, P. M. (2004). Administering, analysing, and reporting your questionnaire (BMJ (2004) 329(7461) (323-323)). *Bmj*, 329(7461), 323. <https://doi.org/10.1136/bmj.329.7461.323-b>
- Carrion, P., German, P., Florian, C., Martha, H., Angela, M., Manuela, E., & Laura, F. (2022). Insomnia Symptoms , Sleep Hygiene , Mental Health , and Academic Performance in Spanish University Students : A Cross-Sectional Study. *Journal of Clinical Medicine*, 11, 1–13.
- Castro-Diehl, C., Diez Roux, A. V., Redline, S., Seeman, T., McKinley, P., Sloan, R., & Shea, S. (2016). Sleep duration and quality in relation to autonomic nervous system measures: The multi-ethnic study of atherosclerosis (MESA). *Sleep*, 39(11), 1927–1940. <https://doi.org/10.5665/sleep.6218>
- Cellini, N., Canale, N., Mioni, G., & Costa, S. (2020). *Journal of Sleep Research - 2020 - Cellini - Changes in sleep pattern sense of time and digital media use during COVID-19.pdf* (pp. 1–5).
- Del Barrio, V. (2004). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. In *Encyclopedia of Applied Psychology, Three-Volume Set* (Vol. 1). <https://doi.org/10.1016/B0-12-657410-3/00457-8>
- Dubose, J. R., & Hadi, K. (2016). Improving inpatient environments to support patient sleep. *International Journal for Quality in Health Care*, 28(5), 540–553. <https://doi.org/10.1093/intqhc/mzw079>
- Gaultney, J. F. (2010). The prevalence of sleep disorders in college students: impact on academic performance. *Journal of American College Health*, 59(2), 91-97.
- Gunanthi, & Diniari. (2015). Prevalensi dan gambaran gangguan tidur berdasarkan karakteristik mahasiswa semester I program studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun 2015. *Jurnal ilmu psikiatri*. <https://helohehat.com/pola-tidur/insomnia/pengertian-insomnia/>
- Hysing, M., Pallesen, S., Stormark, K. M., Lundervold, A. J., & Sivertsen, B.

(2013). Sleep patterns and insomnia among adolescents: A population-based study. *Journal of Sleep Research*, 22(5), 549–556. <https://doi.org/10.1111/jsr.12055>

Janti, S. (2014). Analisis Validitas Dan Reliabilitas Dengan Skala Likert Terhadap Pengembangan Si/Ti Dalam Penentuan Pengambilan Keputusan Penerapan Strategic Planning Pada Industri Garmen. *Prosiding Seminar Nasional Aplikasi Sains & Teknologi*. ISSN: 1979-911X.

Kaplan, & Sadock. (2010). *Buku Ajar Psikiatri Klinis Edisi 2*. Jakarta: EGC.

Kasjono, H. S., & Yasril. (2009). *Teknik Sampling untuk Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Lane, J. M., Jones, S. E., Dashti, H. S., Wood, A. R., Aragam, K. G., van Hees, V. T., Strand, L. B., Winsvold, B. S., Wang, H., Bowden, J., Song, Y., Patel, K., Anderson, S. G., Beaumont, R. N., Bechtold, D. A., Cade, B. E., Haas, M., Kathiresan, S., Little, M. A., ... Saxena, R. (2019). Biological and clinical insights from genetics of insomnia symptoms. *Nature Genetics*, 51(3), 387–393. <https://doi.org/10.1038/s41588-019-0361-7>

Lund, H. G., Reider, B. D., Whiting, A. B., & Prichard, J. R. (2010). Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. *Journal of Adolescent Health*, 46(2), 124-132

M. Zuhdi Zainul Majdi, & Sulastri Mulyana. (2023). Hubungan antara Gejala kecemasan dan Kecanduan Internet dengan Insomnia pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 4(1), 53–64. <https://doi.org/10.19105/ec.v4i1.8007>

Mao, X., Zhang, F., Wei, C., Li, Z., Huang, C., Sun, Z., Zhang, J., Deng, W., Hou, T., & Dong, W. (2023). The impact of insomnia on anxiety and depression: a longitudinal study of non-clinical young Chinese adult males. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04873-y>

Maslim, R. (2013). *Diagnosis Gangguan Jiwa, Rujukan Ringkas PPDGJ-III dan DSM-V. Cetakan 2 – Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa Fakultas Kedokteran Unika Atma Jaya*. Jakarta: PT Nuh Jaya.

Miadinar, M. G., & Supriyanto, C. (2021). Tingkat Kesehatan Mental di Tim Atletik Tulungagung selama Pandemi Covid-19 (Sifat Psikometri dan Varians DASS-21) pada Atlet Dan Non-Athlet. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(03), 31–40

Mindell, J. A., Telofski, L. S., Wiegand, B., & Kurtz, E. S. (2009). A nightly bedtime routine: Impact on sleep in young children and maternal mood. *Sleep*, 32(5), 599–606. <https://doi.org/10.1093/sleep/32.5.599>

Morin, C. M., Belleville, G., Bélanger, L., & Ivers, H. (2011). The insomnia severity index: Psychometric indicators to detect insomnia cases and evaluate treatment response. *Sleep*, 34(5), 601–608.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<https://doi.org/10.1093/sleep/34.5.601>

Nevid & Rathus & Greene. (2014). Psikologi Abnormal, edisi 9 jilid 1. Jakarta: Penerbit Erlangga

Nevid & Rathus & Greene. (2014). Psikologi Abnormal, edisi 9 jilid 2. Jakarta: Penerbit Erlangga

Oh, C. M., Kim, H. Y., Na, H. K., Cho, K. H., & Chu, M. K. (2019). The effect of anxiety and depression on sleep quality of individuals with high risk for insomnia: A population-based study. *Frontiers in Neurology*, 10(JUL), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fneur.2019.00849>

Ohayon, M. M. (2002). Epidemiology of insomnia: What we know and what we still need to learn. *Sleep Medicine Reviews*, 6(2), 97–111. <https://doi.org/10.1053/smr.2002.0186>

Riduwan. (2015). Metode dan Teknik Menyusun Proposal Penelitian, Bandung: Penerbit Alfabeta

Rossmann, J. (2019). Cognitive-Behavioral Therapy for Insomnia: An Effective and Underutilized Treatment for Insomnia. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 13(6), 544–547. <https://doi.org/10.1177/1559827619867677>

Savero, N., Sayidah, S., Ismah, Q., Firas Tharafa, G., Pawestri, R. V., & Herawati, L. (2023). Faktor-Faktor yang Berkaitan dengan Prevalensi Kurang Tidur pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Analis*, 2(2), 146–153. <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/Analis>

Sugiono. (2017). Metode Penelitian Pendidikan, Bandung: Penerbit Alfabeta

Warja, I. K., Afni, N., & Yani, A. (2019). Hubungan Stres Dan Gejala kecemasan Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Reguler Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Unismuh Palu. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 1(1), 410–417. <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS/article/view/822/648>

Yeni J, F., Zen, Z., & Darmansyah, D. (2018). Pendidikan Penelitian.

Yu, C., Liu, Z., Su, T., Li, Z., Jiang, Z., Zhong, W., & Xiao, Z. (2024). The effect of anxiety on sleep disorders in medical students: a moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 15(March), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1338796>

Zeng, L. N., Zong, Q. Q., Yang, Y., Zhang, L., Xiang, Y. F., Ng, C. H., Chen, L. G., & Xiang, Y. T. (2020). Gender Difference in the Prevalence of Insomnia: A Meta-Analysis of Observational Studies. *Frontiers in Psychiatry*, 11(November), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577429>





# LAMPIRAN

UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





# LAMPIRAN A

UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## VALIDITAS ALAT UKUR SKALA GANGGUAN TIDUR INSOMNIA

### 1. Definisi Operasional

Insomnia adalah kondisi dimana kesulitan untuk memulai tidur atau mempertahankan waktu tidur di malam hari dalam kurun waktu tertentu. Gangguan tidur insomnia diteliti menggunakan skala yang dibuat berdasarkan kriteria diagnostik dengan keluhan sulit masuk tidur, mempertahankan tidur atau kualitas tidur yang buruk. Gangguan tidur terjadi minimal tiga kali dalam seminggu. Adanya pemikiran yang meyakini akan tidak bisa tidur dan kekhawatiran yang berlebihan pada malam dan sepanjang hari.

### 2. Skala yang Digunakan

- a. Buat sendiri (-)
- b. Skala Terpakai ( $\surd$ )
- c. Modifikasi (-)

### 3. Jumlah Item

Jumlah item pada skala ini terdiri dari 7 item pernyataan.

### 4. Jenis Format dan Respon

Format respon yang digunakan terdiri dari 5 alternatif jawaban, yaitu:

4 = Sangat Berat

3 = Berat

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2= Sedang

1= Ringan

0= Tidak Ada

**5. Penilaian Setiap Butir Item.**

Pada bagian ini saya memohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian terhadap setiap pernyataan dibawah ini. Skala ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana aspek gejala kecemasan dapat diukur dalam penelitian ini. Bapak/Ibu dimohon menilai berdasarkan berdasarkan kesesuaian item dengan aspek yang ada. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu alternatif jawaban yang disediakan, yaitu Relevan (R), Kurang Relevan (KR), dan Tidak Relevan (TR). Untuk jawaban yang dipilih, Bapak/Ibu dapat memberikan tandan *checklist* (√).

**Contoh cara menjawab:**

Item : sulit untuk bisa tidur

R	KR	TR
(√)	( )	( )

Jika Bapak/Ibu menilai item tersebut relevan dengan aspek, maka Bapak/Ibu memberi tanda *checklist* (√) pada R. Demikian seterusnya untuk semua item yang tersedia.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Problem Insomnia	TR	KR	R
1. Sulit untuk bisa tidur			
2. Sulit untuk tetap tidur			
3. Masalah bangun terlalu awal			
4. Seberapa puas Anda terhadap pola tidur Anda saat ini?			
5. Menurut Anda, seberapa tampak oleh orang lain masalah tidur anda mengganggu kualitas hidup anda?			
6. Seberapa khawatir Anda pada masalah tidur Anda saat ini?			
7. Sejauh mana Anda menganggap masalah tidur Anda memengaruhi fungsi harian Anda saat ini? (Kelelahan di siang hari, suasana hati, kemampuan untuk berfungsi di tempat kerja, konsentrasi, ingatan, suasana hati, dan lain-lain).			

#### Catatan

1. Isi (Kesesuaian dengan indikator)

.....  
 .....

2. Bahasa

.....  
 .....

3. Jumlah Item

.....  
 .....

Pekanbaru, .....

Validator.

Dr. Diana Elfida, S.Psi., M.Si.

NIP. 197112091998032002



# LAMPIRAN B

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## VALIDITAS ALAT UKUR SKALA GEJALA KECEMASAN

### 1. Definisi Operasional

Gejala kecemasan merupakan perasaan tidak nyaman yang dirasakan mahasiswa saat berhadapan dengan situasi yang membuat mereka merasa terancam atau pada situasi yang tidak menyenangkan. Gejala kecemasan diukur menggunakan skala yang dibuat berdasarkan aspek yang terdiri dari tiga simtom yaitu, fisik, salah satunya ditandai perasaan gelisah. perilaku, salah satunya ditandai dengan perilaku mengindar, dan kognitif, salah satunya ditandai dengan sulitnya untuk berkonsentrasi.

### 2. Skala yang Digunakan

- a. Buat sendiri (-)
- b. Skala Terpakai ( $\surd$ )
- c. Modifikasi (-)

### 3. Jumlah Item

Jumlah item pada skala ini terdiri dari 7 item pernyataan.

### 4. Jenis Format dan Respon

Format respon yang digunakan terdiri dari 4 alternatif jawaban, yaitu:

3 = Sangat Sering

2 = Sering

1 = Jarang

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

0 = Tidak Pernah

### 5. Penilaian Setiap Butir Item.

Pada bagian ini saya memohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian terhadap setiap pernyataan dibawah ini. Skala ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana aspek gejala kecemasan dapat diukur dalam penelitian ini. Bapak/Ibu dimohon menilai berdasarkan berdasarkan kesesuaian item dengan aspek yang ada. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu alternatif jawaban yang disediakan, yaitu Relevan (R), Kurang Relevan (KR), dan Tidak Relevan (TR). Untuk jawaban yang dipilih, Bapak/Ibu dapat memberikan tandan *checklist* (√).

#### Contoh cara menjawab:

Item : saya merasa gelisah ketika hendak tidur di malam hari

R KR TR

(√) ( ) ( )

Jika Bapak/Ibu menilai item tersebut relevan dengan aspek, maka Bapak/Ibu memberi tanda *checklist* (√) pada R. Demikian seterusnya untuk semua item yang tersedia.

No	Pertanyaan	TR	KR	R
1.	Saya merasa rongga mulut saya kering.			
2.	Saya merasa kesulitan bernafas (misalnya seringkali terengah-engah atau tidak dapat bernafas padahal tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya).			
3.	Saya merasa gemetar (misalnya pada tangan).			

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4.	Saya merasa khawatir dengan situasi di mana saya mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri.			
5.	Saya merasa hampir panik			
6.	Saya merasakan aktivitas jantung saya (seperti detak jantung naik dan turun), meskipun tidak sedang melakukan aktifitas fisik.			
7.	Saya merasa ketakutan tanpa alasan yang jelas.			

#### Catatan

1. Isi (Kesesuaian dengan indikator)

.....  
 .....

2. Bahasa

.....  
 .....

3. Jumlah Item

.....  
 .....

Pekanbaru, .....

Validator.

UIN SUSKA RIAU

Dr. Diana Elfida, S.Psi., M.Si.

NIP. 197112091998032002

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





Kuesioner Skala ISI (*Insomnia Sevirity Index*)

Problem Insomnia	Tidak ada	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat
1. Sulit untuk bisa tidur	0	1	2	3	4
2. Sulit untuk tetap tidur	0	1	2	3	4
3. Masalah bangun terlalu awal	0	1	2	3	4

© Hak Cipta Milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

- Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
- Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

5. Seberapa puas Anda terhadap pola tidur Anda saat ini?

Sangat Puas    Puas    Cukup Puas    Tidak Puas    Sangat Tidak Puas  
 Puas 0    1    2    3    4

6. Menurut Anda, seberapa tampak oleh orang lain masalah tidur andamengganggu kualitas hidup anda?

Tidak Tampak Sama Sekali    Sedikit Tampak    Agak Tampak    Tampak jelas    Tampak Sangat Jelas  
 0    1    2    3    4

6. Seberapa khawatir Anda pada masalah tidur Anda saat ini ?

Tidak Khawatir Sama Sekali    Sedikit Khawatir    Agak Khawatir    Khawatir    Sangat Khawatir  
 0    1    2    3    4

7. Sejauh mana anda menganggap masalah tidur Anda mengganggu fungsi harian Anda saat ini? (kelelahan di siang hari, suasana hati, kemampuan untuk berfungsi di tempat kerja, konsentrasi, ingatan, suasana hati, dan lain-lain).

Tidak mengganggu Sama Sekali    Sedikit Mengganggu    Agak Mengganggu    Mengganggu    Sangat Mengganggu  
 0    1    2    3    4

### Kuesioner Skala DASS 21

No	Pertanyaan	Tidak pernah	Jarang	Sering	Sangat sering
1.	Saya merasa rongga mulut saya kering.				
2.	Saya merasa kesulitan bernafas (misalnya seringkali terengah-engah atau tidak dapat bernafas padahal tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya).				
3.	Saya merasa gemetar (misalnya pada tangan).				
4.	Saya merasa khawatir dengan situasi di mana saya mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri.				
5.	Saya merasa hampir panik				
6.	Saya merasakan aktivitas jantung saya (seperti detak jantung naik dan turun), meskipun tidak sedang melakukan aktifitas fisik.				
7.	Saya merasa ketakutan tanpa alasan yang jelas.				

© Hak Cipta Milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

# LAMPIRAN C

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## GUDLINE PERTANYAAN FENOMENA GEJALA KECEMASAN DAN INSOMNIA SAAT MENGERJAKAN SKRIPSI

1. Apakah Anda merasa tegang atau khawatir berlebihan tentang hasil dan progres skripsi Anda? Jelaskan?
2. Seberapa sering Anda merasa tertekan atau stres karena tenggat waktu dan tuntutan akademis dalam pengerjaan skripsi Anda?
3. Bagaimana tingkat kesulitan Anda dalam berfungsi secara optimal pada siang hari (misalnya, merasa lelah, sulit berkonsentrasi) karena kurang tidur yang disebabkan oleh pengerjaan skripsi?
4. Apakah Anda sering merasa bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi terkait dengan pengerjaan skripsi Anda? Jelaskan?

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



### VERBATIM GOOGLE FORM

No	Pertanyaan	Jawaban	Responden
1.	Apakah Anda merasa tegang atau khawatir berlebihan tentang hasil dan progres skripsi Anda? Jelaskan?	"Ya saya merasa tegang dan khawatir, takut tidak menyelesaikan skripsi tepat waktu dan hasil skripsi tidak sesuai dengan yg diinginkan ( banyak kekurangan)"	R (inisial)
		"iya. tegang karena takut tidak optimal dan khawatir karena waktu yang tinggal sedikit."	Je
		"Ya lumayan, saya sulit fokus dan berfikir terkadang mengalami sakit kepala."	W (inisial)
		"Iya, saya takut tidak bisa memenuhi ekspetasi pembimbing dan diri sendiri."	AS (inisial)
2.	Seberapa sering Anda merasa tertekan atau stres karena tenggat waktu dan tuntutan akademis dalam pengerjaan skripsi Anda?	"Hampir tiap malam, karna terlalu khawatir membuat susah tidur dan selalu kefikiran."	R (inisial)
		"Sangat sering. Seringnya merasa pikiran yg jadi berisik dan muncul pikiran-pikiran negatif yg datang, serta sakit kepala menjadikan	W (inisial)

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau		saya sulit mengerjakan skripsi”	
		“cukup sering, biasanya sekitar jam 10 saya akan mencoba untuk tidur, namun pada proses pengerjaan skripsi saya tetap terjaga hingga jam 3 dini hari”	AS (inisial)
		“sangat sering. selalu terpikir karena takut tidak selesai”	Je
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau	3. Bagaimana tingkat kesulitan Anda dalam berfungsi secara optimal pada siang hari (misalnya, merasa lelah, sulit berkonsentrasi) karena kurang tidur yang disebabkan oleh pengerjaan skripsi?	“Tidak merasa lelah, cuma merasa sulit untuk bwrkonsentrasi”	R (inisial)
		“cukup sulit karena jika siang hari selalu merasa mengantuk dan sulit konsentrasi karena kurang tidur di malam hari”	Je
		“Pada siang hari saya merasa lelah karna sulit tidur di malam hari. Seringnya siang hari jadi hanya sedikit melakukan aktifitas karna kurang tidur di malam hari”	W (inisial)

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4.	Apakah Anda sering merasa bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi terkait dengan pengerjaan skripsi Anda? Jelaskan?	<i>“saya merasa sering pusing, asam lambung mudah kambuh ketika siang hari walau tepat waktu saat makan”</i>	AS (inisial)
		<i>“Sering, tidak percaya diri dengan hasil skripsi diri sendiri. Takut banyak kekurangan/kesalahan”</i>	R (inisial)
		<i>“lumayan tetapi masih merasakan optimis”</i>	Je
		<i>“Iyaa, menjadikan saya terkadang berfikir diri saya sulit berfikir positif. Takut laporan tidak di terima, takut apabila skripsi tidak selesai dan lain sebagainya”</i>	W (inisial)
		<i>“iya, saya terkadang berfikir terlalu berlebihan dengan memikirkan kemungkinan terburuk yang akan terjadi, takut akan hasil yang tak sesuai perkiraan yang berdampak pada kesehatan hingga asam lambung mudah kambuh”</i>	AS (inisial)

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

# LAMPIRAN D

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.







© Hak cipta milik UIN Suska Riau  
 State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**VALIDITAS VARIABEL INSOMNIA**

**Correlations**

		Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	TOTAL
Y1	Pearson Correlation	1	.822**	.686**	.700**	.743**	.736**	.774**	.884**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200
Y2	Pearson Correlation	.822**	1	.756**	.667**	.760**	.755**	.758**	.898**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200
Y3	Pearson Correlation	.686**	.756**	1	.572**	.728**	.663**	.672**	.823**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200
Y4	Pearson Correlation	.700**	.667**	.572**	1	.723**	.750**	.766**	.831**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200
Y5	Pearson Correlation	.743**	.760**	.728**	.723**	1	.761**	.784**	.895**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200
Y6	Pearson Correlation	.736**	.755**	.663**	.750**	.761**	1	.872**	.906**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200
Y7	Pearson Correlation	.774**	.758**	.672**	.766**	.784**	.872**	1	.919**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200
TOTAL	Pearson Correlation	.884**	.898**	.823**	.831**	.895**	.906**	.919**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	200	200	200	200	200	200	200	200

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**Reliabilitas Variabel Insomnia**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.950	7

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### VALIDITAS VARIABEL GEJALA KECEMASAN

		Correlations							
		X001	X002	X003	X004	X005	X006	X007	TOTAL
X001	Pearson Correlation	1	.709**	.617**	.607**	.622**	.554**	.554**	.773**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200
X002	Pearson Correlation	.709**	1	.711**	.679**	.671**	.701**	.702**	.873**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200
X003	Pearson Correlation	.617**	.711**	1	.669**	.676**	.757**	.754**	.872**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200
X004	Pearson Correlation	.607**	.679**	.669**	1	.729**	.654**	.717**	.850**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200
X005	Pearson Correlation	.622**	.671**	.676**	.729**	1	.635**	.694**	.841**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200
X006	Pearson Correlation	.554**	.701**	.757**	.654**	.635**	1	.783**	.857**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200
X007	Pearson Correlation	.554**	.702**	.754**	.717**	.694**	.783**	1	.882**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200
TOTAL	Pearson Correlation	.773**	.873**	.872**	.850**	.841**	.857**	.882**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	200	200	200	200	200	200	200	200

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### Reliabilitas Variabel Anxiety

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.935	7

### Uji Normalitas

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		200
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.59374454
Most Extreme Differences	Absolute	.059
	Positive	.049
	Negative	-.059
Test Statistic		.059
Asymp. Sig. (2-tailed)		.083 <sup>c</sup>

- Test distribution is Normal.
- Calculated from data.
- Lilliefors Significance Correction.

### Uji Linearitas

#### ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
insomnia * gejala kecemasan	Between Groups	(Combined)	7992.008	21	380.572	29.190	.000
		Linearity	7742.635	1	7742.635	593.865	.000
		Deviation from Linearity	249.373	20	12.469	.956	.517
Within Groups			2320.712	178	13.038		
Total			10312.720	199			

### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

- Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
- Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Uji Hipotesis

### Correlations

		gejala kecemasan	insomnia
gejala kecemasan	Pearson Correlation	1	.866**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	200	200
insomnia	Pearson Correlation	.866**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	200	200

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### Kategori Insomnia

		kategori			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Tidak ada Insomnia	29	14.5	14.5	14.5
	Insomnia Ringan	52	26.0	26.0	40.5
	Insomnia Sedang	65	32.5	32.5	73.0
	Insomnia Klinis	54	27.0	27.0	100.0
	Total	200	100.0	100.0	

### Kategori Gejala kecemasan

		kategori			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Normal	56	28.0	28.0	28.0
	Ringan	21	10.5	10.5	38.5
	Sedang	70	35.0	35.0	73.5
	Berat	35	17.5	17.5	91.0
	Sangat Berat	18	9.0	9.0	100.0
	Total	200	100.0	100.0	

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



# LAMPIRAN E

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

# LAMPIRAN F

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### DATA SUBJEK PENELITIAN

No	Nama (Inisial) Responden	Jenis Kelamin	Usia	Semester
1	Hfz	Laki-laki	25	14
2	AS	Perempuan	24	14
3	Pwn	Perempuan	25	14
4	R	Perempuan	25	14
5	Fauzan Kencana	Laki-laki	24	14
6	AH	Laki-laki	25	14
7	Blackpanther	Laki-laki	24	12
8	Am	Perempuan	21	8
9	D	Perempuan	22	8
10	Ashley	Perempuan	23	12
11	ID	Perempuan	25	14
12	W	Perempuan	25	14
13	Evan	Laki-laki	24	14
14	Skr	Perempuan	25	14
15	salim	Laki-laki	23	10
16	je	Perempuan	24	14
17	Mayestika	Perempuan	22	8
18	melanie	Perempuan	22	8
19	M. Faiz Atallah	Laki-laki	25	12
20	Kamz	Laki-laki	21	10
21	Sianipar	Laki-laki	21	12
22	yendri	Laki-laki	22	12
23	yendri	Laki-laki	20	10
24	khamsary	Laki-laki	22	12
25	lim	Laki-laki	23	12
26	sal	Laki-laki	22	14
27	Abim	Laki-laki	23	12
28	kuyek	Laki-laki	21	8
29	aan	Laki-laki	23	8
30	rega.	Laki-laki	23	12
31	yani	Perempuan	23	10
32	winda	Perempuan	24	14
33	Cole palmer	Laki-laki	24	10
34	A	Laki-laki	23	8
35	Day	Laki-laki	23	10
36	Eni	Perempuan	23	12
37	Viannn	Laki-laki	24	10
38	V	Laki-laki	25	12
39	ipit	Perempuan	23	12
40	yanti	Perempuan	24	12

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

41	aca	Perempuan	23	10
42	melany	Perempuan	23	12
43	rara	Perempuan	22	10
44	farhan	Perempuan	22	8
45	ami	Perempuan	23	12
46	tika	Perempuan	22	8
47	yan	Laki-laki	23	8
48	atong	Laki-laki	23	12
49	yoko	Laki-laki	23	8
50	hani	Perempuan	23	10
51	Rahmi	Perempuan	22	8
52	Yudha kantung	Laki-laki	23	10
53	Win	Perempuan	23	10
54	IU	Perempuan	23	10
55	Pk	Perempuan	23	10
56	Anisa	Perempuan	22	10
57	AB	Laki-laki	25	14
58	F	Perempuan	24	14
59	Ars	Perempuan	25	14
60	Fita Indah Yustika Sari	Perempuan	23	8
61	Jihan	Perempuan	21	8
62	KL	Perempuan	23	10
63	Ratu	Perempuan	24	14
64	Memei	Perempuan	23	10
65	H	Perempuan	24	14
66	Riny	Perempuan	23	10
67	DKS	Perempuan	23	10
68	del	Perempuan	23	10
69	vaisely	Perempuan	23	12
70	Ayudia	Perempuan	23	10
71	muji	Perempuan	22	8
72	asep	Laki-laki	23	10
73	yanti	Perempuan	24	12
74	gilang	Laki-laki	23	10
75	siti	Perempuan	22	8
76	rano	Laki-laki	23	10
77	Yufaer	Perempuan	23	8
78	cici	Perempuan	23	10
79	fadil	Laki-laki	23	8
80	alfina	Perempuan	23	8
81	irul	Laki-laki	24	10
82	cece	Perempuan	24	12
83	yani	Perempuan	23	8
84	suki	Perempuan	22	8

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



85	lina	Perempuan	24	12
86	hasan	Perempuan	23	10
87	kari	Laki-laki	23	8
88	jj	Laki-laki	23	10
89	Mk	Perempuan	23	10
90	VA	Perempuan	23	10
91	Regik	Perempuan	23	10
92	Rezi	Perempuan	23	10
93	diyah	Perempuan	24	12
94	ainun	Perempuan	23	10
95	Fha	Perempuan	23	8
96	Dinda	Perempuan	22	8
97	Stalwart	Laki-laki	23	10
98	Yuketsu	Laki-laki	23	10
99	Afif	Laki-laki	23	10
100	sf	Perempuan	23	10
101	Yani	Perempuan	23	10
102	su	Perempuan	23	8
103	Ipit	Perempuan	24	12
104	Mela	Perempuan	22	8
105	Bila	Perempuan	22	10
106	Bary	Laki-laki	23	10
107	Selly	Perempuan	23	10
108	Rendy Kurniawan	Laki-laki	23	10
109	Rizka Anjarsari	Perempuan	23	10
110	Lulus amin	Perempuan	22	10
111	zan	Laki-laki	23	10
112	adi	Laki-laki	24	12
113	AWM	Laki-laki	23	10
114	Z	Perempuan	23	10
115	HKT	Laki-laki	23	10
116	Ito	Perempuan	23	10
117	Alip	Laki-laki	23	10
118	RNH	Perempuan	23	10
119	A	Perempuan	23	10
120	Arif	Laki-laki	23	10
121	Saskia	Perempuan	25	10
122	Khallila Alfiyah Bilbina	Perempuan	20	10
123	BRIAND	Laki-laki	23	10
124	Y	Laki-laki	25	10
125	Adel	Perempuan	23	10
126	AR	Laki-laki	23	10
127	Sky	Perempuan	22	10
128	Jm	Laki-laki	23	12

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

129	Fng	Laki-laki	23	10
130	Tr	Laki-laki	23	10
131	Wrnt	Laki-laki	22	8
132	Hamba Allah	Laki-laki	23	12
133	Put	Perempuan	22	10
134	Ps	Laki-laki	24	12
135	As	Laki-laki	24	12
136	LS	Perempuan	22	10
137	ID	Perempuan	23	10
138	Jihyo	Perempuan	23	12
139	Desi	Perempuan	22	8
140	Karina	Perempuan	22	10
141	Safitri	Perempuan	25	10
142	HH	Perempuan	24	14
143	A	Perempuan	24	12
144	Evi	Perempuan	24	10
145	D	Perempuan	23	10
146	Vira	Perempuan	23	12
147	YUNITA	Perempuan	23	12
148	can	Perempuan	24	12
149	Salsabila Rava	Perempuan	22	10
150	Elisa	Perempuan	22	10
151	Ann	Perempuan	24	12
152	Jasmine	Perempuan	21	10
153	Dp	Perempuan	22	8
154	Moana	Perempuan	22	10
155	RA	Perempuan	22	10
156	Joy	Perempuan	24	12
157	ML	Laki-laki	22	10
158	alesha	Perempuan	22	10
159	Erliana	Perempuan	24	14
160	BA	Perempuan	23	10
161	Mulan	Perempuan	24	12
162	sintia	Perempuan	23	10
163	J	Laki-laki	24	12
164	L	Laki-laki	25	12
165	Amen	Laki-laki	24	12
166	Tera	Perempuan	23	12
167	Sopian	Laki-laki	23	12
168	Anton	Laki-laki	23	12
169	Ded	Laki-laki	20	12
170	Bd	Laki-laki	20	12
171	Tm	Perempuan	21	8
172	A	Laki-laki	25	12

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

173	Iaa	Perempuan	24	12
174	Cyn	Perempuan	22	8
175	jns	Perempuan	22	8
176	akka	Perempuan	23	10
177	Hanum	Perempuan	23	10
178	S	Perempuan	24	10
179	ES	Perempuan	23	10
180	Sr	Perempuan	22	10
181	Bg	Laki-laki	22	8
182	Gh	Laki-laki	22	10
183	Es	Laki-laki	21	8
184	Mi	Perempuan	20	8
185	S	Perempuan	22	10
186	Mina	Perempuan	22	10
187	Psi	Perempuan	22	10
188	Inisial	Perempuan	21	10
189	A	Laki-laki	23	10
190	Fatimah	Perempuan	21	8
191	Dn	Perempuan	23	12
192	FR	Perempuan	22	12
193	Lala	Perempuan	22	10
194	Witri	Perempuan	23	10
195	Bella	Perempuan	24	12
196	Syifa	Perempuan	24	12
197	Luvy	Perempuan	24	12
198	N	Perempuan	21	8
199	tami (inisial)	Perempuan	21	8
200	F	Perempuan	23	12

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

# LAMPIRAN G

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



### Kategorisasi Data Insomnia

No Subjek	Total Skor	Transform	Kategorisasi
1	6	1	Tidak Ada Insomnia
2	20	3	Insomnia Sedang
3	9	2	Insomnia Ringan
4	10	2	Insomnia Ringan
5	12	2	Insomnia Ringan
6	8	2	Insomnia Ringan
7	8	2	Insomnia Ringan
8	13	2	Insomnia Ringan
9	14	2	Insomnia Ringan
10	19	3	Insomnia Sedang
11	22	4	Insomnia Klinis
12	20	3	Insomnia Sedang
13	14	2	Insomnia Ringan
14	16	3	Insomnia Sedang
15	16	3	Insomnia Sedang
16	18	3	Insomnia Sedang
17	19	3	Insomnia Sedang
18	21	3	Insomnia Sedang
19	19	3	Insomnia Sedang
20	19	3	Insomnia Sedang
21	1	1	Tidak Ada Insomnia
22	18	3	Insomnia Sedang
23	18	3	Insomnia Sedang
24	18	3	Insomnia Sedang
25	20	3	Insomnia Sedang
26	18	3	Insomnia Sedang
27	17	3	Insomnia Sedang
28	21	3	Insomnia Sedang
29	18	3	Insomnia Sedang
30	21	3	Insomnia Sedang
31	21	3	Insomnia Sedang
32	19	3	Insomnia Sedang
33	28	4	Insomnia Klinis
34	0	1	Tidak Ada Insomnia
35	20	3	Insomnia Sedang
36	21	3	Insomnia Sedang
37	9	2	Insomnia Ringan

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

38	17	3	Insomnia Sedang
39	22	4	Insomnia Klinis
40	23	4	Insomnia Klinis
41	24	4	Insomnia Klinis
42	24	4	Insomnia Klinis
43	24	4	Insomnia Klinis
44	25	4	Insomnia Klinis
45	25	4	Insomnia Klinis
46	24	4	Insomnia Klinis
47	25	4	Insomnia Klinis
48	21	3	Insomnia Sedang
49	27	4	Insomnia Klinis
50	26	4	Insomnia Klinis
51	2	1	Tidak Ada Insomnia
52	21	3	Insomnia Sedang
53	15	3	Insomnia Sedang
54	10	2	Insomnia Ringan
55	15	3	Insomnia Sedang
56	7	1	Tidak Ada Insomnia
57	8	2	Insomnia Ringan
58	21	3	Insomnia Sedang
59	18	3	Insomnia Sedang
60	20	3	Insomnia Sedang
61	7	1	Tidak Ada Insomnia
62	18	3	Insomnia Sedang
63	12	2	Insomnia Ringan
64	8	2	Insomnia Ringan
65	20	3	Insomnia Sedang
66	24	4	Insomnia Klinis
67	21	3	Insomnia Sedang
68	27	4	Insomnia Klinis
69	24	4	Insomnia Klinis
70	27	4	Insomnia Klinis
71	27	4	Insomnia Klinis
72	27	4	Insomnia Klinis
73	27	4	Insomnia Klinis
74	27	4	Insomnia Klinis
75	27	4	Insomnia Klinis
76	28	4	Insomnia Klinis
77	27	4	Insomnia Klinis
78	25	4	Insomnia Klinis
79	28	4	Insomnia Klinis

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

80	27	4	Insomnia Klinis
81	26	4	Insomnia Klinis
82	27	4	Insomnia Klinis
83	27	4	Insomnia Klinis
84	26	4	Insomnia Klinis
85	25	4	Insomnia Klinis
86	27	4	Insomnia Klinis
87	27	4	Insomnia Klinis
88	25	4	Insomnia Klinis
89	25	4	Insomnia Klinis
90	25	4	Insomnia Klinis
91	24	4	Insomnia Klinis
92	25	4	Insomnia Klinis
93	26	4	Insomnia Klinis
94	24	4	Insomnia Klinis
95	6	1	Tidak Ada Insomnia
96	5	1	Tidak Ada Insomnia
97	15	3	Insomnia Sedang
98	20	3	Insomnia Sedang
99	25	4	Insomnia Klinis
100	25	4	Insomnia Klinis
101	24	4	Insomnia Klinis
102	24	4	Insomnia Klinis
103	25	4	Insomnia Klinis
104	25	4	Insomnia Klinis
105	18	3	Insomnia Sedang
106	2	1	Tidak Ada Insomnia
107	8	2	Insomnia Ringan
108	4	1	Tidak Ada Insomnia
109	5	1	Tidak Ada Insomnia
110	13	2	Insomnia Ringan
111	17	3	Insomnia Sedang
112	15	3	Insomnia Sedang
113	18	3	Insomnia Sedang
114	11	2	Insomnia Ringan
115	18	3	Insomnia Sedang
116	4	1	Tidak Ada Insomnia
117	11	2	Insomnia Ringan
118	7	1	Tidak Ada Insomnia
119	8	2	Insomnia Ringan
120	8	2	Insomnia Ringan
121	13	2	Insomnia Ringan
122	5	1	Tidak Ada Insomnia

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

123	7	1	Tidak Ada Insomnia
124	11	2	Insomnia Ringan
125	15	3	Insomnia Sedang
126	20	3	Insomnia Sedang
127	13	2	Insomnia Ringan
128	7	1	Tidak Ada Insomnia
129	6	1	Tidak Ada Insomnia
130	13	2	Insomnia Ringan
131	14	2	Insomnia Ringan
132	14	2	Insomnia Ringan
133	7	1	Tidak Ada Insomnia
134	19	3	Insomnia Sedang
135	18	3	Insomnia Sedang
136	12	2	Insomnia Ringan
137	17	3	Insomnia Sedang
138	14	2	Insomnia Ringan
139	14	2	Insomnia Ringan
140	9	2	Insomnia Ringan
141	10	2	Insomnia Ringan
142	6	1	Tidak Ada Insomnia
143	16	3	Insomnia Sedang
144	3	1	Tidak Ada Insomnia
145	12	2	Insomnia Ringan
146	6	1	Tidak Ada Insomnia
147	12	2	Insomnia Ringan
148	26	4	Insomnia Klinis
149	3	1	Tidak Ada Insomnia
150	18	3	Insomnia Sedang
151	9	2	Insomnia Ringan
152	11	2	Insomnia Ringan
153	11	2	Insomnia Ringan
154	14	2	Insomnia Ringan
155	18	3	Insomnia Sedang
156	19	3	Insomnia Sedang
157	9	2	Insomnia Ringan
158	14	2	Insomnia Ringan
159	8	2	Insomnia Ringan
160	14	2	Insomnia Ringan
161	22	4	Insomnia Klinis
162	15	3	Insomnia Sedang
163	7	1	Tidak Ada Insomnia
164	7	1	Tidak Ada Insomnia
165	15	3	Insomnia Sedang

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



166	13	2	Insomnia Ringan
167	16	3	Insomnia Sedang
168	12	2	Insomnia Ringan
169	19	3	Insomnia Sedang
170	11	2	Insomnia Ringan
171	7	1	Tidak Ada Insomnia
172	5	1	Tidak Ada Insomnia
173	14	2	Insomnia Ringan
174	9	2	Insomnia Ringan
175	24	4	Insomnia Klinis
176	3	1	Tidak Ada Insomnia
177	27	4	Insomnia Klinis
178	16	3	Insomnia Sedang
179	18	3	Insomnia Sedang
180	20	3	Insomnia Sedang
181	18	3	Insomnia Sedang
182	24	4	Insomnia Klinis
183	23	4	Insomnia Klinis
184	22	4	Insomnia Klinis
185	11	2	Insomnia Ringan
186	19	3	Insomnia Sedang
187	15	3	Insomnia Sedang
188	9	2	Insomnia Ringan
189	14	2	Insomnia Ringan
190	6	1	Tidak Ada Insomnia
191	12	2	Insomnia Ringan
192	12	2	Insomnia Ringan
193	18	3	Insomnia Sedang
194	19	3	Insomnia Sedang
195	18	3	Insomnia Sedang
196	18	3	Insomnia Sedang
197	18	3	Insomnia Sedang
198	10	2	Insomnia Ringan
199	7	1	Tidak Ada Insomnia
200	11	2	Insomnia Ringan

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### Kategorisasi Data Gejala kecemasan

No Subjek	Total Skor	Transform	Kategorisasi
1	3	1	Normal
2	15	4	Berat
3	12	3	Sedang
4	11	3	Sedang
5	7	1	Normal
6	3	1	Normal
7	5	1	Normal
8	14	3	Sedang
9	9	2	Ringan
10	13	3	Sedang
11	14	3	Sedang
12	15	4	Berat
13	8	2	Ringan
14	11	3	Sedang
15	14	3	Sedang
16	11	3	Sedang
17	8	2	Ringan
18	7	1	Normal
19	7	1	Normal
20	13	3	Sedang
21	1	1	Normal
22	12	3	Sedang
23	12	3	Sedang
24	12	3	Sedang
25	14	3	Sedang
26	11	3	Sedang
27	13	3	Sedang
28	14	3	Sedang
29	12	3	Sedang
30	14	3	Sedang
31	14	3	Sedang
32	13	3	Sedang
33	20	5	Sangat Berat
34	0	1	Normal
35	13	3	Sedang
36	12	3	Sedang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengummumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

37	7	1	Normal
38	12	3	Sedang
39	14	3	Sedang
40	14	3	Sedang
41	16	4	Berat
42	14	3	Sedang
43	18	4	Berat
44	17	4	Berat
45	18	4	Berat
46	18	4	Berat
47	19	4	Berat
48	14	3	Sedang
49	18	4	Berat
50	20	5	Sangat Berat
51	2	1	Normal
52	16	4	Berat
53	7	1	Normal
54	5	1	Normal
55	7	1	Normal
56	8	2	Ringan
57	10	3	Sedang
58	8	2	Ringan
59	14	3	Sedang
60	12	3	Sedang
61	11	3	Sedang
62	8	2	Ringan
63	7	1	Normal
64	12	3	Sedang
65	12	3	Sedang
66	16	4	Berat
67	16	4	Berat
68	19	4	Berat
69	20	5	Sangat Berat
70	20	5	Sangat Berat
71	20	5	Sangat Berat
72	21	5	Sangat Berat
73	19	4	Berat
74	21	5	Sangat Berat
75	20	5	Sangat Berat
76	21	5	Sangat Berat
77	20	5	Sangat Berat
78	19	4	Berat

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

79	20	5	Sangat Berat
80	20	5	Sangat Berat
81	20	5	Sangat Berat
82	18	4	Berat
83	21	5	Sangat Berat
84	21	5	Sangat Berat
85	20	5	Sangat Berat
86	18	4	Berat
87	20	5	Sangat Berat
88	17	4	Berat
89	18	4	Berat
90	19	4	Berat
91	18	4	Berat
92	20	5	Sangat Berat
93	18	4	Berat
94	18	4	Berat
95	6	1	Normal
96	9	2	Ringan
97	12	3	Sedang
98	11	3	Sedang
99	16	4	Berat
100	18	4	Berat
101	18	4	Berat
102	18	4	Berat
103	19	4	Berat
104	19	4	Berat
105	10	3	Sedang
106	4	1	Normal
107	7	1	Normal
108	3	1	Normal
109	7	1	Normal
110	10	3	Sedang
111	11	3	Sedang
112	12	3	Sedang
113	11	3	Sedang
114	5	1	Normal
115	12	3	Sedang
116	5	1	Normal
117	8	2	Ringan
118	6	1	Normal
119	6	1	Normal
120	0	1	Normal
121	6	1	Normal

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



122	1	1	Normal
123	3	1	Normal
124	10	3	Sedang
125	4	1	Normal
126	15	4	Berat
127	10	3	Sedang
128	7	1	Normal
129	7	1	Normal
130	9	2	Ringan
131	12	3	Sedang
132	4	1	Normal
133	7	1	Normal
134	12	3	Sedang
135	10	3	Sedang
136	8	2	Ringan
137	12	3	Sedang
138	10	3	Sedang
139	11	3	Sedang
140	12	3	Sedang
141	4	1	Normal
142	7	1	Normal
143	7	1	Normal
144	3	1	Normal
145	4	1	Normal
146	6	1	Normal
147	8	2	Ringan
148	16	4	Berat
149	4	1	Normal
150	4	1	Normal
151	2	1	Normal
152	13	3	Sedang
153	6	1	Normal
154	7	1	Normal
155	10	3	Sedang
156	8	2	Ringan
157	11	3	Sedang
158	2	1	Normal
159	3	1	Normal
160	11	3	Sedang
161	13	3	Sedang
162	11	3	Sedang
163	6	1	Normal
164	7	1	Normal

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

165	4	1	Normal
166	10	3	Sedang
167	12	3	Sedang
168	10	3	Sedang
169	14	3	Sedang
170	7	1	Normal
171	6	1	Normal
172	3	1	Normal
173	11	3	Sedang
174	6	1	Normal
175	13	3	Sedang
176	5	1	Normal
177	18	4	Berat
178	13	3	Sedang
179	14	3	Sedang
180	13	3	Sedang
181	8	2	Ringan
182	17	4	Berat
183	18	4	Berat
184	19	4	Berat
185	12	3	Sedang
186	12	3	Sedang
187	9	2	Ringan
188	8	2	Ringan
189	6	1	Normal
190	8	2	Ringan
191	9	2	Ringan
192	8	2	Ringan
193	10	3	Sedang
194	5	1	Normal
195	9	2	Ringan
196	10	3	Sedang
197	10	3	Sedang
198	8	2	Ringan
199	5	1	Normal
200	8	2	Ringan

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

# LAMPIRAN H

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.