

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEBAHAGIAAN PADA
MAHASISWA FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI UIN WALISONGO
SEMARANG**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
dalam Ilmu Psikologi**



Diajukan oleh:

SITI AINUN HABIBAH

1607016079

PSIKOLOGI

**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO**

SEMARANG

2023

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang Bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Siti Ainun Habibah

NIM : 1607016079

Jurusan : Psikologi

Fakultas : Psikologi dan Kesehatan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEBAHAGIAAN PADA
MAHASISWA FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI UIN WALISONGO
SEMARANG**

Seecara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri,

kecuali bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya.

Semarang, 30 Juni 2023

Pembuat Pernyataan,



Siti Ainun Habibah

1607016079

LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Judul : HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEBAHAGIAAN
PADA MAHASISWA FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
UIN WALISONGO SEMARANG
Penulis : Siti Ainun Habibah
NIM : 1607016079
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang *munaqosah* oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Psikologi.

Semarang, 30 Juni 2023

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dr. Widiastuti M.Ag.
NIP 197503192009012003

Penguji II

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si.
NIP 197711022006042004

Penguji III

Khairani Zikrinawati S.Psi., M.A.
NIP 199201012019032036

Penguji IV

Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si.
NIP 197502052006042003

Pembimbing I

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si.
NIP 198002202016012901

Pembimbing II

^{iv}
Wening Wihartati, S.Psi., M.Si.
NIP 197711022006042004

PERSUTUJUAN PEMBIMBING I



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI UIN WALISONGO SEMARANG

Nama : SITI AINUN HABIBAH

NIM : 1607016079

Jurusan : PSIKOLOGI

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Dr. Nikmah Rochmawati, M. Si
NIP.

Semarang, 27 Juni 2023
Yang bersangkutan

Siti Ainun Habibah
NIM. 1607016079

PERSETUJUAN PEMBIMBING II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEBAHAGIAAN PADA
MAHASISWA FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI UIN WALISONGO
SEMRANG

Nama : SITI AINUN HABIBAH

NIM : 1607016079

Jurusan : PSIKOLOGI

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Wening Wihartanti, S. Psi., M. Si
NIP. 16771102 200604 2004

Semarang, 27 Juni 2023
Yang bersangkutan

Siti Ainun Habibah
NIM. 1607016079

MOTTO

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ

And whoever relies upon Allah - then He is sufficient for him. Indeed

Teruslah berbuat baik dan jadilah kebaikan yang ditemukan

- Ainun Habibah -

Most people say if you don't give up and work hard you will achieve your goals.
But I want to say something different "walking at your own space"

A star will shine no matter where it goes

- Kim Doyoung -

-

One small step becomes a big step

- Chittapon Leechaiyapornkul -

We shouldn't be stuck in one place but stand back up and continue walking

Our future is always in our hand, although we might experience hardship along
the way, but as long as you see it through and believe in goal, the result will not
betray you.

- Huang Renjun -

ABSTRACT

This research aims to investigate the relationship between sleep quality and happiness among college students. It is well-known that good sleep quality has a positive impact on individuals' physical and mental well-being, while happiness is considered an important indicator of psychological well-being. A better understanding of this relationship can provide insights into the factors that influence students' happiness and contribute to efforts to improve their sleep quality.

This study utilizes a quantitative correlational method involving 100 active students from the Faculty of Science and Technology at UIN Walisongo Semarang. Data collection is conducted through the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) instrument for measuring sleep quality and a happiness scale for measuring happiness.

Data analysis is carried out using descriptive statistical methods and correlation analysis. The results of the analysis show that sleep quality has a significant negative relationship with happiness, as indicated by a significance value of 0.00 ($p = 0.00 < 0.05$) and a correlation coefficient (r) of 0.308, which means that sleep quality effectively contributes to 30% of students' happiness in the Faculty of Science and Technology at UIN Walisongo Semarang.

Based on the analysis and hypothesis testing conducted, the conclusion drawn from this research is that there is a significant negative relationship between sleep quality and happiness. It is hoped that this study can provide a deeper understanding of the importance of good sleep quality for students' happiness. The findings of this research are expected to serve as a basis for educational institutions to consider efforts in improving students' sleep quality.

Keywords: sleep quality, happiness, college students.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara kualitas tidur dan kebahagiaan pada mahasiswa. Kualitas tidur yang baik diketahui memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan fisik dan mental individu, sementara kebahagiaan dianggap menjadi indikator penting dari kesejahteraan psikologis. Pemahaman yang lebih baik tentang hubungan ini dapat memberikan wawasan tentang factor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan mahasiswa dan mengarah pada Upaya perbaikan kualitas tidur mereka.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional yang melibatkan partisipan 100 mahasiswa aktif Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang. Pengumpulan data dilakukan melalui instrumen pengukuran kualitas tidur menggunakan *Index Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan instrumen pengukuran kebahagiaan menggunakan skala kebahagiaan.

Analisis data dilakukan menggunakan metode statistik deskriptif dan analisis korelasi. Hasil analisis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kebahagiaan, ditunjukkan dengan nilai signifikansinya sebesar 0,00 ($p = 0,00 < 0,05$) dan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,308, yang berarti kualitas tidur menyumbang secara efektif sebanyak 30% terhadap kebahagiaan mahasiswa di Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang.

Berdasarkan analisis dan uji hipotesis yang telah dilakukan, kesimpulan yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif yang signifikan antara kualitas tidur dengan kebahagiaan. Diharapkan bahwa penelitian ini dapat memberikan pemahaman lebih mendalam tentang pentingnya kualitas tidur yang baik bagi kebahagiaan mahasiswa. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi institusi Pendidikan untuk mempertimbangkan upaya-upaya dalam meningkatkan kualitas tidur mahasiswa.

Kata kunci : kualitas tidur, kebahagiaan, mahasiswa

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang”. terselesaikannya penulisan ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada pihak yang telah membantu baik dalam proses penelitian maupun penulisan, khususnya kepada :

1. Prof. Syamsul Ma'arif, M. Ag, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
2. Wening Wihartati, S.Psi, M.Si selaku Ketua Jurusan Psikologi dan Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si selaku Sekretaris Jurusan Psikologi
3. Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si., selaku dosen wali dan sekaligus pembimbing 1 dan Wening Wihartati, S.Psi, M.Si, sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, motivasi, dan waktunya selama proses penyusunan skripsi
4. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang
5. Dr. H. Ismail, M. Ag, selaku Dekan Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
6. Seluruh civitas akademik Fakultas Sains dan Teknologi yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang
7. Seluruh Mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang yang telah berkenan menjadi responden dalam penelitian, tanpa bantuan penjenengan skripsi ini tidak akan selesai, saya sangat mengucapkan terimakasih
8. Orangtua tercinta bapak Jumiran dan ibu Siti May Saroh yang telah banyak memberi dukungan,cinta,kasih sayang dan doa yang tak pernah berhenti untuk putrimu ini

9. Kakak saya Siti Mutazihul Hasanah, dan adik saya Shinta Nur Hidayah, Itta Lailatuttoyibah terimakasih atas dukungannya untuk saya agar tidak mudah menyerah
 10. Sahabat sekaligus kakak saya Siti Rifatul Munawaroh, dan Sahabat saya Nila Firotika, Isnaini Khoirun Nia', Lolyta Mutiara, dan Aquila, trimakasih karea telah mebantu dan mendengarkan keluh kesah saya
 11. UKM Pramuka UIN Walisongo Semarang yang sudah menjadi rumah kedua penulis selama dalam perkuliahan, terimakasih atas dukungan dan banyak pengalaman yang telah diberikan
 12. Keluarga besar Psikologi angkatan 2016, khususnya psikologi 16B terimakasih sudah memberikan episode-episode indah di masa perkuliahan
 13. Keluarga besar MI Takhasus Darul Ulum yang sudah memberikan banyak dukungan kepada saya selama proses menyelesaikan skripsi
 14. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam proses pembuatan dan penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu
- Akhir kata, penulis ingin menyampaikan permintaan maaf apabila terdapat kesalahan dalam penulisan dan pembuatan skripsi ini, semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca sekalian maupun untuk penulis secara pribadi.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERSUTUJUAN PEMBIMBING I.....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING II.....	v
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis.....	8
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI.....	12
A. Kebahagiaan.....	12
1. Pengertian Kebahagiaan	12
2. Aspek-aspek Kebahagiaan	13
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan.....	17
4. Kebahagiaan dalam Perspektif Islam	20
B. Kualitas Tidur.....	22
1. Pengertian Kualitas Tidur.....	22
2. Aspek Kualitas Tidur.....	23
3. Faktor Kualitas Tidur	29
4. Kualitas Tidur dalam Perspektif Islam	30
C. Korelasi Kualitas Tidur dengan Kebahagiaan.....	33
D. Hipotesis.....	36
BAB III METODE PENELITIAN.....	38
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	38

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	38
C. Tempat dan Waktu Penelitian	39
D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	39
E. Teknik Pengambilan Data	41
1. Skala Kebahagiaan	41
2. Skala Kualitas Tidur	43
F. Validitas dan Reliabilitas alat ukur	45
1. Validitas Butir Item	45
2. Reliabilitas.....	47
G. Teknik Analisis data.....	48
1. Uji Asumsi.....	49
2. Uji Hipotesis.....	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
A. Hasil Penelitian	51
1. Pelaksanaan Penelitian	51
2. Gambaran Umum Subjek	51
3. Uji Deskriptif.....	51
4. Uji Asumsi Dasar	53
5. Uji Hipotesis.....	56
B. Pembahasan.....	57
BAB V KESIMPULAN.....	62
A. Kesimpulan	62
B. Keterbatasan Penelitian.....	62
C. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA	65

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kategori Penilaian.....	42
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Skala Kebahagiaan.....	42
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Skala Kualitas Tidur.....	45
Tabel 3.4 Kategori penilaian kuesioner Kualitas Tidur	45
Tabel 3.5 Nomor Skala PSQI.....	45
Tabel 3.6 Validitas Skala Kebahagiaan.....	47
Tabel 3.7 Reliabilitas variabel kebahagiaan.....	50
Tabel 4.1 Deskripsi data penelitian.....	52
Tabel 4.2 Tabel kategorisasi Kualitas Tidur.....	53
Tabel 4.3 Tabel kategorisasi Kebahagiaan... ..	53
Tabel 4.4 Tabel Uji Normalitas Data.....	54
Tabel 4.5 Tabel Uji Linearitas.....	55
Tabel 4.6 Tabel Uji R Squared.....	56
Tabel 4.7 TAbel Uji Korelasi Spearman.....	56

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seorang filsuf Yunani kuno, yaitu Socrates mengatakan bahwa tujuan kehidupan manusia adalah mencari kebahagiaan. Tujuan terpenting dalam kehidupan manusia adalah untuk mencapai kesempurnaan dan kesejahteraan jiwa dengan mencapai kebahagiaan. Ketika seseorang merasakan kebahagiaan, mereka akan mengalami perasaan sukacita dan ketenangan yang terkait dengan suasana hati yang positif (Gardener & Crothers, 2010). Seorang individu yang merasa bahagia akan menjadi lebih produktif dalam menjalankan tugas dan aktivitas sehari-hari karena adanya keadaan emosi yang positif (Veenhoven, 1988). Emosi negatif dapat membuat seseorang kehilangan semangat dan mengurangi produktivitas mereka dalam beraktivitas (Veenhoven, 1988).

Dari sudut pandang psikologi, berdasarkan kajian yang dilakukan oleh Bernice Neugarten pada tahun 1961, kebahagiaan adalah sebuah konsep yang melibatkan pemenuhan kebutuhan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual seseorang (Maryam, 2013). Penelitian-penelitian tentang kebahagiaan juga menunjukkan bahwa konsep tersebut memiliki komponen afektif atau emosional (Mayasari, 2014).

Menurut Helliwell, Lavard, dan Sachs (2012), kebahagiaan dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kesehatan mental dan fisik, tingkat kepercayaan, dukungan sosial, dan keberhasilan dalam pendidikan atau karier. Biswas et al (2007) menyatakan bahwa kebahagiaan adalah keseluruhan kualitas hidup manusia yang membuat hidup lebih baik, termasuk kesehatan yang lebih baik, lebih banyak kreativitas, pekerjaan yang lebih baik, dll., sehingga mereka memiliki lebih banyak pendapatan.

Pengertian kebahagiaan selanjutnya menurut Diener (1984) adalah bagaimana seseorang mengevaluasi hidupnya. Beberapa variabel tersebut

antara lain kepuasan hidup dan kepuasan pernikahan, tidak mengalami depresi dan kecemasan, serta mengalami emosi positif pada beberapa aspek mood. Dina menambahkan, individu yang memiliki tingkat kebahagiaan tinggi adalah mereka yang secara konsisten merasakan kebahagiaan dalam hidup mereka dan jarang mengalami emosi negatif seperti kesedihan atau kemarahan. Sebaliknya, individu dengan tingkat kebahagiaan rendah cenderung mengalami lebih

Dalam kegiatan belajar, kebahagiaan merupakan salah satu faktor keberhasilan belajar siswa. Siswa yang mengalami kesejahteraan dalam proses pembelajaran lebih fokus dan lebih aktif terlibat dalam proses pembelajaran. Kebahagiaan itu sendiri memiliki banyak manfaat bagi kehidupan manusia, misalnya dalam kehidupan sosial pekerjaan dan interaksi keluarga, orang yang bahagia cenderung mampu mengendalikan diri dan mengatasi situasi negatif (Lyubomirsky, Sheldon dan Schkade, 2005). Belajar dari mahasiswa, karena kebahagiaan, setiap masalah, baik itu pekerjaan rumah atau magang, dianggap sebagai tantangan, bukan beban. Seperti yang dijelaskan Argyle (2001) kebahagiaan juga dapat bertindak sebagai penghalang stres dan mengurangi keputusasaan dan depresi. Oleh karena itu, dapat dimaklumi bahwa kegembiraan dalam proses belajar dapat berdampak positif bagi kelangsungan seorang mahasiswa di perguruan tinggi.

Kebahagiaan juga berhubungan dengan kesehatan pada pola hidup yang sehat. Orang yang bahagia lebih peduli dengan berat badan mereka dan lebih peka terhadap gejala penyakit, serta lebih mampu menanggapi pesan yang mengancam. Individu yang bahagia juga hidup lebih sehat karena sering berolahraga dan cenderung tidak mengonsumsi banyak alkohol dan merokok. Penelitian lain oleh Furnham dan Cheng (O'Rourke, 2010) memberikan hasil bahwa kesehatan mental dapat menjadi konsekuensi dari kebahagiaan.

Pada akhir tahun 2019, terdeteksi adanya penyakit pneumonia baru di Wuhan, China, dan telah dilaporkan kepada *World Health Organization* (WHO) (WHO, 2019). Pada tanggal 11 Maret 2020, WHO secara resmi mengumumkan bahwa COVID-19 (*Coronavirus Disease 2019*) menjadi pandemi (Mona,

2020). Di Indonesia, kasus pertama COVID-19 dilaporkan pada tanggal 2 Maret 2020. Mulai tanggal 29 Februari hingga 29 Mei 2020, pemerintah menyatakan Indonesia dalam status darurat bencana (V. D. Putri, 2020). Sebagai respons awal untuk memperlambat penyebaran COVID-19, pemerintah Indonesia mengambil kebijakan seperti *work from home*, *social distancing*, Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), *study from home*, dan berbagai aturan lainnya. Semua tindakan ini membawa perubahan dan pergeseran dalam fondasi kehidupan sehari-hari (Putra & Kasmiarno, 2020). Perubahan dalam dunia pendidikan di tengah pandemi merupakan salah satu dampak nyata dari COVID-19. Dalam surat edaran Nomor 36962/MPK.A/HK/2020, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan menyatakan bahwa semua kegiatan belajar-mengajar, baik di sekolah maupun perguruan tinggi, harus dilakukan secara daring atau secara *online* sebagai langkah pencegahan penyebaran COVID-19.

Pada masa pandemi lalu, kebahagiaan merupakan salah satu aspek psikologis yang terdampak, banyak faktor yang menyebabkan tingkat kebahagiaan seorang individu menurun. Mulai dari terbatasnya pertemuan tatap muka, beban pikiran yang tidak bisa dilampiaskan, jenuh karena terlalu lama berdiam di rumah, bagi seorang mahasiswa, pelajaran yang sulit dimengerti akan menjadikan beban tersendiri karena tak dapat bertanya dengan bebas, dan beban tugas-tugas yang banyak menyita waktu tidur. Hal-hal seperti ini tentu bisa menjadi faktor menurunnya tingkat kebahagiaan individu. Pandemi Covid-19 telah mengubah aktivitas belajar mahasiswa yang selama ini dilakukan secara tatap muka dengan dosen kini harus dilakukan di rumah dan secara *online*. Hal ini membutuhkan fasilitas dan keterampilan yang memadai untuk dapat mengikuti dan belajar dengan baik. Kondisi ini membuat pengajar dan siswa segera beradaptasi agar dapat belajar dengan baik. Akan tetapi, masih banyak informasi mengenai keluhan yang dilakukan siswa selama pembelajaran online yang mempengaruhi pemahaman materi pembelajaran dan hasil belajar siswa. Keluhan yang disampaikan mahasiswa antara lain: kurangnya fasilitas yang diperlukan selama pembelajaran *online*, kurangnya keterampilan menggunakan multimedia selama pembelajaran, kurangnya komunikasi antara

mahasiswa dengan dosen dan antar mahasiswa, tumpukan pekerjaan rumah, dan kualitas tidur yang buruk bagi mahasiswa (Annisa S, Kompasiana 2020).

Pada masa pandemi lalu banyak beredar berita tentang penularan dan penyebaran covid-19. WHO Indonesia melalui akun instagramnya juga mengingatkan untuk melindungi diri agar tidak mudah tertular dari orang-orang terdekat dengan cara rajin mencuci tangan, batuk atau bersin pada siku yang terlipat, hindari menyentuh hidung mata dan mulut, hindari kontak langsung dengan orang yang sakit, bersihkan atau disinfeksi permukaan atau benda-benda mati yang sering disentuh, dan menjaga kesehatan imunitas tubuh (WHO Indonesia, 2020). Ada banyak cara yang bisa kita lakukan untuk meningkatkan imunitas tubuh salah satunya dengan menerapkan pola hidup sehat seperti, Olahraga secara teratur, konsumsi makanan bergizi, tidur yang cukup, kelola stres, berjemur, menjaga kebersihan makanan, konsumsi makanan hangat dan makanan yang mengandung air, menjaga kebersihan diri dan lingkungan (Kemenkes RI, 2022). Melalui himbauan-himbauan tentang menjaga kesehatan imun tubuh, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur memiliki peran penting bagi kesehatan.

Terdapat indikasi bahwa keadaan mental yang positif melindungi dari penyakit, seperti respons imun lebih baik ketika individu berada pada *mood* yang baik. Setiap orang memiliki kebahagiaan yang berbeda dari orang lain. Hal ini karena kebahagiaan ditentukan oleh penilaian subjektif setiap orang (Myers & Diener, 1995). Mahasiswa dengan tingkat kesejahteraan yang tinggi merasa puas dengan hubungan sosial mereka (Diener & Seligmen, 2002). Sebaliknya, orang yang merasa tidak bahagia mengalami kecemasan, kesedihan, dan kekhawatiran karena efek negatifnya. (Gardener & Crothers, 2010). Efek negatif dapat menyebabkan seseorang merasa kurang bersemangat, sehingga membuat aktivitasnya kurang efisien (Veenhoven, 2006). Mahasiswa yang merasa tidak bahagia tidak puas dengan keluarganya, hubungan sosialnya, dan dirinya sendiri (Diener & Seligmen, 2002).

Ketidakhahagiaan menurut Seligmen (2005) menjelaskan bahwa pada dasarnya setiap orang tentu ingin bahagia, namun sering kali mereka memilih jalan pintas untuk bahagia. Kurangnya kegembiraan dapat membuat orang tampak murung dan senang menyendiri dengan lingkungannya. Maka dapat dimaklumi, jika seseorang mengalami ketidakhahagiaan, hal itu dapat mempengaruhi kehidupannya. Hal yang sama terjadi pada siswa yang tidak bahagia dengan studi mereka, yang menciptakan beban yang harus ditanggung seseorang untuk mengejar gelar sarjana. Mahasiswa yang kurang bahagia sering kali tertekan oleh stres yang ada dalam diri mereka

Pada tanggal 10 Desember hingga 17 Desember 2021 peneliti melakukan wawancara terhadap 15 Mahasiswa yang dipilih secara acak di Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang mengenai kebahagiaan selama pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-19. Sebanyak 10 mahasiswa merasa mengalami ketidakhahagiaan karena merasa kurang puas melakukan perkuliahan akibat kurang mampu menyesuaikan diri dengan waktu perkuliahan dan terbatasnya komunikasi antara mahasiswa dan dosen juga antara sesama mahasiswa, kurang bisa merasakan ketenangan dan kesenangan dalam perkuliahan daring karena tuntutan tugas yang diberikan dosen menumpuk, dengan perkuliahan fakultas Sains dan Teknologi banyak perkuliahan yang membutuhkan praktik langsung dan dalam bimbingan dosen secara langsung seperti praktikum di laboratorium dan praktik-praktik lain yang terbatas akibat pandemi, membuat mahasiswa kurang bisa mengontrol keadaan diri dan berkurangnya kualitas tidur mahasiswa, sedangkan 5 mahasiswa lainnya mengatakan merasa biasa saja tidak merasakan ketidakhahagiaan selama pembelajaran daring dan tidak merasakan ketegangan melakukan perkuliahan dan tidak terlalu memikirkan beban tugas dan mengerjakan tugas semampunya saja, serta kebahagiaannya sama seperti saat sebelum pandemi.

Menurut Khavari, kenyamanan dan kebahagiaan disebabkan oleh tidur yang cukup dan berkualitas, dan kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan rasa lelah, mudah tersinggung, dan rentan terhadap depresi. Konsisten dengan

pernyataan di atas, Rama (2009) menunjukkan bahwa kualitas tidur mempengaruhi emosi positif, dan kualitas tidur yang lebih tinggi dikaitkan dengan tingkat emosi positif yang lebih tinggi, sedangkan kualitas tidur yang lebih rendah dikaitkan dengan emosi negatif yang lebih tinggi seperti depresi dan kecemasan. Tingkat kesejahteraan mahasiswa menurun akibat banyaknya perubahan yang terjadi dalam kehidupan mereka selama pandemi COVID-19. Selama proses pembelajaran daring, mahasiswa diharuskan menggunakan peralatan elektronik sebagai media pembelajaran. Selain itu, kecenderungan perilaku yang kurang aktif selama pembelajaran daring juga menjadi faktor yang berpengaruh terhadap ketidakteraturan irama sirkadian tubuh. Dampak dari situasi ini adalah peningkatan risiko terjadinya insomnia pada mahasiswa (Saad et al. 2021).

Penelitian mengenai *"The Relationship between Sleep Quality and Happiness in Men with Coronary Artery Disease"*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara penggunaan obat tidur dengan kebahagiaan pada pasien CAD. Para peneliti telah menunjukkan bahwa kurang tidur pada pasien rawat inap menyebabkan kelelahan, lekas marah, dan penurunan toleransi rasa sakit. Dan standar deviasi kebahagiaan, kualitas tidur, dan komponennya pada pasien CAD selama sebulan terakhir menunjukkan hubungan kebahagiaan dan faktor kualitas tidur pada pasien CAD memiliki hubungan negatif yang signifikan antara kebahagiaan dan gangguan tidur ($P = 0,01$) dan hubungan negatif yang signifikan antara kebahagiaan dan penggunaan obat tidur pada pasien CAD ($P = 0,005$) (Ezzati, Davoud, et al. 2019). Yang berarti gangguan tidur dan penggunaan obat tidur memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kebahagiaan pada pasien CAD.

Rama (2005) menyatakan bahwa perasaan menjadi lebih positif dapat dipengaruhi oleh kualitas tidur. Semakin tinggi perasaan positif yang dirasakan maka akan semakin baik kualitas tidur individu. Sebaliknya, jika semakin tinggi perasaan negatif yang dirasakan maka semakin buruk kualitas tidur yang dirasakan oleh individu. Tidur yang berkualitas dapat membantu untuk merasa

lebih positif, sehat, dan puas terhadap kehidupan di mana hal ini merupakan salah satu indikator kebahagiaan.

Berdasarkan hal-hal di atas, penulis menarik kesimpulan bahwa kebahagiaan memiliki hubungan yang positif dengan kualitas tidur di mana semakin tinggi tingkat kebahagiaan maka semakin baik kualitas tidur yang dirasakan individu, sebaliknya semakin rendah tingkat kebahagiaan, semakin buruk kualitas tidur yang dirasakan oleh individu. Maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap mahasiswa mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan kebahagiaan pada mahasiswa fakultas sains dan teknologi UIN Walisongo Semarang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka didapatkan rumusan masalah: apakah ada hubungan antara kualitas tidur dengan kebahagiaan pada mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara kualitas tidur dengan kebahagiaan Mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat kepada berbagai pihak baik secara teoritis maupun secara praktis, antara lain sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, Diharapkan bahwa hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang berharga dalam pengembangan ilmu pengetahuan, terutama dalam bidang Psikologi Klinis dan Psikologi *Well being*. Selain itu, diharapkan bahwa penelitian ini akan mendorong munculnya penelitian-penelitian lain yang berkaitan dengan tingkat kebahagiaan dan kualitas tidur.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa, peneliti berharap hasil penelitian ini dapat menumbuhkan kesadaran bagi mahasiswa tentang pentingnya kualitas tidur mahasiswa terhadap kebahagiaan mahasiswa selama mengikuti perkuliahan.
- b. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi referensi yang berharga dalam melakukan penelitian mengenai hubungan antara kebahagiaan, dan kualitas tidur. Diharapkan bahwa peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan lebih baik dalam berbagai aspek.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini bukanlah plagiasi dari penelitian sebelumnya. Untuk mendukung penelitian ini, peneliti menyajikan beberapa penelitian yang memiliki relevansi cukup tinggi dengan penelitian ini, yang meliputi:

Aidil Akbar Fitriansyah (2017), yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Ahmad Yani”. Dalam penelitian ini, metode analisis korelasi digunakan dengan melibatkan 115 mahasiswa sebagai sampel penelitian. Pengambilan sampel dilakukan secara acak dengan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan *Zung Self-rating Anxiety Scale* (ZSAS). Data kemudian dianalisis menggunakan uji Pearson. Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 68,7% dari partisipan mengalami kualitas tidur yang buruk, dengan masalah yang paling umum adalah durasi tidur yang tidak memadai. Selain itu, sebanyak 43,48% dari partisipan memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan tingkat kecemasan mahasiswa ($p < 0,001$).

Hasna Kamila (2020), “Hubungan antara Stres Akademik dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kedokteran”. Penelitian ini dilakukan melalui metode survei dengan melibatkan 104 mahasiswa kedokteran dari FKMK UGM

sebagai partisipan. Penelitian ini menggunakan instrument skala Stres Akademik dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis data dilakukan menggunakan analisis regresi linier sederhana untuk mengidentifikasi hubungan antara kedua variabel tersebut. Temuan penelitian menunjukkan bahwa stres akademik memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kualitas tidur. Semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa, semakin buruk pula skor kualitas tidurnya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi pihak yang berwenang dalam merancang program-program yang dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi stres dan meningkatkan kualitas tidur mereka.

Anissa Rizky Andriany dan Mahesti Pertiwi (2021), “Hubungan antara Stres Kerja dan Kualitas Tidur dengan *Subjective Well-being* pada Dosen UHAMKA Selama Pandemi Covid – 19”. Penelitian ini melibatkan partisipasi dari 85 dosen yang bekerja di UHAMKA. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi Kuesioner Stres Kerja, *Pittsburgh Sleep Quality Index*, dan *Subjective well-being*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres kerja dengan *subjective well-being* pada dosen UHAMKA selama pandemi Covid-19, dan hubungan tersebut bersifat negatif. Artinya, semakin tinggi tingkat stres kerja yang dialami oleh dosen, maka tingkat *subjective well-being* mereka akan semakin rendah, dan sebaliknya. Selain itu, ditemukan juga adanya hubungan antara kualitas tidur dan *subjective well-being* pada dosen UHAMKA, dengan arah hubungan yang positif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kualitas tidur yang dimiliki oleh dosen, maka tingkat *subjective well-being* mereka juga akan semakin tinggi, dan sebaliknya.

Vina Audina Danty (2016), “Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kebahagiaan Mustahiq Lazis Sabilillah Malang”. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif non-eksperimental dalam bentuk korelasi, dengan menggunakan perhitungan statistik korelasi *product-moment*. Pengambilan sampel dilakukan melalui teknik *purposive sampling* dengan melibatkan 81 Mustahiq LAZIS Sabilillah Malang. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian

ini adalah *The Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ) dari Peter Hills dan Michael Argyle (2002), serta *Interpersonal Support Evaluation List* (ISEL) dari Cohen dan Hoberman (1983). Hasil analisis menggunakan korelasi *product-moment* menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial dan kebahagiaan, yang ditunjukkan oleh nilai korelasi person sebesar 0,772 dengan signifikansi (P) = 0,000 ($P < 0,01$). Selain itu, nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,596 menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 60% terhadap kebahagiaan Mustahiq LAZIS Sabilillah Malang, sementara 40% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Nuzulia (2021), “Hubungan antara Perilaku Prososial dengan Kebahagiaan pada Masyarakat Dewasa Madya Gampong Teupin Peuraho Pidie Jaya di Masa Pandemi Covid-19”. Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif-korelasi dengan menggunakan teknik *purposive sampling* untuk melibatkan 227 partisipan dari masyarakat (78 laki-laki dan 149 perempuan). Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan terdiri dari skala perilaku prososial yang dikembangkan berdasarkan teori dan aspek yang diajukan oleh Eisenberg & Mussen, serta skala kebahagiaan yang dibuat berdasarkan teori dan aspek yang dikemukakan oleh Seligman. Temuan penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara perilaku prososial dan kebahagiaan pada masyarakat madya Gampong Teupin Peuraho Pidie Jaya selama pandemi Covid-19. Analisis menggunakan uji korelasi Pearson menunjukkan nilai $r = 0,361$, dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Ezzati, Davoud, et al. 2019 "*The Relationship between Sleep Quality and Happiness in Men with Coronary Artery Disease*". Kualitas tidur yang baik memiliki efek positif pada kebahagiaan, dan menjadi tidak bahagia secara signifikan mempengaruhi hasil jantung yang merugikan. Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari hubungan antara kualitas tidur dengan kepuasan pada pasien koroner pria. Dengan metode seratus pasien koroner pria yang dirujuk ke Madani Heart Hospital, Tabriz, Iran, menyelesaikan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan *Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ). Semua

peserta dipilih secara *purposive sampling* (berusia 37 hingga 67 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara kebahagiaan dengan gangguan tidur dan penggunaan obat tidur pada pasien koroner. Penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur pada pasien koroner memiliki hubungan dengan kebahagiaan mereka. Oleh karena itu, kualitas tidur pada pasien ini dapat lebih dipertimbangkan oleh penyedia layanan kesehatan masyarakat.

Perbandingan antara penelitian ini dan penelitian terdahulu terletak pada penggunaan variabel kebahagiaan dan variabel kualitas tidur sebagai fokus penelitian. Terdapat perbedaan dalam hal subjek yang dituju, yaitu mahasiswa aktif yang mengikuti perkuliahan, waktu penarikan sampel, identifikasi lokasi penelitian, metode penarikan sampel menggunakan teknik *aaccidental sampling*, penggunaan skala kebahagiaan, pengukuran yang digunakan, serta teknik analisis data yang akan digunakan.

Berdasarkan penjelasan pada penelitian-penelitian sebelumnya, maka penelitian yang menunjukkan tentang hubungan kualitas tidur dengan kebahagiaan terdapat perbedaan dari penelitian-penelitian sebelumnya. Meskipun terdapat beberapa tema yang bersinggungan dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini memiliki poin yang berbeda dengan penelitian sebelumnya. Peneliti akan melakukan penelitian yang berbeda dengan kelima penelitian di atas, karena pada penelitian ini, peneliti akan mencari hubungan antara kualitas tidur dengan kebahagiaan. Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Sains & Teknologi UIN Walisongo Semarang yang sudah dan sedang aktif mengikuti perkuliahan.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kebahagiaan

1. Pengertian Kebahagiaan

Menurut Kamus Umum, kebahagiaan adalah keadaan kesejahteraan dan kepuasan, yaitu kepuasan menyenangkan yang muncul ketika kebutuhan dan harapan pribadi tertentu terpenuhi (Hurlock, 1980). Puspitorini (2012:20) mengemukakan bahwa sejahtera adalah keadaan pikiran atau rasa senang, ketenangan hidup fisik dan mental, dan memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan fungsi individu. Kebahagiaan memiliki peran penting dalam memperkuat kesehatan mental seseorang. Ketika seseorang merasakan kebahagiaan dalam hidupnya, ia cenderung mengalami lebih banyak emosi positif daripada emosi negatif (Seligman, 2005). Emosi positif tersebut dapat memberikan dampak positif pada individu, seperti kemampuan yang lebih baik dalam menanggapi situasi secara objektif, kreativitas yang meningkat, toleransi yang tinggi, sikap yang tidak defensif, kedermawanan, dan kemampuan dalam memecahkan masalah secara kreatif (Seligman, 2005:50).

Banyak definisi yang menggambarkan kebahagiaan. Menurut Webster, kebahagiaan didefinisikan sebagai kesejahteraan yang mencirikan kehadiran emosi yang kuat seperti kegembiraan, kepuasan, dan kebahagiaan dalam pengalaman hidup (Wharton, 2010:1). Sementara itu, Carr (2004:7) menyatakan bahwa kebahagiaan adalah kondisi psikologis yang positif, ditandai dengan tingkat kepuasan yang tinggi terhadap masa lalu, tingkat emosi positif yang tinggi, dan tingkat emosi negatif yang rendah. Khavari (2006) menjelaskan bahwa kebahagiaan terkait dengan keseimbangan dalam aspek materi, intelektual, emosional, dan spiritual.

Ketika menghadapi masalah apa pun, seseorang yang mampu menjaga keseimbangan dalam aspek-aspek ini akan lebih mampu mengatasi tantangan yang dihadapi.

Biswas dkk. (2007) menyatakan kebahagiaan adalah keseluruhan kualitas hidup manusia yang membuat hidup lebih baik, termasuk kesehatan yang lebih baik, lebih banyak kreativitas, pekerjaan yang lebih baik, dan lebih banyak pendapatan bagi mereka. Walaupun kesehatan memiliki dampak yang relatif kecil terhadap kebahagiaan, namun tidak dapat dipungkiri bahwa sebagian orang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan kesehatannya sendiri (Khavari, 2006: 130), dan menurut Al-Qarni (2012), kebahagiaan adalah suatu hal yang bersifat manusiawi dan individual. Kebahagiaan ini terdapat di dalam diri individu dan tidak dapat diamati secara langsung dengan mata telanjang. Kebahagiaan juga tidak dapat diukur dengan materi atau nilai moneter, dan tidak dapat dibatasi oleh kekayaan materi yang dimiliki seseorang. Kebahagiaan ini hanya dapat dirasakan oleh individu secara pribadi melalui perasaannya.

Berdasarkan penjelasan-penjelasan yang telah disampaikan dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah suatu keadaan sejahtera berupa kepuasan hati dan masa lalu yang ada dalam bentuk pikiran atau perasaan, kesenangan lahir dan batin, kedamaian dalam hidup dan lebih banyak emosi positif daripada emosi negatif yang memungkinkan individu untuk bereaksi lebih objektif terhadap sesuatu. Jadi kebahagiaan adalah kualitas hidup manusia seutuhnya yang mampu menyeimbangkan keadaan material, intelektual, emosional, spiritual dan kesehatannya.

2. Aspek-aspek Kebahagiaan

Terdapat beberapa aspek yang terkandung di dalam kebahagiaan menurut Argyle, Martin dan Crossland (2002) terdapat beberapa aspek kebahagiaan yaitu:

a. Kepuasan hidup

Kepuasan hidup ditandai dengan semangat untuk hidup dan kemampuan untuk beradaptasi dengan keadaan yang berubah. Termasuk kepuasan hidup, rasa berharga dalam hidup, rasa sejahtera pada diri sendiri, rasa hidup yang baik, minat pada orang lain, menemukan hal-hal menarik dalam hidup, bersikap baik kepada orang lain, memiliki makna dan makna dalam hidup.

b. Gembira

Kebahagiaan dapat ditandai dengan adanya perasaan gembira terhadap berbagai aspek dalam kehidupan. Beberapa ciri kebahagiaan tersebut antara lain merasa senang, memiliki pandangan optimis, mengalami pengalaman yang menarik, mampu mengatur waktu dengan baik, menikmati interaksi dengan orang lain, menganggap dunia ini indah, serta menemukan hal-hal menarik dalam kehidupan sehari-hari.

c. Harga diri yang positif

Harga diri positif dapat dikenali melalui adanya penilaian positif terhadap diri sendiri dan penghargaan terhadap kekurangan yang dimiliki. Ciri-ciri harga diri positif antara lain memiliki dampak yang baik, antusiasme yang tinggi, merasa sehat secara fisik dan mental, terlibat dalam komitmen yang positif, serta memiliki penampilan yang menarik.

d. Ketenangan

Menurut Argyle (2002), ketenangan dapat tercermin melalui pemenuhan keinginan, memiliki pola pikir yang kokoh, dan menyimpan kenangan indah dalam hidup. Dalam hal ini, ketenangan mengacu pada perasaan damai, kepuasan dalam memenuhi kebutuhan dan keinginan, memiliki keyakinan yang kuat dan stabil, serta memiliki kenangan-kenangan positif yang memberikan kedamaian dalam hidup.

e. Kontrol Diri

Orang yang bahagia dicirikan oleh pengendalian diri dalam hidupnya. Termasuk tidak terlalu ceria, mudah mengambil keputusan, dan mampu melakukan banyak hal.

f. Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan seseorang yang mampu mewujudkan dan mencapai suatu keinginan dan harapan. Secara umum efikasi diri mempengaruhi kebahagiaan. Efikasi diri sebagai evaluasi diri terhadap kemampuan dan kompetensi dirinya untuk melakukan tugas, mencapai suatu tujuan, dan menghadapi hambatan yang terjadi.

Menurut Hurlock (1997) terdapat tiga esensi kebahagiaan yang disebut dengan “tiga A kebahagiaan”, yaitu berupa:

a. Sikap menerima (*acceptance*)

Menurut Hurlock (1997), sikap menerima (*acceptance*) merupakan salah satu aspek penting dalam kebahagiaan. Kebahagiaan tidak terletak pada perbandingan dengan orang lain, melainkan pada bagaimana individu menerima dan menikmati keadaan dirinya sendiri serta menghargai apa yang dimilikinya. Selain itu, menjaga keseimbangan antara harapan dan prestasi juga berperan dalam menciptakan kebahagiaan. Dengan demikian, sikap menerima menjadi faktor yang signifikan dalam mencapai kebahagiaan.

b. Kasih sayang (*affection*)

Merupakan suatu hal yang alami dan umum terjadi pada manusia bahwa kasih sayang muncul sebagai hasil dari penerimaan diri oleh orang lain. Semakin seseorang diterima dengan baik oleh orang lain, semakin besar harapan akan adanya kasih sayang. Dengan adanya kasih sayang yang dirasakan, kebahagiaan individu juga semakin bertambah.

c. Prestasi (*achievement*)

Prestasi merujuk pada pencapaian tujuan individu. Kebahagiaan akan terkait erat dengan pencapaian prestasi tersebut. Apabila seseorang memiliki tujuan yang realistis, keberhasilan dapat tercapai dan berkontribusi terhadap kebahagiaan. Namun, jika individu memiliki

tujuan yang tidak realistis, kemungkinan kegagalan akan meningkat, yang dapat berdampak pada ketidakpuasan dan ketidakbahagiaan.

Menurut Seligman (2009) terdapat beberapa aspek yang menjadi sumber kebahagiaan terhadap individu, yaitu:

a. Relasi positif

Relasi positif adalah relasi yang tercipta apabila individu mendapatkan dukungan orang lain sehingga mampu mengembangkan harga diri, mampu memecahkan masalah, serta individu sehat secara fisik.

b. Keterlibatan penuh

Keterlibatan penuh mengacu pada keikutsertaan aktif dalam berbagai kegiatan yang melibatkan keluarga. Melalui keterlibatan penuh ini, tidak hanya fisik yang terlibat dalam kegiatan tersebut, tetapi juga melibatkan hati dan pikiran secara aktif.

c. Penemuan makna dalam keseharian

Penemuan makna dalam kehidupan sehari-hari merujuk pada kemampuan individu untuk melihat dan menghargai sisi positif dalam setiap aktivitas yang dilakukan dengan keterlibatan penuh. Dengan cara ini, individu dapat mengembangkan pemikiran positif yang memungkinkan timbulnya kebahagiaan dalam kegiatan sehari-hari.

d. Optimisme

Individu yang memiliki pandangan optimis terhadap masa depan cenderung merasakan kebahagiaan dan kepuasan dalam kehidupan mereka. Mereka yang mampu mengevaluasi diri dengan cara yang positif memiliki kontrol yang baik atas hidup mereka, yang pada gilirannya menciptakan harapan positif tentang masa depan. Penting untuk dicatat bahwa sikap optimis individu haruslah realistis agar efektif dalam menciptakan dampak positif dalam kehidupan mereka.

e. Resiliensi

Kebahagiaan tidak ditentukan oleh seberapa banyak pengalaman menyenangkan yang dialami, tetapi oleh sejauh mana seseorang

memiliki ketahanan atau kemampuan untuk pulih dari peristiwa yang tidak menyenangkan.

Dalam hal ini peneliti memilih aspek kebahagiaan menurut Argyle *et al* (2002) yaitu aspek kepuasan hidup, gembira, harga diri yang positif, ketenangan, kontrol, dan efikasi. Di mana pada teori Hurlock dan Seligman tidak terdapat aspek kontrol dan efikasi. Kontrol diri dalam hidup seseorang dilihat dari individu yang tidak berlebihan jika bergembira, mudah membuat keputusan dan bisa melakukan lebih banyak hal. Sedangkan aspek efikasi ditandai dengan kepercayaan diri individu untuk mengambil dan melakukan upaya yang diperlukan untuk berhasil dalam menghadapi tantangan.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan

Menurut Hurlock (1997: 22), ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebahagiaan, yaitu sebagai berikut:

a. Kesehatan

Kesehatan yang optimal memungkinkan individu untuk mengikuti keinginannya. Namun, jika kesehatan mengalami gangguan, hal ini dapat mempengaruhi tingkat kepuasan hidup dan kebahagiaan individu. Gangguan tidur merupakan masalah kesehatan yang umum di antara kelompok remaja dan dewasa awal serta ada kepercayaan bahwa kelompok mahasiswa tidak memiliki tidur yang cukup (Orzech dkk., 2011). Kualitas tidur memiliki pengaruh terhadap kesehatan dan kesehatan merupakan salah satu faktor kebahagiaan. Tidur dapat mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup. Kualitas tidur yang rendah menjadi indikator dari banyak penyakit medis dan ada hubungan yang kuat antara kesehatan fisik, psikologis dan tidur (Yilmaz, dkk., 2017).

b. Daya tarik fisik

Daya tarik fisik dapat menjadi faktor yang mempengaruhi penerimaan individu oleh orang lain. Keberhasilan dalam mencapai prestasi juga dapat terkait dengan daya tarik fisik.

c. Tingkat otonomi

Semakin besar otonomi yang dapat dicapai, semakin besar kesempatan untuk memperoleh kebahagiaan. Adanya kesempatan, merupakan bentuk beraktualisasi dalam upaya pencapaian harapan dan meraih kebahagiaan

d. Kesempatan-kesempatan interaksi di luar keluarga

Individu akan merasa lebih bahagia jika dapat berinteraksi dengan orang-orang di luar lingkungan keluarga. Individu yang berbahagia memiliki lebih banyak teman dibandingkan dengan mereka yang tidak bahagia. Melalui interaksi, akan terjadi hubungan timbal balik, sehingga timbul eksistensi individu di masyarakat.

e. Jenis pekerjaan

Semakin rutin sifat pekerjaan dan semakin sedikit kesempatan untuk otonomi dalam pekerjaan, maka akan semakin kurang memuaskan atau kurang membahagiakan.

f. Status kerja

Dalam sebuah pekerjaan, semakin berhasil melaksanakan tugasnya, maka akan semakin mendekati prestasi yang akan diraih. Hal tersebut akan menimbulkan kepuasan dan kebahagiaan.

g. Kondisi kehidupan

Kondisi kehidupan yang memungkinkan seseorang mengadakan interaksi yang baik dengan orang lain. Adanya interaksi memberikan kepuasan untuk kebutuhan manusia sebagai makhluk sosial. Kondisi kehidupan yang sesuai juga akan membuat seseorang merasa nyaman dan bahagia.

h. Pemilikan harta benda

Kebahagiaan tidak semata-mata tergantung pada jumlah kekayaan yang dimiliki, tetapi dapat berasal dari perasaan memiliki terhadap apa yang sudah dimiliki. Selain itu, sikap bersyukur terhadap apa yang dimiliki juga dapat meningkatkan tingkat kebahagiaan seseorang.

- i. Keseimbangan kebahagiaan dapat dicapai ketika individu memiliki harapan-harapan yang realistis dan mampu mencapai tujuannya dengan sukses.
- j. Individu yang mampu menyesuaikan diri dan merasa bahagia cenderung lebih baik dalam mengelola emosi negatifnya.
- k. Perasaan kebahagiaan yang dirasakan pada usia tertentu dipengaruhi oleh pengalaman pribadi dan interaksi dengan orang lain saat masa kanak-kanak, serta dipengaruhi oleh stereotip budaya yang ada.
- l. Individu cenderung memiliki konsep realistis mengenai peran yang diharapkan akan dimainkan pada usia tertentu di masa depan. Jika peran tersebut tidak tercapai, kemungkinan timbulnya ketidakbahagiaan akan meningkat. selain itu, peran yang kurang realistis cenderung mereka inginkan pada masa kanak-kanak dan remaja. Sehingga akan menimbulkan perasaan kurang bahagia pada masa-masa tersebut.

Faktor lain yang mempengaruhi kebahagiaan adalah rasa syukur (Anabella, 2022; Khairullah et al., 2021; Prabowo & Laksmiwati, 2020). Syukur dapat membantu mereka mengatasi masalah yang dihadapi sekaligus sebagai faktor pelindung yang dapat meningkatkan kesejahteraan, sehingga menimbulkan rasa bahagia (Daulay et al., 2022). Individu dapat mencapai kebahagiaan karena bersyukur dan menghargai hidup. Syukur terkait dengan penghargaan seseorang atas bantuan dan perbuatan baik orang lain (Kwok et al., 2022).

4. Kebahagiaan dalam Perspektif Islam

Menurut Seligman (2005), kebahagiaan dapat diartikan sebagai konsep yang mencakup emosi positif yang dirasakan oleh individu serta aktivitas positif yang tidak melibatkan komponen perasaan negatif. Meskipun kata "bahagia" dan "sejahtera" terkadang terlihat memiliki arti yang sama, namun jika diperhatikan lebih lanjut, keduanya memiliki perbedaan dalam pengertian yang sering kita pahami. Kata "sejahtera" lebih cenderung merujuk pada aspek material daripada aspek spiritual, sementara kata "bahagia" lebih berkaitan dengan keberuntungan dan kegembiraan yang bersifat rohani daripada kesenangan yang bersifat materi (Baidan, 2001).

Maka dari itu, kebahagiaan tidak semata-mata bergantung pada faktor materi, melainkan kebahagiaan yang dirasakan manusia dianggap sebagai anugerah dari Tuhan atas usaha positif yang dilakukannya, atau dapat disebut juga sebagai aktivitas-aktivitas spiritual.

Allah berfirman dalam Al-Quran surat An-Nahl ayat 97:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْتَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

“Barang siapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.” (Q.S. 16[An-Nahl]:97)

Allah SWT menjanjikan bahwa Dia akan memberikan kehidupan bahagia dan sejahtera di dunia kepada hamba-Nya, baik laki-laki maupun perempuan, yang melakukan amal saleh, yaitu segala amal yang sesuai dengan petunjuk Al-Quran dan sunnah Rasul. Kehidupan bahagia dan sejahtera di dunia ini merupakan keadaan di mana jiwa manusia merasakan ketenangan dan kedamaian karena menikmati iman dan keyakinan yang menggembirakan. Jiwa mereka penuh dengan kerinduan akan janji Allah,

namun mereka tetap rela dan ikhlas menerima takdir-Nya. Mereka juga bebas dari keterikatan pada hal-hal duniawi dan sepenuhnya mengabdikan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa, serta mendapatkan cahaya dan berkah dari-Nya. (Kemenag RI 2019).

Kehidupan yang baik adalah kehidupan yang bahagia dan tenang, damai, ridha terhadap diri sendiri dan puas terhadap ketetapan Allah. Sehingga mereka tidak perlu merasakan takut yang mencekam atau kesedihan yang melampaui batas karena pilihan Allah adalah yang terbaik, dan dibalik segala sesuatu ada ganjaran yang menanti.

Dalam ayat tersebut diungkapkan bahwa individu yang memiliki iman dan melakukan amal saleh akan mendapatkan kebahagiaan dan tempat yang baik di sisi Allah di hari kemudian. Mereka adalah orang-orang yang meyakini Allah dan Rasul-Nya, serta melakukan kebajikan dan amal yang benar. Mereka akan mendapatkan kebahagiaan dan tempat yang baik di akhirat, yaitu surga dan keridhaan Allah (Kemenag RI 2019).

Dalam kitab *Hilyatul Auliya'* juz 9 halaman 259 menyebutkan hendaklah kita bersuka cita dan berbahagia, juga tidak membiarkan atau memberi jalan setan untuk menguasai diri kita. Abu Sulaiman Al-Darani berkata:

“Jika ingin menghentikan kebimbangan (mamang, ragu). Maka setiap kali anda merasakannya, berbahagialah, karena jika anda berbahagia, perasaan bimbang akan berhenti, karena tidak ada yang lebih dibenci setan selain kesenangan seorang mukmin, dan jika kamu bersedih karenanya, akan memperburuk keadaanmu”. (*Hilyatul Auliya'* karangan Al Hafidz Abu Nu'aim Ahmad bin Abdullah Al Ashfihani, cetakan Darul Fikri tahun 1996).

Berdasarkan dalil-dalil yang sudah disampaikan sebelumnya didapatkan relevansi dari konsep kebahagiaan dalam islam dengan aspek dari teori kebahagiaan seligmen tentang penemuan makna dalam kehidupan sehari-hari merujuk pada kemampuan individu untuk melihat dan menghargai sisi positif dalam setiap aktivitas yang dilakukan dengan keterlibatan penuh. Dengan cara ini, individu dapat mengembangkan pemikiran positif yang

memungkinkan timbulnya kebahagiaan dalam kegiatan sehari-hari. Seperti melakukan kebaikan kepada sesama manusia dan amal sholeh untuk mendapatkan kenyamanan dan kebahagiaan serta tempat yang baik di sisi Allah pada hari kemudian.

B. Kualitas Tidur

1. Pengertian Kualitas Tidur

Tidur adalah proses berulang-ulang yang menjadi kebutuhan dasar setiap individu. Selama periode tertentu, terjadi penurunan kesadaran baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan seiring dengan tidur (Potter & Perry, 2005). Bagi semua orang, tidur merupakan pola kehidupan yang penting. Jika tidur tidak adekuat, tubuh kehilangan kemampuan untuk merevitalisasi diri, pikiran menjadi kurang jernih, dan mood menjadi labil. Selain itu, ritme sirkadian memengaruhi kualitas tidur, dan ketidakseimbangan ritme sirkadian dapat berdampak negatif pada kualitas tidur. Selain itu, penggunaan obat-obatan secara negatif juga dapat mengganggu dan mempengaruhi kualitas tidur.

Kualitas tidur adalah tingkat kepuasan seseorang terhadap tidur mereka, yang ditandai dengan tidak adanya gejala kelelahan, mudah terangsang dan gelisah, kelesuan dan apatis, lingkaran hitam di sekitar mata, pembengkakan kelopak mata, mata yang merah, perasaan mata terbakar, konsentrasi yang terganggu, sakit kepala, serta sering menguap atau merasa mengantuk (Hidayat, 2006). Lai menyebutkan bahwa kualitas tidur ditentukan oleh cara seseorang mengatur pola tidur mereka di malam hari, termasuk kedalaman tidur, kemampuan untuk tidur nyenyak, dan kemampuan untuk tidur tanpa menggunakan bantuan medis (Wavy, 2008). *American Psychiatric Association* (Wavy, 2008) mendefinisikan kualitas tidur sebagai fenomena yang kompleks yang melibatkan beberapa dimensi. Menurut Buysse, Reynolds, Monk, et al. (1989), kualitas tidur merupakan fenomena yang kompleks dengan beberapa dimensi, termasuk kualitas tidur yang dirasakan secara subjektif, lamanya waktu tidur, efisiensi tidur,

gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi yang terjadi pada siang hari.

Kualitas tidur yang optimal memberikan perasaan kedamaian dan keceriaan di pagi hari, serta energi yang cukup tanpa keluhan gangguan tidur. Dapat disimpulkan bahwa memiliki kualitas tidur yang baik merupakan faktor penting dan esensial dalam menjaga kesehatan bagi semua individu. Menurut Nashori (2004), kualitas tidur merujuk pada tingkat kondisi di mana tidur yang berkualitas menghasilkan kesegaran dan kebugaran ketika seseorang bangun. Ketidacukupan kualitas dan jumlah tidur dapat menurunkan atau merusak performa secara umum dan kewaspadaan individu (Sawyer, 2004).

Berdasarkan berbagai penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, yang ditandai dengan tidak adanya emosi negatif saat bangun, dan ditentukan oleh pola tidur malam hari seperti kedalaman tidur, kemampuan mempertahankan tidur, latensi tidur, durasi tidur, gangguan tidur, dan ketersediaan bantuan medis atau penggunaan obat.

2. Aspek Kualitas Tidur

Aspek-aspek dari kualitas tidur menurut Buysse *et al* (1989) yang menjelaskan aspek kualitas tidur dalam tujuh komponen PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Adapun aspek dari kualitas tidur dalam PSQI yaitu:

a. Durasi tidur

Durasi tidur merujuk pada lamanya waktu tidur yang dialami oleh seseorang dalam kurun waktu tertentu, baik itu selama malam hari atau dalam jangka waktu 24 jam. Durasi tidur yang optimal dapat bervariasi antara individu satu dengan yang lainnya, tetapi umumnya disarankan agar orang dewasa mendapatkan sekitar 7-9 jam tidur setiap malam. Pada anak-anak dan remaja, durasi tidur yang dianjurkan cenderung lebih lama.

Durasi tidur yang cukup penting untuk memastikan tubuh dan otak mendapatkan waktu pemulihan yang cukup. Selama tidur, tubuh melakukan proses regenerasi sel, pemulihan fisik, dan konsolidasi memori. Kurang tidur atau tidur yang tidak memadai dapat berdampak negatif pada kesehatan dan kualitas hidup seseorang. Orang yang sering mengalami kurang tidur cenderung mengalami kelelahan, penurunan daya konsentrasi, penurunan kinerja kognitif, serta peningkatan risiko terjadinya gangguan kesehatan seperti obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskular.

b. Latensi tidur

Sheldon, dkk (2014) menjelaskan bahwa latensi tidur adalah ukuran yang digunakan untuk mengukur kecepatan dan kemudahan seseorang dalam merasakan kantuk dan tertidur. Latensi tidur mengacu pada waktu yang diperlukan oleh seseorang mulai dari saat ia berbaring di tempat tidur hingga benar-benar tertidur. Latensi tidur yang normal bervariasi antara individu, tetapi pada umumnya berkisar antara 10 hingga 20 menit. Jika seseorang memiliki latensi tidur yang pendek, artinya mereka dapat dengan cepat merasakan kantuk dan masuk ke dalam tidur yang nyenyak. Sebaliknya, jika seseorang memiliki latensi tidur yang lebih lama, mereka mungkin mengalami kesulitan dalam merasakan kantuk dan memasuki tidur yang dalam.

c. Efisiensi tidur

Efisiensi tidur, menurut Hall (2013: 1796), mengacu pada perbandingan antara waktu tidur yang sebenarnya dengan waktu yang dihabiskan seseorang di tempat tidur. Dalam kata lain, efisiensi tidur adalah ukuran sejauh mana seseorang memanfaatkan waktu yang dihabiskan di tempat tidur untuk tidur secara efektif dan berkualitas. Efisiensi tidur yang tinggi menunjukkan bahwa seseorang dapat tidur secara efektif dan memanfaatkan waktu tidur dengan baik. Sebaliknya, efisiensi tidur yang rendah dapat mengindikasikan adanya gangguan tidur atau masalah kesehatan yang mempengaruhi kualitas tidur.

Mengukur dan memantau efisiensi tidur dapat membantu dalam mengevaluasi kualitas tidur seseorang. Jika efisiensi tidur rendah, perlu untuk mencari tahu penyebabnya dan mengambil langkah-langkah untuk meningkatkan efisiensi tidur, seperti menciptakan rutinitas tidur yang teratur, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, dan mengadopsi praktik tidur yang sehat. Dengan meningkatkan efisiensi tidur, seseorang dapat memperbaiki kualitas tidur dan mendapatkan manfaat kesehatan yang optimal.

d. Gangguan tidur

Cormier (Walker dkk 1990:398) mendefinisikan gangguan tidur meliputi gangguan memulai dan mempertahankan tidur (insomnia), rasa kantuk yang berlebihan (hipersomnia), gangguan jadwal tidur dan bangun tidur, disfungsi yang terkait dengan tidur, tahapan tidur dan gangguan yang ditandai dengan perilaku tidur yang tidak biasa yang bersumber dari sistem saraf ketika tidur atau disebut sebagai parasomnia.

e. Disfungsi siang hari

Disfungsi merujuk pada kondisi ketika sesuatu tidak berfungsi secara normal seperti seharusnya. Dalam konteks tidur, disfungsi terkait dengan kualitas tidur yang tidak normal dan berdampak pada disfungsi tubuh pada siang hari. Disfungsi tidur dapat mencakup berbagai masalah seperti insomnia (gangguan tidur yang sulit memulai atau mempertahankan tidur), hipersomnia (rasa kantuk yang berlebihan), gangguan jadwal tidur dan bangun tidur, serta gangguan yang terkait dengan tahapan tidur atau perilaku tidur yang tidak biasa. Dalam kondisi disfungsi tidur, seseorang mungkin mengalami gangguan dalam kualitas tidur mereka, seperti tidur yang tidak nyenyak, sering terbangun di malam hari, atau mimpi yang mengganggu. Akibatnya, tubuh mereka mungkin mengalami disfungsi saat beraktivitas pada siang hari, seperti merasa lelah, kurang fokus, dan kurang bertenaga.

f. Penggunaan obat tidur

Penggunaan obat tidur oleh subjek, baik yang dapat dibeli bebas maupun yang memerlukan resep dokter. Penggunaan obat tidur ini umumnya dilakukan oleh individu yang mengalami insomnia, yang merupakan kondisi sulit tidur. Namun, perlu diingat bahwa penyalahgunaan obat tidur dapat menjadi penyebab gangguan tidur yang lebih serius dan dapat memperburuk kualitas tidur. Ketika seseorang mengandalkan obat tidur untuk tidur, ada risiko tergantung pada obat dan penurunan efektivitas obat seiring waktu. Selain itu, penggunaan obat tidur yang berlebihan atau tidak sesuai dengan petunjuk dapat menyebabkan efek samping yang merugikan, seperti kantuk berlebihan di siang hari, masalah memori, penurunan konsentrasi, dan bahkan masalah pernapasan.

g. Kualitas tidur subjektif secara keseluruhan

Aspek ini memfokuskan pada penilaian subjektif seseorang terhadap kualitas tidur secara menyeluruh. Dalam hal ini, individu diminta untuk memberikan penilaian pribadi tentang pengalaman tidur mereka, termasuk perasaan yang dirasakan saat tidur dan ketika bangun tidur. Mereka diminta untuk menggambarkan sejauh mana tidur mereka terasa nyaman, memuaskan, dan menyegarkan. Dengan memperhatikan aspek ini, kita dapat lebih memahami dan menghargai pengalaman tidur individu serta memperoleh wawasan tentang kualitas tidur yang mereka rasakan secara personal.

Nashori & Subandi (2011), menyatakan aspek-aspek kualitas tidur ada lima yaitu:

a. Nyenyak selama tidur (tidak mengalami gangguan tidur).

Sebenarnya orang tidur melalui beberapa fase tidur, mulai dari fase tidak nyenyak, nyenyak, hingga tidak nyenyak dalam tidur. Seseorang yang nyenyak tidur tidak mengalami gangguan internal maupun eksternal yang menjadikan tidurnya tidak nyenyak.

b. Waktu tidur yang cukup

Aspek ini mencakup kebutuhan akan waktu tidur yang memadai, dengan durasi tidur minimal enam jam setiap harinya. Waktu tidur yang cukup sangat penting karena memungkinkan seseorang untuk memulihkan diri dan siap menjalani aktivitas sehari-hari setelah bangun tidur. Dengan tidur yang cukup, tubuh dan pikiran seseorang dapat mengalami pemulihan dan regenerasi yang diperlukan. Selama tidur, berbagai proses fisiologis terjadi, seperti pemulihan jaringan, konsolidasi memori, dan regulasi hormonal. Tidur yang cukup juga dapat mempengaruhi suasana hati dan konsentrasi, sehingga memungkinkan seseorang untuk berfungsi secara optimal saat sadar.

c. Tidur lebih awal dan bangun lebih awal

Menjaga kebiasaan tidur yang lebih awal dan bangun lebih awal merupakan aspek penting dalam menjaga keteraturan tidur dan terjaga. Selain mengatur waktu tidur secara konsisten, menjadikan tidur awal dan bangun lebih awal juga memiliki nilai penting. Hal ini memungkinkan seseorang untuk mengoptimalkan waktu tidur yang cukup sehingga dapat memulai hari dengan segar dan energik. Tidur awal memberikan kesempatan bagi tubuh untuk memperoleh istirahat yang memadai, memungkinkan proses pemulihan fisik dan mental berjalan dengan baik. Sementara itu, bangun lebih awal memungkinkan seseorang untuk memanfaatkan waktu pagi yang lebih produktif, menjalani rutinitas pagi, dan merasa lebih siap dalam menjalankan aktivitas yang harus dilakukan sejak pagi hari. Dengan menjaga keteraturan tidur, termasuk tidur awal dan bangun lebih awal, seseorang dapat meningkatkan kualitas tidur dan memperoleh manfaat positif dalam menjalani aktivitas sehari-hari

d. Merasa segar setelah terbangun

Setelah mendapatkan tidur yang cukup, seseorang seharusnya merasa segar dan bugar ketika bangun tidur. Rasanya segar tersebut merupakan indikasi bahwa tubuh telah pulih dan istirahat dengan baik selama tidur. Ketika seseorang merasa segar setelah terbangun, mereka cenderung memiliki energi yang cukup untuk memulai hari dengan semangat dan

konsentrasi yang baik. Perasaan segar ini juga dapat berdampak positif pada *mood* dan suasana hati seseorang, memungkinkan mereka untuk menghadapi tugas dan tantangan sehari-hari dengan lebih baik. Merasa segar setelah tidur yang cukup merupakan salah satu tanda bahwa pola tidur dan kualitas tidur seseorang berada dalam kondisi yang baik, memungkinkan mereka untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan lebih efisien dan produktif.

e. Tidak bermimpi buruk

Salah satu ciri dari tidur berkualitas adalah ketiadaan mimpi buruk yang mengganggu. Dalam tidur yang baik, seseorang cenderung tidak mengalami mimpi buruk yang dapat mengganggu kualitas tidur mereka. Ketika seseorang tidur tanpa adanya mimpi buruk, mereka dapat lebih nyenyak dan tenang selama tidur, tanpa terjaga atau merasa cemas karena mimpi yang tidak menyenangkan. Tidur yang bebas dari mimpi buruk juga dapat memberikan perasaan relaksasi dan ketenangan yang lebih baik saat seseorang bangun tidur. Dengan demikian, ketiadaan mimpi buruk dalam tidur menjadi indikator bahwa seseorang dapat mencapai tidur yang berkualitas dan menyegarkan.

Dalam hal ini peneliti memilih aspek kualitas tidur menurut Buysse, *et al* (1989) yaitu berupa aspek durasi tidur, latensi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, disfungsi di siang hari, penggunaan obat tidur dan kualitas tidur subjektif secara keseluruhan. Pada teori aspek kualitas tidur menurut Nashori & Subandi tidak terdapat aspek latensi tidur dan disfungsi siang hari. Melalui wawancara yang peneliti lakukan pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi yang mengikuti kuliah daring dimasa pandemi covid19, teori aspek menurut Buysse *et al* (1989) ini memiliki kesesuaian dengan permasalahan yang terjadi pada subjek di mana mereka merasakan tubuhnya mengalami disfungsi siang hari akibat kualitas tidur yang kurang baik.

3. Faktor Kualitas Tidur

Berbagai faktor dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, seperti usia, status sosial ekonomi, kesehatan, tekanan psikologis, dan gaya hidup (Kline, 2013: 1812).

- a. Usia subjektif yang lebih tua dapat dikaitkan dengan peningkatan kesulitan tidur seiring berjalannya waktu, yang sebagian di antaranya dipengaruhi oleh gejala depresi, kecemasan, dan kondisi tubuh kronis (Stephan, Sutin, Bayard, & Terracciano, 2017).
- b. Status sosial ekonomi juga memiliki hubungan dengan kualitas tidur. Studi yang dilakukan oleh Grandner, Patel, Gehrman, Xie, Sha, Weaver, & Gooneratne (2010) menunjukkan bahwa individu dengan status ekonomi yang lebih rendah cenderung mengalami keluhan tidur yang lebih tinggi.
- c. Kesehatan umum juga memainkan peran penting dalam kualitas tidur seseorang. Penelitian pada pasien dengan penyakit Parkinson menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka mengalami gangguan tidur, dengan efisiensi tidur menjadi keluhan yang umum (Stavitsky, Nearing, Bogdanova, McNamara & Cronin-Golomb, 2012).
- d. Tekanan psikologis, seperti depresi dan kecemasan, juga dapat mempengaruhi kualitas tidur. Perasaan cemas dan depresi dapat menjadi faktor yang mengganggu tidur seseorang (Mirowsky & Ross, 2003).
- e. Gaya hidup juga berperan dalam kualitas tidur. Konsumsi kafein berlebihan, minuman beralkohol, dan merokok dapat mempengaruhi tidur seseorang (Coon & Mitterer, 2005).

Dengan memahami faktor-faktor ini, seseorang dapat lebih memperhatikan dan mengelola aspek-aspek tersebut untuk meningkatkan kualitas tidur mereka.

Nurmalasari (2019) mengidentifikasi lima faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, yaitu:

- a. faktor status kesehatan meliputi kondisi fisik yang baik tanpa adanya penyakit yang memerlukan perawatan terus-menerus, serta keadaan emosional yang stabil dan positif.
- b. Faktor lingkungan mencakup kenyamanan dalam lingkungan tidur, termasuk minimnya gangguan suara yang dapat mengganggu tidur.
- c. Faktor diet memainkan peran penting dalam kualitas tidur. Menjaga pola makan yang teratur dan memperhatikan asupan gizi yang adekuat membantu menjaga kualitas tidur yang baik.
- d. Faktor penggunaan obat-obatan dan substansi. Penting untuk menggunakan obat-obatan sesuai petunjuk medis dan menghindari penggunaan obat-obatan ilegal yang dapat membahayakan tidur.
- e. Faktor pola hidup berkontribusi pada kualitas tidur seseorang. Memiliki pola hidup yang sehat, seperti mengonsumsi makanan yang sehat, berolahraga secara teratur, dan menjaga pola tidur yang teratur, dapat memperbaiki kualitas tidur secara keseluruhan.

Dengan memperhatikan faktor-faktor ini, seseorang dapat meningkatkan kualitas tidurnya dan mencapai tidur yang lebih baik.

4. Kualitas Tidur dalam Perspektif Islam

Kebutuhan tidur setiap individu bervariasi tergantung pada usia mereka, dan penting bagi setiap individu untuk memenuhi kebutuhan tidurnya agar dapat berfungsi dengan baik dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Pola tidur yang tidak baik dapat memiliki dampak negatif pada keseimbangan fisiologis dan psikologis seseorang. Dampak fisiologis termasuk penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, kelemahan, penurunan daya tahan tubuh, dan ketidakstabilan tanda-tanda vital. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, salah satunya adalah tingkat kelelahan. Tingkat kelelahan yang tinggi dapat berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk. Ketika seseorang mengalami kelelahan yang tinggi akibat aktivitas yang padat dan kompleks, mereka cenderung mengalami kesulitan

dalam memulai dan mempertahankan tidur yang memadai baik secara kualitas maupun kuantitas.

Kualitas tidur melibatkan kemampuan individu untuk tetap tidur dan mencapai jumlah tidur REM (*Rapid Eye Movement*) dan NREM (*Non-Rapid Eye Movement*) yang memadai. Sementara itu, kuantitas tidur merujuk pada total waktu tidur yang dihabiskan oleh individu. Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur, individu dapat lebih memperhatikan kebutuhan tidur mereka dan mengupayakan tidur yang memadai baik dari segi kualitas maupun kuantitas.

Agama Islam memberikan pedoman untuk setiap aspek kehidupan bagi para pemeluknya, termasuk dalam hal tidur yang merupakan kegiatan sehari-hari yang sederhana namun penting. Dalam Al-Quran, Allah menyebutkan salah satu kekuasaan-Nya yang luar biasa yaitu menjadikan malam memiliki manfaat bagi manusia seperti manfaatnya pakaian yang melindungi tubuh. Allah juga memberikan anugerah tidur yang nyenyak kepada manusia, di mana manusia saat tidur kehilangan kesadaran sepenuhnya dan anggota tubuhnya berhenti berfungsi, kecuali jantung dan beberapa organ penting lainnya. Dalam keadaan tidur, manusia dapat beristirahat dengan sempurna.

Dalam pandangan agama Islam, tidur merupakan salah satu nikmat yang diberikan oleh Allah kepada manusia. Dalam tidur yang nyenyak, seseorang dapat merasakan ketenangan dan kelegaan, dan tubuhnya memiliki kesempatan untuk memulihkan energi dan memperbaiki diri. Tidur yang cukup dan berkualitas juga penting dalam menjaga kesehatan dan keseimbangan fisik serta mental seseorang. Dengan memahami pentingnya tidur yang nyenyak dan berkualitas dalam ajaran agama Islam, individu diajak untuk menjaga waktu tidur yang cukup, mengatur pola tidur yang teratur, dan menciptakan lingkungan tidur yang nyaman. Dengan melaksanakan hal-hal tersebut, pemeluk agama Islam diharapkan dapat menghargai anugerah tidur yang diberikan oleh Allah dan memanfaatkannya dengan baik untuk kebaikan

diri dan kesejahteraan hidup (Tafsir lengkap Kemenag 2002). Seperti dalam firman Allah yang berbunyi:

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ لَيَالٍ لِيَسَا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا

“Dialah yang menjadi kan untukmu malam (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadi kan siang untuk bangkit berusaha.” (Q.S 25 [Al-Furqan] :47).

Dari potongan ayat tersebut menjelaskan bahwa, Salah satu tanda keagungan Allah SWT terhadap manusia adalah ciptaan-Nya yang mengatur malam sebagai waktu ketika kegelapan menyelimuti bumi, sama halnya seperti pakaian yang menutupi tubuh manusia. Selain itu, Allah SWT juga memberikan anugerah tidur sebagai waktu istirahat bagi tubuh manusia, di mana tubuh dapat merasakan ketenangan dan kedamaian. Allah SWT juga menciptakan siang hari untuk kita menjelajahi dan mencari penghidupan di permukaan bumi (Kemenag RI 2019).

Topik yang memiliki signifikansi dalam literatur Islam adalah tidur, karena Al-Quran dan Hadis sering kali memberikan penjelasan mengenai berbagai jenis tidur, pentingnya tidur, dan tata cara tidur yang benar. Di dalam ajaran Islam, terdapat anjuran untuk menjalankan adab-adab sebelum tidur yang dicontohkan oleh Rasulullah SAW, salah satunya adalah melakukan wudhu sebelum tidur. Wudhu sebelum tidur merupakan salah satu aspek dari adab tidur yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW. Rasulullah Saw. selalu menjaga kesucian dirinya dengan berwudhu dalam kehidupan sehari-hari.

Allah SWT telah memberikan kesempatan pada manusia untuk tidur. Sebagaimana firman Allah yang berbunyi:

“Allahlah yang menjadikan malam untuk kamu supaya kamu beristirahat padanya, dan menjadikan siang terang benderang. Sungguh, Allah benar-benar memiliki karunia yang dilimpahkan kepada manusia, tetapi kebanyakan manusia tidak bersyukur”.

Allah memerintahkan manusia untuk beribadah kepada-Nya dengan alasan-alasan berikut:

- a. Allah adalah Tuhan yang menciptakan malam sebagai waktu istirahat bagi manusia, memberikan kesempatan untuk memulihkan tenaga dan bersiap kembali untuk beraktivitas di hari berikutnya. Malam adalah waktu di mana manusia umumnya tidur, karena tidur adalah kebutuhan tubuh yang harus dipenuhi.
- b. Allah menciptakan siang yang terang, menerangi alam semesta sehingga manusia dapat bekerja dan mencukupi kebutuhan hidup mereka.
- c. Allah memiliki karunia yang tidak terbatas, Dia menyediakan berbagai nikmat bagi seluruh makhluk-Nya, dan karunia tersebut tidak akan pernah habis. Namun, kebanyakan manusia tidak bersyukur atas nikmat-nikmat Allah yang telah diberikan kepada mereka. Mereka mengingkari nikmat-nikmat tersebut, seolah-olah merasa bahwa mereka memperoleh nikmat tersebut semata-mata karena usaha dan usaha mereka sendiri (Tafsir Lengkap Kemenag 2002).

Berdasarkan dalil-dalil yang sudah disampaikan sebelumnya didapatkan relevansi dari konsep kualitas tidur dalam islam dengan teori kualitas tidur menurut Nashori (2004), kualitas tidur merujuk pada tingkat kondisi di mana tidur yang berkualitas menghasilkan kesegaran dan kebugaran ketika seseorang bangun. Ketidakcukupan kualitas dan jumlah tidur dapat menurunkan atau merusak performa secara umum dan kewaspadaan individu. Hal ini sejalan dengan potongan ayat yang menjelaskan tentang dijadikannya malam sebagai waktu untuk beristirahat agar tubuh merasakan ketenangan dan kedamaian dengan aspek waktu tidur yang cukup yang mana sangat penting karena memungkinkan seseorang untuk memulihkan diri dan siap menjalani aktivitas sehari-hari setelah bangun tidur. Dengan tidur yang cukup, tubuh dan pikiran seseorang dapat mengalami pemulihan dan regenerasi yang diperlukan. Selama tidur, berbagai proses fisiologis terjadi, seperti pemulihan jaringan, konsolidasi memori, dan regulasi hormonal.

C. Korelasi Kualitas Tidur dengan Kebahagiaan

Tidak dapat disangkal bahwa tidur adalah hal yang sederhana, tetapi kenyataannya, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan penurunan kondisi

biologis dan psikologis seseorang. Tidur memiliki fungsi pemulihan yang penting, yaitu memperbaiki bagian-bagian tubuh yang lelah, merangsang pertumbuhan, dan menjaga kesehatan tubuh. Tidur juga memiliki peran dalam memulihkan, meregenerasi, dan memberikan energi bagi tubuh dalam menghadapi penyakit. Kurang tidur dapat mempengaruhi suasana hati, membuat emosi tidak stabil, perilaku yang kurang baik, dan juga mempengaruhi hubungan sosial. Kurangnya tidur baik dari segi kuantitas maupun kualitas dapat menurunkan atau merusak performa secara umum dan tingkat kewaspadaan (Sawyer, 2004). Tidur yang baik merupakan kunci untuk merasa nyaman dan bahagia. Tidur yang buruk dapat menyebabkan kelelahan, mudah tersinggung, mudah marah, dan depresi klinis (Khavari, 1999). Kualitas tidur yang baik bukan hanya ditentukan oleh durasi tidur, tetapi juga oleh perasaan segar, kenyamanan, dan kebahagiaan yang dirasakan ketika seseorang bangun tidur, yang memberikan peningkatan energi bagi otak dan tubuh (Rafael, 2011). Tidur yang tidak memadai dan kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan stres, meningkatkan kecemasan, kesulitan berkonsentrasi, depresi, penurunan kemampuan dalam menangani tugas yang kompleks, penurunan produktivitas, dan kehilangan kemampuan dalam memecahkan masalah, serta membuat seseorang rentan terhadap ketidakstabilan emosi (Maas, 2002).

Menurut Rama (2005), kualitas tidur memiliki pengaruh terhadap perasaan positif seseorang. Semakin baik kualitas tidur, semakin tinggi perasaan positif yang dirasakan. Sebaliknya, jika kualitas tidur buruk, maka akan timbul perasaan negatif pada individu. Ada enam faktor yang mempengaruhi kualitas tidur individu, yaitu kualitas tidur yang dirasakan secara subyektif, waktu untuk tidur (latensi tidur), durasi tidur, efisiensi tidur, penggunaan obat tidur, dan aktivitas siang hari yang mengganggu tidur. Tidur dianggap berkualitas baik ketika individu merasakan subjektivitas tidur yang baik dan efektif, dapat dengan mudah terlelap (latensi tidur), tidur dalam durasi 7-8 jam per hari, tidak menggunakan obat tidur, dan aktivitas siang hari yang tidak mengganggu tidur malam. Jika keenam faktor ini terpenuhi secara konsisten, individu dapat memiliki kualitas tidur yang baik. Tidur berkualitas baik dapat membantu

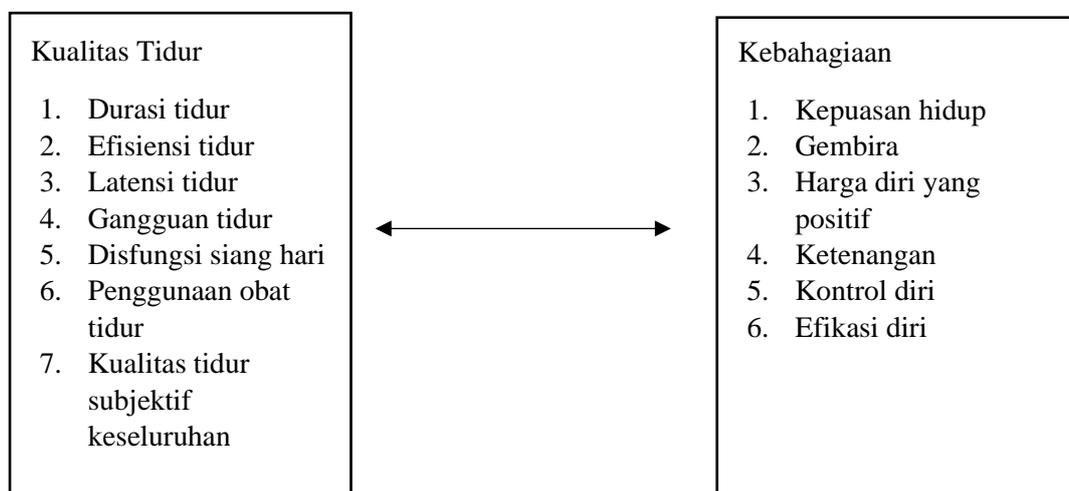
meningkatkan perasaan positif, kesehatan, dan kepuasan hidup, yang pada akhirnya dapat mengarah kepada kebahagiaan (Hilmawan, 2021).

Dalam penelitian berjudul "Dampak intervensi rasa syukur pada *well-being*, biologi, dan tidur" yang dilakukan oleh Jackowska, *et al* (2015), dilakukan sebuah eksperimen untuk menguji pengaruh *well-being* terhadap tidur. Penelitian eksperimen ini dilakukan dengan menggunakan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen untuk melihat apakah perbaikan *well-being* melalui intervensi rasa syukur dapat meningkatkan kualitas tidur. Selama periode dua minggu, intervensi dilakukan dengan fokus pada rasa syukur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur pada subjek eksperimen yang mengalami perbaikan *well-being* melalui intervensi rasa syukur. Penemuan ini memberikan pemahaman penting dan menjadi pertimbangan untuk melakukan penelitian lebih lanjut guna menguji hubungan antara kualitas tidur dan kebahagiaan, dengan melibatkan mahasiswa sebagai mediator dalam penelitian tersebut.

Kualitas tidur yang baik memiliki efek positif pada kebahagiaan, dan menjadi tidak bahagia secara signifikan mempengaruhi hasil jantung yang merugikan (Ezzati, Davoud, *et al.* 2019). Beberapa penelitian telah meneliti lebih lanjut pengaruh masalah tidur pada kebahagiaan subjektif. Dalam sebuah penelitian, gejala insomnia berbanding terbalik dengan kebahagiaan subjektif, bila disesuaikan dengan gangguan emosional. Sebuah studi longitudinal yang dilakukan dengan wanita dewasa di Inggris menemukan hubungan signifikan antara kebahagiaan subjektif dan durasi tidur, menunjukkan bahwa kebahagiaan subjektif menurun seiring dengan durasi tidur yang lebih pendek atau lebih lama. Temuan ini menunjukkan bahwa tidur yang cukup dikaitkan dengan peningkatan kebahagiaan subjektif. Ada beberapa teori untuk menjelaskan hubungan antara kurang tidur dan kebahagiaan subjektif. sebuah studi mengusulkan bahwa kurang tidur mempengaruhi emosi positif seperti kebahagiaan subjektif melalui jaringan di otak yang berhubungan dengan emosi, tidur *rapid eye movement* (REM), pemrosesan informasi emosional, dan

model energi-kognitif. Dari temuan di atas, dapat dikemukakan bahwa ada hubungan dua arah antara masalah tidur dan kebahagiaan subjektif.

Namun, hubungan antara masalah tidur dan kebahagiaan subjektif juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor pembaur, seperti perbedaan budaya dan status sosial ekonomi atau *Socio Economic Status* (SES). Remaja di Asia Timur umumnya memiliki tingkat kebahagiaan subjektif yang lebih rendah dan durasi tidur yang lebih pendek dibandingkan dengan remaja di belahan dunia lain (misalnya Australia dan Skandinavia) di mana remaja cenderung memiliki tingkat kebahagiaan subjektif yang lebih tinggi dan durasi tidur yang lebih lama. Selain itu, sebuah studi remaja di Portugal melaporkan SES sederhana terkait dengan kebahagiaan subjektif. Mezick dkk., melaporkan bahwa SES yang lebih rendah dikaitkan dengan kualitas tidur yang buruk pada orang dewasa Amerika. Dengan demikian, kami mempertimbangkan kemungkinan untuk penelitian masa depan untuk melakukan studi longitudinal berkualitas tinggi untuk memastikan hubungan kausal antara kebahagiaan subjektif dan kualitas tidur pada remaja (yuichico Otsuka, et al 2020).



D. Hipotesis

Berdasarkan uraian teori yang telah dipaparkan di atas, maka dari peneliti menyimpulkan hipotesis sebagai berikut: Ada Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Sugiyono (2015) menjelaskan sebuah metode penelitian yang hasil penelitiannya berwujud angka dan selanjutnya dianalisis dengan menggunakan statistik. Sedangkan jenis penelitian pada metode kuantitatif ini adalah penelitian korelasional. Arikunto (2010) berpendapat bahwa penelitian korelasional adalah penelitian yang mempunyai tujuan guna melihat ada tidaknya korelasi antara dua variabel atau lebih dengan menghindari adanya tambahan, perubahan atau manipulasi data yang telah diperoleh. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian korelasional dengan menggunakan metode kuantitatif.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Variabel Independen (bebas) : Kualitas Tidur (X)
- b. Variabel Dependen (terikat) : Kebahagiaan (Y)

2. Definisi Operasional

a. Kebahagiaan

Kebahagiaan adalah suatu keadaan sejahtera berupa kepuasan hati dan masa lalu yang ada dalam bentuk pikiran atau perasaan, kesenangan lahir dan batin, kedamaian dalam hidup dan lebih banyak emosi positif daripada emosi negatif yang memungkinkan individu untuk bereaksi lebih objektif terhadap sesuatu. Jadi kebahagiaan adalah kualitas hidup manusia seutuhnya yang mampu menyeimbangkan keadaan material, intelektual, emosional, spiritual dan kesehatannya. Diukur dengan skala kebahagiaan yang terdiri dari 5 aspek yaitu kepuasan hidup, gembira, ketenangan, kontrol diri dan efikasi. Semakin tinggi skor skala kebahagiaan maka semakin tinggi tingkat kebahagiaan mahasiswa,

sebaliknya semakin rendah skor skala kebahagiaan maka semakin rendah pula tingkat kebahagiaan mahasiswa.

b. **Kualitas Tidur**

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, yang ditandai dengan tidak adanya emosi negatif saat bangun, dan ditentukan oleh pola tidur malam hari seperti kedalaman tidur, kemampuan mempertahankan tidur, latensi tidur, durasi tidur, gangguan tidur, dan ketersediaan bantuan medis atau penggunaan obat. Kualitas tidur diukur menggunakan skala kualitas tidur yang terdiri dari tujuh aspek, yaitu durasi tidur, waktu yang dibutuhkan untuk tidur (latensi tidur), efisiensi tidur, gangguan tidur, disfungsi siang hari, penggunaan obat tidur, dan penilaian subjektif terhadap kualitas tidur secara keseluruhan. Skala ini memberikan rentang nilai antara 0 hingga 21 poin. Jika skor adalah "0", artinya tidak ada kesulitan dalam tidur, sementara skor "21" menunjukkan kesulitan yang parah dalam semua komponen tersebut. Dengan demikian, skor di atas 21 dikategorikan sebagai kualitas tidur yang baik, sedangkan skor di bawah 21 menunjukkan kualitas tidur yang buruk.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. **Tempat**

Data akan diambil di Fakultas Sains & Teknologi UIN Walisongo Semarang.

2. **Waktu Penelitian**

Pengambilan data akan dilakukan pada bulan Juni 2023

D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. **Populasi**

Menurut Latipun (2015) Populasi yaitu seluruh individu yang hendak diteliti dan memiliki beberapa karakteristik yang sama. Kelompok ini harus memiliki suatu ciri-ciri atau karakter yang membedakan dari subjek lain.

Populasi yang diambil adalah Mahasiswa aktif Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang berjumlah 2.567 orang.

2. Sampel

Sampel merupakan sekelompok subjek yang dipilih dari populasi. Untuk memastikan validitasnya, sampel harus memiliki ciri-ciri dan karakteristik yang serupa dengan populasi secara keseluruhan (Azwar, 1998). Karena populasi sering kali besar, peneliti tidak mampu mempelajari semua individu di dalamnya karena keterbatasan sumber daya seperti waktu, tenaga, dan dana. Oleh karena itu, peneliti menggunakan sampel yang merupakan sub set dari populasi untuk mempelajari informasi yang dapat digeneralisasikan kepada populasi secara keseluruhan. Dalam hal ini, penting untuk memastikan bahwa sampel yang dikumpulkan benar-benar representatif (Sugiyono, 2015).

Rumus dari slovin digunakan peneliti untuk menentukan jumlah besaran sampel yang akan digunakan dalam perhitungan pada penelitian ini. Berikut perhitungannya

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Di mana:

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

e = perkiraan tingkat kesalahan (0,1)

jawab:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{2567}{26,67}$$

$$n = \frac{2567}{1 + 2567 \cdot 0,1^2}$$

$$n = 96,250$$

$$n = \frac{2567}{1 + 25,67}$$

Berdasarkan perhitungan, diperoleh bahwa jumlah responden yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 96. Namun, peneliti membulatkannya menjadi 100 responden.

3. Teknik Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *Nonprobability Sampling*, artinya pengambilan sampel ini tidak memberikan peluang yang sama untuk setiap anggota populasi yang dijadikan sampel. Untuk mendapatkan sampel dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *Accidental Sampling*, mengacu pada pengambilan sampel secara acak berdasarkan faktor spontanitas (Sugiyono, 2016).

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling*, yang mana setiap individu dalam populasi memiliki peluang yang sama untuk menjadi sampel. Dalam penelitian ini metode pemilihan sampel yang digunakan yaitu metode *Accidental Sampling*, mengacu pengambilan sampel secara acak berdasarkan faktor spontanitas (Sugiyono, 2016).

E. Teknik Pengambilan Data

Dalam penelitian ini, terdapat dua alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data. Alat ukur pertama adalah skala tingkat kebahagiaan (*happiness*) terdiri dari 48 item. Alat ukur kedua adalah kuesioner kualitas tidur yang menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. PSQI adalah metode skala kualitas tidur yang dikembangkan oleh University of Pittsburgh dan telah digunakan dalam berbagai penelitian sebelumnya.

1. Skala Kebahagiaan

Dalam penelitian ini, digunakan skala yang dibuat oleh peneliti berdasarkan 6 aspek kebahagiaan yang dikembangkan oleh Michael Argyle. Skala tersebut terdiri dari 48 item dan menggunakan skala 4 poin. Pada item yang menggambarkan kebahagiaan yaitu item *favorable* dilakukan dengan memberikan nilai 1 untuk jawaban "sangat tidak setuju"

dan nilai 4 untuk jawaban "sangat setuju". Pada item yang menggambarkan ketidakbahagiaan atau unfavorable skoring dilakukan dengan memberikan nilai sebaliknya.

Tabel 3.1
Kategori Penilaian

Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Tabel 3.2
Blueprint Skala Kebahagiaan

No.	Aspek	Indikator	Sebaran Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Kepuasan Hidup	Orang yang mempunyai Semangat hidup dan memiliki kemampuan untuk menyesuaikan berbagai perubahan kondisi	3, 17, 2, 14, 4,	9, 5, 24, 33	8
2.	Gembira	Merasakan kesenangan terhadap sesuatu yang telah dijalani dalam hidupnya	6, 22, 12, 1, 7,	10, 27, 39, 46	8
3.	Harga diri yang positif	Penilaian terhadap diri	15, 26, 28, 13,	8, 25, 36, 47	8

		yang bersifat positif dan dapat menghargai kekurangannya			
4.	Ketenangan	Mampu mencapai keinginannya dan memiliki mental yang kuat	29, 21, 18, 31	35, 38, 41, 45	8
5.	Kontrol Diri	Mampu menerima keadaan diri dan lingkungannya serta bisa menyesuaikan perubahan yang terjadi dalam hidupnya	23, 20, 11, 34	19, 30, 37, 42	8
6.	Efkasi Diri	Keyakinan atas kemampuan diri dalam mengatasi kesulitan-kesulitan yang terjadi dalam hidupnya	16, 32, 36, 43	40, 44, 47, 48	8
TOTAL					48 item

2. Skala Kualitas Tidur

Skala kualitas tidur yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah hasil adaptasi dari *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* yang dilakukan oleh Windi Triastutik dkk (2022). PSQI terdiri dari 19 pertanyaan yang mencakup beberapa dimensi kualitas tidur, seperti kualitas tidur subjektif, masa laten tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi di siang hari (Buysse et al., 1989). Terdapat 15 pertanyaan pilihan ganda yang menanyakan tentang frekuensi gangguan

tidur dan kualitas tidur subjektif, serta 4 pertanyaan uraian yang menanyakan tentang jam tidur, jam bangun, masa laten tidur, dan durasi tidur yang ditujukan untuk diri sendiri.

Tabel 3.3

***Blue Print* Kualitas Tidur**

No.	Dimensi	Nomor Item
a.	Kualitas tidur subjektif	6
b.	Masa laten tidur	2, 5a
c.	Durasi tidur	4
d.	Kebiasaan efisiensi tidur	4, 3, 1
e.	Gangguan tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5j.
f.	Penggunaan obat-obat tidur	7
g.	Disfungsi di siang hari	8,9

Instrumen ini menghasilkan tujuh skor yang mencerminkan domain-domain yang telah disebutkan sebelumnya. Untuk menentukan Kualitas Tidur, jawaban dari setiap pertanyaan akan dijumlahkan dan kemudian dikategorikan sesuai dengan kriteria tertentu (Bachaus et al., 2002).

Tabel 3.4

Kategori penilaian kuesioner Kualitas Tidur

No.	Kriteria	Nilai
1	Sangat Setuju	3
2	Setuju	2
3	Agak setuju	1
4	Tidak Setuju	0

Table 3.5
Nomor Skala PSQI

No.	Skor	Kriteria
1	0-5	Tidak ada masalah
2	6-10	Maslah ringan
3	11-15	Masalah sedang
4	16-21	Maslah berat

F. Validitas dan Reliabilitas alat ukur

Sebelum digunakan dalam penelitian ini, skala akan diuji coba terlebih dahulu. Uji coba akan dilakukan pada sampel mahasiswa yang memiliki karakteristik yang sama. Tujuan dari uji coba ini adalah untuk menguji validitas dan reliabilitas alat ukur. Beberapa langkah yang akan dilakukan selama uji coba meliputi penyebaran skala uji coba, penghitungan skor dari jawaban setiap pernyataan, analisis jawaban yang telah di-skoring, serta pengujian validitas dan reliabilitas alat ukur.

Untuk uji validitas dan reliabilitas item dilakukan dengan bantuan program *SPSS version 25.0 for Windows*.

1. Validitas Butir Item

Validitas merujuk pada sejauh mana suatu alat ukur dapat dengan tepat dan akurat melaksanakan fungsinya dalam mengukur variabel yang dimaksud (Azwar, 1998). Uji validitas digunakan untuk mengevaluasi kecocokan item-item pertanyaan dengan variabel yang ingin diukur. Validitas harus menunjukkan sejauh mana data yang dihasilkan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Dalam penelitian ini, validitas item diuji menggunakan metode korelasi item total. Penghitungan dilakukan dengan mengkorelasikan skor item dengan skor total item untuk mendapatkan koefisien korelasi total item (r_{ix}), yang juga dikenal sebagai indeks daya beda item (Azwar, 1998).

Indeks daya beda item adalah koefisien yang mengindikasikan sejauh mana item-item dalam alat ukur sejalan dengan fungsi pengukuran. Item-item yang memiliki koefisien korelasi item total sebesar atau lebih dari 0,30 dianggap memiliki daya pembeda yang memuaskan. Jadi item butir dikatakan valid apabila item korelasi totalnya lebih dari atau sama dengan 0,30 dan item butir dikatakan gugur jika item korelasi totalnya kurang dari 0,30.

a) Uji validitas variabel kebahagiaan

Table 3.6

Validitas Skala Kebahagiaan

No.	Aspek	Indikator	Sebaran Item		Jumlah	Keterangan
			Favorable	Unfavorable		
1.	Kepuasan Hidup	Orang yang mempunyai Semangat hidup dan memiliki kemampuan untuk menyesuaikan berbagai perubahan kondisi	1, 2, 3, 4	25, 26, 27, 28	8	Item 3 (favorable gugur) item yang lain valid
2.	Gembira	Merasakan kesenangan terhadap sesuatu yang telah dijalani dalam hidupnya	5, 6, 7, 8	29, 30, 31, 32	8	Item 7 (favorable gugur) Item 30 (unfavorable gugur) item yang lain valid
3.	Harga diri yang positif	Penilaian terhadap diri yang bersifat positif dan dapat menghargai kekurangannya	9, 10, 11, 12	33, 34, 35, 36	8	Item 10, 11, 12 (favorable gugur) Item 34 (unfavorable gugur) item yang lain valid
4.	Ketenangan	Mampu mencapai keinginannya dan memiliki mental yang kuat	13, 14, 15, 16	37, 38, 39, 40	8	Item 40 (unfavorable gugur) item yang lain valid

5.	Kontrol Diri	Mampu menerima keadaan diri dan lingkungannya serta bisa menyesuaikan perubahan yang terjadi dalam hidupnya	17, 18, 19, 20	41, 42, 43, 44	8	Item 20 (favorable gugur) item yang lain valid
6.	Efkasi Diri	Keyakinan atas kemampuan diri dalam mengatasi kesulitan-kesulitan yang terjadi dalam hidupnya	21, 22, 23, 24	45, 45, 47, 48	8	Item 24 (favorable gugur) item yang lain valid
TOTAL					48 item	39 item

Dari tabel tersebut bisa dilihat bahwa skala kebahagiaan memiliki 9 item yang gugur. Sedangkan pada aspek kepuasan hidup mempunyai 1 item gugur, kemudian aspek gembira terdapat 2 item gugur, selanjutnya aspek harga diri yang positif terdapat 4 item, kemudian aspek ketenangan memiliki 1 item gugur, dan aspek kontrol diri terdapat 1 item gugur, serta aspek efikasi diri terdapat 1 item yang gugur. Uji validitas pada skala kebahagiaan yang telah dilakukan uji coba didapatkan nilai koefisien validitas paling kecil $0,080 > 0,3$ dan nilai validitas paling besar $0,824 > 0,3$ sehingga item yang valid dalam skala penerimaan diri orang tua sebanyak 39 item.

2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah mengacu pada hasil pengukuran tersebut dapat dipercaya. Suatu hasil pengukuran bisa dipercaya jika pengukuran tersebut dilakukan beberapa kali pengukuran terhadap suatu kelompok subjek yang sama, diperoleh hasil pengukuran yang relatif sama, asalkan aspek yang diukur pada subjek tersebut tidak berubah. Reliabilitas merupakan salah satu ciri atau ciri utama dari suatu alat ukur yang baik. (Azwar, 2003: 176). Jika koefisien reliabilitasnya rentang $0,00 - 0,19$ maka reliabilitas sangat rendah, jika $0,20 - 0,399$

maka reliabilitas rendah, jika 0,40 – 0,599 maka reliabilitas sedang, 0,60 – 0,799 reliabilitas kuat, dan jika 0,80 – 1,000 reliabilitas sangat kuat (Sugiyono, 2015:184). Pada penelitian ini menggunakan teknik Alfa Cronbach dalam pengujian reliabilitas. Item yang disebut reliabel jika koefisien $> 0,60$ (Ghozali, 2005: 129).

Instrumen penelitian dikatakan reliabel bila memiliki koefisien Cronbach alpha $> 0,60$ (Wardah, 2016). Berdasarkan hasil uji reliabilitas menggunakan SPSS 25, didapatkan hasil *Cronbach alpha* sebesar 0,961 untuk variabel kebahagiaan sedangkan untuk variabel kualitas tidur mempunyai *Cronbach alpha* sebesar 0.824, sehingga dapat dikatakan bahwa instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini reliabel.

Table 3.7
Reabilitas variabel kebahagiaan

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,961	39

G. Teknik Analisis data

Analisis data adalah mengelompokkan data responden, menyajikan data yang diteliti, dan melakukan perhitungan untuk mengetahui jawaban pada rumusan masalah (Sugiyono 2017: 207). Data yang sudah terkumpul dalam penelitian ini kemudian diolah dengan menggunakan SPSS 25, setelah itu data yang terdapat pada penelitian akan di uji menggunakan uji asumsi dan hipotesis. Pada uji asumsi dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dan uji linearitas

Sebelum melakukan analisis data penelitian, penting untuk menguji asumsi data. Dalam penelitian ini, uji asumsi data dilakukan dengan metode sebagai berikut:

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah suatu prosedur yang dilakukan untuk mengevaluasi apakah sebaran data pada variabel tertentu mengikuti distribusi normal atau tidak (Basuki dan Prawoto, 2016: 57). Pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov, yang membandingkan distribusi data yang diuji dengan distribusi normal standar. Uji ini mengukur sejauh mana distribusi data mendekati distribusi normal berdasarkan pada frekuensi kumulatif. Untuk menentukan apakah asumsi normalitas terpenuhi, digunakan nilai signifikansi $P > 0,05$. Jika hasil uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi $P > 0,05$, dapat disimpulkan bahwa asumsi normalitas terpenuhi. Sebuah model regresi dianggap baik apabila data yang digunakan memiliki distribusi normal atau mendekati normal (Priyatno, 2014).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan metode yang digunakan untuk menguji apakah terdapat hubungan linier antara dua variabel, di mana setiap perubahan dalam satu variabel akan diikuti dengan perubahan sebanding dalam variabel lainnya. Purnomo (2016: 94) menjelaskan bahwa pengujian linearitas dalam SPSS dilakukan menggunakan *Test for Linearity* dengan tingkat signifikansi 0,05. Jika nilai signifikansi (*Linearity*) antara dua variabel kurang dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier antara keduanya. Namun, teori lain mengungkapkan bahwa dua variabel memiliki hubungan linier jika nilai signifikansi (*Deviation for Linearity*) lebih dari 0,05.

Dalam penelitian ini, hasil uji linearitas menggunakan koefisien Linearity dengan nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($p < 0,05$).

2. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini untuk membuktikan hipotesis ada tidaknya hubungan antara variabel X dan Y pada penelitian. Data yang terdistribusi normal dapat melakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji parametrik, dengan analisis *korelasi product momen*. Namun, data yang tidak terdistribusi normal menggunakan uji non-parametrik, dengan analisis spearman untuk uji hipotesis dengan menggunakan bantuan SPSS 25.

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan mulai 24 Juni – 26 Juni 2023 di Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang. Penelitian ini diajukan kepada mahasiswa aktif Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang.

2. Gambaran Umum Subjek

Menurut hasil perhitungan menggunakan rumus slovin, dengan jumlah populasi sebesar 2.567, maka akan didapatkan jumlah sampel sebesar 100 orang. Penyebaran instrumen penelitian dilakukan dengan penyebaran angket yaitu membagikan skala dan kuesioner kepada mahasiswa aktif Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang melalui Link *Google form*.

3. Uji Deskriptif

Deskripsi data penelitian meliputi dua variabel, yaitu kualitas tidur dan kebahagiaan. Data yang telah diperoleh dari penyebaran instrumen dikumpulkan dan dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS 25 untuk mendapatkan nilai rata-rata (mean), median, modus, dan standar deviasi dari setiap variabel. Berikut adalah deskripsi data penelitian:

Tabel 4.1
Deskripsi data penelitian

Descriptive Statistics								
	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
Kualitas Tidur	100	16	0	16	678	6.78	.297	2.970
Kebahagiaaa n	100	87	102	189	13821	138.21	1.84 7	18.472
Valid N (listwise)	100							

Pada tabel deskriptif tersebut dapat dijelaskan bahwa variabel kualitas tidur menunjukkan nilai minimum sebesar 0 dan nilai maksimum sebesar 16 dengan rata-rata 6,78 (dibulatkan menjadi 7) dan memiliki standar deviasi 2,970 (dibulatkan menjadi 3). Selanjutnya untuk variabel kebahagiaan memiliki nilai minimum sebesar 102 dan nilai maksimum 189 dengan rata-rata 138,21 (dibulatkan menjadi 138) serta memiliki standar deviasi sebesar 18,472. Maka hasil tersebut dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 4.2
Tabel kategorisasi Kualitas Tidur

VARIABEL KUALITAS TIDUR			
Kategori	Rentang Skor	Jumlah Responden	Persentase
Tinggi	$X > 10$	13	13%
Sedang	$4 \leq X < 10$	78	78%
Rendah	$X < 7$	9	9%
Total		100	100%

Tabel 4.3
Tabel Kategorisasi Kebahagiaan

VARIABEL KEBAHAGIAAN			
Kategori	Rentang Skor	Jumlah Responden	Persentase
Tinggi	$X > 156$	17	17%
Sedang	$120 \leq X < 156$	65	65%
Rendah	$X < 120$	18	18%
Total		100	100%

Tabel di atas menunjukkan skor tiap kategori masing-masing variabel. Pada variabel kualitas tidur menunjukkan sebanyak 13 responden memiliki skor global yang tinggi, 78 responden memiliki skor global sedang dan 9 responden memiliki skor global rendah yang mana semakin tinggi skor global mengindikasikan kualitas yang buruk (Buysse, *et al*, 1989). Sedangkan pada variabel kebahagiaan sebanyak 17 responden memiliki kebahagiaan yang tinggi, 65 responden dengan kebahagiaan sedang dan 18 responden memiliki kebahagiaan yang rendah. Berdasarkan tabel kategori yang telah disebutkan dapat diambil kesimpulan bahwa kebanyakan mahasiswa mengalami kualitas tidur yang sedang dan mahasiswa yang mengalami kualitas tidur yang baik berada dalam kategori rendah.

4. Uji Asumsi Dasar

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan guna mengetahui apakah data dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak. Data yang berdistribusi normal memungkinkan uji hipotesis parametrik, namun hal tersebut tidak berlaku apabila distribusi penelitian tidak normal. Uji hipotesis untuk data yang tidak normal adalah menggunakan uji non-parametrik. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *kolmogrov smirnov* untuk melakukan uji normalitas.

Tabel 4.4
Tabel Uji Normalitas Data

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kualitas Tidur	.124	10 0	.001	.967	100	.014
Kebahagiaan	.089	10 0	.051	.979	100	.118
a. Lilliefors Significance Correction						

Tabel uji normalitas data menunjukkan bahwa nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* variabel kualitas tidur (X) adalah sebesar 0,001. Sedangkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* pada variabel kebahagiaan (Y) adalah sebesar 0,051. Data penelitian tersebut dikatakan normal apabila nilai signifikansinya $> 0,05$ (Purnomo, 2016). Berdasarkan teori tersebut dapat disimpulkan bahwa pada variabel penelitian kualitas tidur terdapat variabel yang tak berdistribusi normal karena memiliki nilai signifikansi $> 0,05$ yaitu 0,001. Variabel kebahagiaan berdistribusi normal karena memiliki nilai signifikansi $> 0,05$ yaitu 0,051. Kesimpulannya adalah data dalam penelitian ini tidak berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengevaluasi apakah terdapat hubungan linear antara skor variabel independen dan variabel dependen. Jika nilai signifikansi (Sig) pada uji *Deviation from*

$linearity > 0,05$, maka variabel independen dan variabel dependen dianggap memiliki hubungan linear (Wahdah, 2016).

Tabel 4.5
Tabel Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kebahagiaan * Kualitas Tidur	Between Groups	(Combined)	15576.055	15	1038.404	4.792	.000
		Linearity	10406.440	1	10406.440	48.023	.000
		Deviation from Linearity	5169.615	14	369.258	1.704	.070
	Within Groups		18202.535	84	216.697		
	Total		33778.590	99			

Dari uji linearitas di atas dapat diketahui antara variabel kualitas tidur dan kebahagiaan terdapat hubungan yang linear. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai *deviation from linearity* sebesar $0,070 > 0,05$, yang berarti bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang linear.

Tabel 4.6
Tabel Uji R Squared

Measures of Association				
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kebahagiaan * Kualitas Tidur	-.555	.308	.679	.461

Uji R² atau R Squared digunakan untuk mengetahui berapa persen sumbangan variabel independen terhadap variabel dependen. Pada tabel di atas terlihat koefisien R Squared diperoleh 0,308 atau 30%. Maka dapat dijelaskan

bahwa variabel kebahagiaan memiliki sumbangan sebanyak 30% terhadap kualitas tidur.

5. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini salah satu variabel yaitu variabel kualitas tidur tidak berdistribusi normal. Sehingga uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *non-parametrik* dengan menggunakan analisis *spearman's rho*.

Tabel 4.7
Tabel Uji Korelasi Spearman

Correlations				
			Kualitas Tidur	Kebahagiaan
Spearman's rho	Kualitas Tidur	Correlation Coefficient	1.000	-.534**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	100	100
	Kebahagiaan	Correlation Coefficient	-.534**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	100	100

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

Setelah dilakukan uji korelasi *spearman's rho* ditemukan bahwa terdapat koefisien korelasi sebesar -0,534 antara variabel kualitas tidur dan kebahagiaan. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki korelasi yang kuat dan memiliki arah hubungan yang negatif. Korelasi yang positif akan menunjukkan bahwa variabel kebahagiaan dan kualitas tidur memiliki hubungan yang searah, sedangkan korelasi yang negatif menunjukkan hubungan yang berlawanan arah antara kedua variabel tersebut. menunjukkan variabel kebahagiaan dan kualitas tidur memiliki arah korelasi yang berbanding terbalik. Karena angka koefisien korelasi memiliki hasil yang negatif. Maka, jika kualitas tidur tinggi, kebahagiaan

rendah, begitu pula sebaliknya. Selanjutnya, tingkat signifikansi koefisien korelasi dapat dilihat pada tabel di atas memiliki nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan kebahagiaan. Dari analisis hasil pengujian korelasi antara kualitas tidur dan kebahagiaan dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis dapat diterima. Hal tersebut dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan berkorelasi negatif antara kualitas tidur dan kebahagiaan.

B. Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah guna mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan kebahagiaan pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang. Hasil analisis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kebahagiaan, ditunjukkan dengan nilai signifikansinya sebesar 0,00 ($p = 0,00 < 0,05$) dan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,308, yang berarti kualitas tidur menyumbang secara efektif sebanyak 30% terhadap kebahagiaan mahasiswa di Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang.

Hasil penelitian di atas sesuai dengan wawancara yang telah dilakukan kepada beberapa mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang. Pada beberapa mahasiswa mampu mengontrol keadaan diri dengan tidak terlalu memikirkan beban tugas dan memilih mengerjakan semampunya saja. Namun, beberapa mahasiswa merasa mengalami ketidakhahagiaan karena merasa kurang puas melakukan perkuliahan akibat kurang mampu menyesuaikan diri dengan waktu perkuliahan dan terbatasnya komunikasi antara mahasiswa dan dosen juga antara sesama mahasiswa, kurang bisa merasakan ketenangan dan kesenangan dalam perkuliahan karena tuntutan tugas yang diberikan dosen menumpuk, membuat mahasiswa kurang bisa mengontrol keadaan diri dan berkurangnya kualitas tidur mahasiswa.

Dalam konteks pembelajaran, kebahagiaan menjadi faktor penting yang berkontribusi pada keberhasilan belajar mahasiswa. Mahasiswa yang

merasakan kebahagiaan selama proses belajar cenderung memiliki tingkat konsentrasi yang lebih baik dan semangat yang tinggi dalam mengikuti pembelajaran. Hal ini sejalan dengan tujuan undang-undang tentang sistem pendidikan nasional, yang menekankan pentingnya menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan memberikan kebahagiaan kepada mahasiswa, yaitu: “pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif dapat mengembangkan potensi dirinya...” (Undang- Undang Sistem Pendidikan Nasional, 2003).

Menurut Khavari (2002), memiliki tidur yang cukup dan berkualitas dapat memberikan kenyamanan dan kebahagiaan kepada seseorang. Sebaliknya, jika kualitas tidur buruk, seseorang cenderung merasa lelah, mudah marah, dan rentan terhadap perasaan depresi. Rama (2005) juga menyatakan bahwa kualitas tidur memiliki dampak terhadap perasaan yang positif. Semakin tinggi kualitas tidur seseorang, semakin tinggi pula tingkat positività pada suasana hati. Sebaliknya, semakin rendah kualitas tidur, maka tingkat perasaan negatif seperti depresi dan kecemasan akan semakin tinggi.

Kualitas tidur memiliki dampak signifikan pada kesehatan dan kualitas hidup. Kualitas tidur yang rendah sering kali menjadi indikator adanya berbagai penyakit medis, dan terdapat hubungan yang erat antara kesehatan fisik, kesehatan psikologis, dan tidur (Yilmaz et al., 2017). Studi mengenai kualitas tidur melibatkan pengukuran aspek kuantitatif tidur, seperti durasi tidur, serta pengukuran aspek kualitatif tidur, seperti subjektivitas mengenai kedalaman tidur dan perasaan segar setelah bangun tidur (Lohitashwa et al., 2015). Prevalensi gangguan tidur pada populasi umum diperkirakan mencapai 15%-35% (Ohayon, 2006). Gangguan tidur merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi pada kelompok remaja dan dewasa awal, dan terdapat kepercayaan bahwa kelompok mahasiswa sering kali mengalami kekurangan tidur (Orzech dkk., 2011).

Melalui penelitian ezzati dkk (2019) tidur yang baik menyebabkan lebih banyak kepuasan dalam hidup. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa tidur siang di siang hari secara positif berhubungan dengan tingkat kebahagiaan seseorang dan bahwa kebahagiaan dan tidur tidak diragukan lagi berkorelasi. Tidak seperti temuan ini, sebuah penelitian menunjukkan bahwa orang yang kurang tidur, lebih cenderung melihat kebahagiaan sebagai pola pikir zero-sum, dan ini mengarahkan orang pada perbandingan sosial dan pengalaman yang kurang positif, dan pada akhirnya mengarah pada ketidakbahagiaan. Orang-orang ini memandang tidur sebagai pemborosan waktu dan uang yang memperburuk stres interpersonal.

Hal ini juga didukung oleh penelitian Nashori dengan hasil adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kemampuan memecahkan masalah pada mahasiswa. Semakin baik kualitas tidur mahasiswa, maka kemampuan untuk memecahkan masalah juga akan semakin baik. Hal ini juga telah dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan Hadiyanto dimana salah satu dampak yang ditimbulkan ketika adanya stressor pada mahasiswa akan menyebabkan terjadinya gangguan tidur, seperti insomnia sehingga proses belajar menjadi terganggu. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan Reni, yaitu sebanyak 29 responden (21,8%) mahasiswa kedokteran mengalami kesulitan tidur karena harus menyelesaikan tugas perkuliahan maupun tugas di luar perkuliahan. Tugas yang banyak atau hal lain yang bisa menjadi pemikiran terus menerus dapat menimbulkan ansietas (kecemasan) pada individu. Ansietas meningkatkan kadar norepinefrin yang distimulasi oleh saraf simpatis. Perubahan ini menyebabkan berkurangnya periode tidur stadium IV NREM serta perubahan periode tidur lain sehingga kualitas tidur menjadi terganggu.

Kebahagiaan seseorang dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal meliputi uang, pernikahan, kehidupan sosial, produktivitas kerja, pendidikan, iklim, ras dan gender. Faktor internal meliputi kesehatan, usia, keadaan emosi, agama dan kepuasan hidup (Seligman, 2002). Khavari (2006) berpendapat bahwa faktor-faktor yang

mempengaruhi kebahagiaan adalah uang, kesuksesan, usia, jenis kelamin, kecerdasan, komunitas, seks, kesehatan, kebersamaan, agama, cinta, pernikahan, kepuasan kerja dan kebahagiaan batin. Gangguan tidur adalah masalah kesehatan yang umum di kalangan remaja dan populasi dewasa awal, dan kelompok siswa ini dianggap kurang tidur (Orzech dkk., 2011).

Mahasiswa yang bahagia adalah mereka yang dapat merangkul semua pengalaman dengan perasaan dan emosi yang positif. Pada saat yang sama, siswa yang merasa tidak bahagia cenderung menjadi orang yang kurang sehat sehingga menyebabkan siswa rentan terhadap depresi, sering apatis dan murung. Kondisi yang tidak menyenangkan ini dapat mengganggu proses sosialisasi, adaptasi, dan akademik dengan lingkungan sekitar. Selain itu, siswa yang tidak bahagia sering kali kurang memiliki empati terhadap diri sendiri dan orang lain, yang menyebabkan gangguan dalam menyelesaikan tugas perkembangan selama masa transisi dari masa remaja ke masa dewasa awal dan perkembangan selanjutnya (Maharani, 2015). Mahasiswa yang stres cenderung kurang bahagia (Schiffrrin dan Nelson., 2005). Bisa dipahami mahasiswa yang sedang tidak bahagia saat ini stres berlebihan karena menganggap terlalu banyak tugas yang diberikan dosen sebagai beban.

Kebahagiaan dapat dipengaruhi kualitas tidur karena proses seluruh tubuh beristirahat setelah melakukan rutinitas adalah pada saat tidur. Pentingnya proses istirahat ini untuk memberi jeda pada aktivitas fisik dan pikiran setelah seharian melakukan aktivitas dan untuk bersiap kembali beraktivitas esok hari. Sebab itu, mahasiswa dapat menjadikan upaya menjaga kualitas tidur yang baik sebagai perhatian dari pola hidup sehat dan kebahagiaan. Meningkatkan kualitas tidur dengan hanya memenuhi kebutuhan tidur secara fisiologis saja belum tentu cukup, ditambah karena menyesuaikan lingkungan dan suasana belajar daring di masa pandemi covid-19 durasi tidur per hari jadi berubah.

Luo Z & Inoue S (2000) mengemukakan bahwa ada hubungan positif antara tingkat kebahagiaan seseorang dengan tidur siang di siang hari

dan bahwa kebahagiaan dan tidur tidak diragukan lagi berkorelasi. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Luo, Z., & Inoué, S. (2000) tentang “*A short daytime nap modulates levels of emotions objectively evaluated by the emotion spectrum analysis method*” dalam penelitian ini peneliti menekankan upaya menganalisis secara kuantitatif efek dari tidur siang singkat terhadap empat komponen emosional yang berbeda melalui metode objektif yaitu ESAM. Adapun hasil dari penelitian ini adalah adanya perubahan signifikan yang bergantung pada keadaan emosi selama terjaga sebelum tidur siang, tahap 1 dan 2 tidur non-REM, dan terjaga setelah tidur siang. Perubahan paling dinamis muncul segera setelah jeda tidur siang dengan peningkatan tingkat tiga komponen (yaitu kemarahan, kegembiraan dan relaksasi) tetapi sedikit perubahan pada kesedihan sesaat setelah tidur siang merupakan efek positif dari kualitas tidur, menjadi tidak bahagia secara signifikan mempengaruhi hasil jantung yang merugikan (Ezzati, Davoud, et al. 2019).

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan uji hipotesis yang telah dilakukan, kesimpulan yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif yang signifikan antara kualitas tidur dengan kebahagiaan. Semakin tinggi defisiensi kualitas tidur maka kebahagiaan mahasiswa semakin rendah. Berlaku juga sebaliknya, yaitu semakin rendah defisiensi kualitas tidur maka semakin tinggi kebahagiaan mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang. Individu yang mampu mengontrol keadaan diri dan tidak terlalu memikirkan beban tugas kuliah dan percaya dengan kemampuan dirinya mampu menyesuaikan diri dengan waktu perkuliahan dengan kualitas tidurnya. Individu yang memiliki waktu tidur yang cukup dan berkualitas menjadikan seseorang merasa nyaman dan bahagia, sedangkan jika kualitas tidur yang buruk akan berakibat merasa lelah, mudah marah dan mudah depresi. Kualitas tidur mempengaruhi perasaan positif individu.

B. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, peneliti melakukan yang terbaik saat penelitian. Namun dalam prosesnya beberapa hal tidak sesuai dengan harapan, keterbatasan penelitian ini yaitu :

1. Responden yang seharusnya mahasiswa yang sedang dan pernah mengikuti perkuliahan daring selama masa pandemi berubah menjadi mahasiswa aktif yang mengikuti perkuliahan tatap muka. Hal ini terjadi karena kondisi pandemi Covid-19 yang sudah mereda dan sudah tidak relevan dengan permasalahan yang terjadi di lapangan.

2. Adanya data yang berdistribusi tidak normal yang disebabkan oleh beberapa faktor bisa terjadi karena responden mempunyai rentang waktu perkuliahan yang berbeda.
3. Pada proses pengumpulan data, terdapat potensi terkumpulnya informasi yang tidak mencerminkan kondisi sebenarnya dari responden. Hal ini bisa terjadi karena perbedaan pemahaman mengenai pengalaman yang sebenarnya dirasakan oleh responden, faktor kejujuran responden dalam mengisi kuesioner, dan rasa takut responden terhadap kerahasiaan informasi yang diberikan.

C. Saran

Berdasarkan temuan penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat diberikan kepada pihak-pihak terkait, antara lain:

1. Bagi subjek penelitian

Bagi mahasiswa sebaiknya lebih memperhatikan tingkat kualitas tidur agar tingkat kebahagiaan yang lebih baik. Karena dari hasil penelitian menunjukkan kualitas tidur dan kebahagiaan masih dalam kategori sedang atau cukup baik. Sehingga perlu ditingkatkan lagi.

2. Bagi penelitian selanjutnya

- a. Diharapkan bagi peneliti yang tertarik pada topik yang sama di masa depan, mereka dapat melengkapi referensi dengan lebih luas dan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kebahagiaan, seperti tipe kepribadian, ikatan emosional, pola asuh, cara mengatasi stres, keyakinan diri, harga diri, dan pengalaman individu.
- b. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya, mereka dapat melaksanakan penelitian di lokasi yang melibatkan subjek yang lebih luas dan beragam, sehingga dapat memperoleh data yang lebih beragam dan variatif.

- c. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya, mereka dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai kondisi kesehatan yang memiliki hubungan yang paling signifikan dengan kebahagiaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Nashori, Fuad. (2017). *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Seligman, M. (2005). *Authentic Happiness*. (Penerjemah: Yulia, Eva). Bandung: Mizan media utama
- Ahmadi, R. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Arruzz Media
- Khavari, K. (2006). *The Art of Happiness : Mencipta kebahagiaan dalam setiap keadaan*. Jakarta: PT. Serambi ilmu semesta.
- Napitupulu, Rodame Monitorir. (2020, April). *Dampak pandemi Covid-19 terhadap kepuasan pembelajaran jarak jauh*. Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan, 2020 (23-33).
- Andriany, Anissa Rizky & Pertiwi, Mahesti (2021, November). *Hubungan Antara Stress Kerja Dan Kualitas Tidur Dengan Subjective Well-Being Pada Dosen Uhamka Selama Pandemi Covid-19*. Syntax Idea: p-ISSN: 2684-6853 e-ISSN: 2684-883X Vol. 3, No.11.
- Azwar, S. (2000). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Belajar
- Argyle, Michael. (2001). *The Psychology of Happiness*, 2nd Edition. New York: Routledge.
- Carr, Alan. (2004). *Positive Psychology. The Science of Happiness and Human Strengths*. New York: Brunner Routledge.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (Edisi Ketiga)*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Komarudin. Bukhori, Baidi (2022). *Meneliti dukungan sosial, spiritualitas, rasa syukur, dan hubungannya dengan kebahagiaan melalui penerimaan diri*. Psikohumaniora. Jurnal Penelitian Psikologi. Vol doi
- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Ningsih, D. A. (2013). *Subjective Well Being Ditinjau Dari Faktor Demografi (Status Pernikahan, Jenis Kelamin, Pendapatan)*. Jurnal Psikologi. Vol. 01. No. 02. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Myers, D. G. (2012). *Psikologi Sosial (Social Psychology)*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Alfinuha, Setyani & Lubabbin, Fathul. (2017). *Bahagia dalam meraih cita-cita: Kesejahteraan mahasiswa teknik arsitektur ditinjau dari regulasi emosi dan efikasi diri*. Psikohumaniora. Jurnal Penelitian Psikologi.
- Putri Oetami & Kwartarini Wahyu Yuniarti. (2011). *Orientasi Kebahagiaan Siswa SMA, Tinjauan Psikologi Indigenous pada Siswa Laki-laki dan Perempuan*. Jurnal Humanitas. (Vol. VIII No.2). Hlm. 105-113).

- Azwar, S. (2008). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Marliyani, Rosleni dkk. (2019). *validasi konvergensi skala kebahagiaan pada santri melalui Multi-trait Multi-method Analysis*. Psikohumaniora. Jurnal Penelitian Psikologi.
- Fenny & Supriatmo. (2016, November). *Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran*. Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia. Vol. 05.
- Sanjaya, Rafael (2011). *Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kecenderungan Perilaku Agresif Pada Remaja*. (Skripsi). Yogyakarta : Universitas Sanata Dharma.
- Abdullah, Ma'ruf. (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Arikunto, S. (2002). *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. 1999. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Sigma Alpha.
- Chaplin, J. (2001). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Perkasa.
- Ghufron & Risnawati. (2017). *Teori- Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Hadi, S. 1996. *Metode Penelitian*. Ghalia Indonesia, Jakarta.
- Hasan, M. I. (2002). *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*. Penerbit Ghalia Indonesia: Jakarta.
- M. Nur Ghufron & Rini Risnawita, S.(2014).*Teori- Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Sugiyono. (2002). *Metode Penelitian Administrasi RdD*, Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: PT. Alfabet.
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness is everything, or is it Explorations on the meaning of psychological well-being*. *Journal of Personality and social psychology*, 57, (6), 1069-1081.
- Sutadipura, Balnadi. (1984). *Kompetensi Guru dan Kesehatan Mental*. Bandung: Angkasa.
- Syamsu Yusuf. (2009). *Mental Hygine: Terapi Psikopiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung: Maestro
- Sukmawati, Ni Made Hegard & Putra, I Gede S. *reliabilitas kusioner pittsburgh sleep quality index (psqi) versi bahasa indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia*. Bali : Universitas Warmadewa.

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Nota Persetujuan Judul Skripsi



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
 FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
 JURUSAN PSIKOLOGI
 Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

NOTA PERSETUJUAN JUDUL SKRIPSI

No.

Berikut ini, usulan skripsi yang berjudul

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA DI
 MASA PANDEMI COVID-19

Atas nama mahasiswa

Nama : Siti Ainun Habibah

NIM : 1607016079

Semester : XI (Sebelas)

Konsentrasi : Klinis

Dengan ini diterima / tidak diterima dengan judul tersebut dengan catatan sebagai berikut

1.
2.
3.
4.

Demikian nota persetujuan ini untuk dijadikan dasar penetapan pembimbing skripsi.

Semarang, 2021

Ketua Jurusan Psikologi

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si
 NIP 197711022006042004

Tembusan

1. Yang bersangkutan.
2. Arsip.

Lampiran 2 : Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
 Jl. Prof. Dr. Hamka Kampus III Ngaliyan telp/Fax (024)7608454 Semarang 50185

Semarang, 16 Maret 2022

Nomor : 399/Un.10.7/D/KM.00.01/3/2022
 Lamp : -
 Hal : Permohonan Ijin Observasi/Penelitian

Kepada Yth :
 Dekan Fakultas Sains dan Teknologi
 UIN Walisongo Semarang
 Di Tempat

Assalamu`alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat kami sampaikan bahwa untuk menyelesaikan Tugas Skripsi/Tugas Akhir atas :

Nama : SITI AINUN HABIBAH
 Nim : 1607016079
 Program Studi : Psikologi
 Judul : Hubungan Kualitas Tidur dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa dimasa Pandemi Covid-19

Maka kami membutuhkan data terkait dengan skripsi yang dimaksud. Kami mohon Bapak Dekan berkenan untuk mengizinkan kami melakukan penelitian pada Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu`alaikum Wr. Wb.

An. Dekan,
 Wakil Dekan Bidang
 Akademik &



Dr. Baidi Bukhori, S. Ag., M.Si

Tembusan :
 Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang

Lampiran 3 : Surat Balasan Ijin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI

Indek Berkas : 38	Kode :
Nomor/Tanggal : 16/22 399/Un. 10.7/D / Km 00.01/3/2022	
Asal : FPK - Un Semarang	
Isi ringkas : Permohonan ijin Observasi / penelitian	
orang 45409533 / dinun 16/22 192 14.00 WIB.	
Diterima tgl. : 16/22	
Tanggal Penyelesaian :	
WDI Setuju & diizinkan - A JL	Ditenaskan kereca 1 Dekan 2 16/2022 3 63 4 f
8 16/3 2022	
Sesudah digunakan harap segera dikembalikan : Kepada : Tanggal :	

Lampiran 4: Skala Kebahagiaan

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya menemukan banyak kebahagiaan dalam kehidupan				
2	Saya berkomitmen dengan yang saya kerjakan				
3	Saya merasa bisa mendapatkan apa yang saya inginkan				
4	Saya memiliki pengaruh yang baik pada lingkungan saya				
5	Saya merasa bersemangat saat bangun tidur				
6	Saya merasa puas dengan segala hal dalam hidup saya				
7	Saya merasa bahagia				
8	Saya bisa dengan mudah beradaptasi dengan orang lain				
9	Saya bisa membuat orang lain bahagia				
10	Saya merasa memiliki pengaruh baik pada saat-saat tertentu				
11	Saya melihat kehidupan dalam banyak sudut pandang				
12	Saya dapat menerima banyak hal dalam hidup saya				
13	Saya memiliki banyak waktu untuk melakukan hal-hal yang saya sukai				
14	Saya memiliki banyak kenangan bahagia dimasa lalu				
15	Saya dapat menerima berbagai pendapat orang lain tentang diri saya				
16	Saya merasa senang ketika berhasil dengan usaha saya sendiri				
17	Saya menyadari kemampuan yang saya miliki				
18	Saya merasa senang dengan kehidupan mahasiswa saya				
19	Saya merasa telah menjadi orang yang lebih baik dari waktu kewaktu				
20	Saya merasa masalah dimasa lalu membuat kita belajar di masa sekarang				
21	saya berusaha dengan sungguh-sungguh untuk mendapatkan solusi				
22	Saya bisa menghadapi dengan baik saat menghadapi situasi sulit				
23	Saya merasa bisa berhasil jika saya bersungguh-sungguh dalam berusaha				
24	Saya banyak belajar dari pengalaman di masa lalu saya				
25	Saya merasa pesimis dengan masa depan				

26	Saya ragu-ragu dalam mengerjakan sesuatu				
27	Saya merasa gagal mendapatkan semua yang saya inginkan				
28	Saya kurang mengenal lingkungan saya				
29	Ketika saya bangun tidur saya kurang bersemangat				
30	Saya merasa dunia ini merupakan tempat yang kurang menyenangkan				
31	Ketika saya bosan saya berdiam diri dikamar				
32	Saya merasa sulit menyesuaikan diri dengan orang lain				
33	Saya merasa diri saya kurang menarik				
34	Saya cenderung mengabaikan keadaan orang disekitar saya				
35	saya merasa sulit membuat keputusan				
36	Saya merasa sakit				
37	Saya kesulitan mencari waktu untuk melakukan hal-hal yang saya sukai				
38	Kenangan saya di masa lalu kurang baik				
39	Saya merasa lebih baik melakukuan segala sesuatu sendiri				
40	Saya lebih mementingan hasil dari pasa prosesnya				
41	Saya merasa belum mempunyai tujuan dalam hidup sayatt				
42	Saya merasa hidup saya membosankan				
43	Saya merasa saya masih sama dengan diri saya di masa lalu				
44	Saya menghindari pembicaraan tentang masa lalu				
45	Saya mudah menyerah ketka mengalami kesulitan				
46	Saya gagal menyelesaikan masalah degan baik				
47	Saya merasa semua usaha saya sia-sia				
48	Saya merasa banyak mengulangi kesalahan di masa lalu				

Lampiran 5 : Kuesioner Kualitas Tidur

A. Jawablah pertanyaan berikut ini! Selain pertanyaan no 1 dan 3 Berikan tanda (√) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai!

1.	Jam berapa biasanya anda tidur pada malam hari?				
		≤15 menit	16-30 menit	31-60 menit	>60 menit
2.	Berapa lama (dalam menit) yang anda perlukan untuk dapat mulai tertidur setiap malam? Waktu Yang Dibutuhkan Saat Mulai Berbaring Hingga Tertidur				
3.	Jam berapa biasanya anda bangun di pagi hari?				
		>7 jam	6-7 jam	5-6 jam	<5 jam
4.	Berapa jam lama tidur anda pada malam hari? (hal ini mungkin berbeda dengan jumlah jam yang anda habiskan ditempat tidur) Jumlah Jam Tidur Per Malam				

B. Berikan tanda (√) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai!

5.	Selama sebulan terakhir seberapa sering anda mengalami hal di bawah ini:	Tidak pernah	1x seminggu	2x seminggu	≥ 3x seminggu
	a. Tidak dapat tidur di malam hari dalam waktu 30 menit				
	b. Bangun tengah malam atau dini hari				
	c. Harus bangun untuk ke kamar mandi				
	d. Tidak dapat bernafas dengan nyaman				
	e. Batuk atau mendengkur keras				
	f. Merasa kedinginan				
	g. Merasa kepanasan				
	h. Mimpi buruk				
	i. Merasakan nyeri				

	<p>j. Tolong jelaskan penyebab lain yang belum disebutkan di atas yang menyebabkan anda terganggu di malam hari dan seberapa sering anda mengalaminya?</p> <p><input type="checkbox"/> .</p> <p><input type="checkbox"/> .</p>				
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengonsumsi obat tidur(diresepkan oleh dokter ataupun obat bebas) untuk membantu anda tidur?				
7.	Selama sebulan terakhir seberapa sering anda merasa terjaga atau mengantuk ketika melakukan aktifitas mengemudi, makan atau aktifitas sosial lainnya?				

		Sangat baik	Cukup baik	Cukup buruk	Sangat buruk
8.	Selama sebulan terakhir, bagaimana anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan?				
		Tidak Ada Masalah	Hanya Masalah Kecil	Masalah Sedang	Masalah Besar
9.	Selama sebulan terakhir, adakah masalah yang anda hadapi untuk bisa berkonsentrasi atau menjaga rasa antusias untuk menyelesaikan suatu pekerjaan/tugas?				

Lampiran 7: Hasil Uji SPSS Skala Kebahagiaan

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem_1	109,70	68,286	-0,144	0,685
aitem_2	109,77	68,875	-0,198	0,688
aitem_3	109,43	65,220	0,139	0,672
aitem_4	109,60	68,800	-0,191	0,688
aitem_5	109,30	67,183	-0,034	0,682
aitem_6	109,33	66,989	-0,011	0,680
aitem_7	109,33	65,816	0,044	0,680
aitem_8	109,50	72,810	-0,394	0,714
aitem_9	109,63	67,895	-0,101	0,683
aitem_10	109,70	66,010	0,133	0,672
aitem_11	109,73	64,961	0,169	0,670
aitem_12	109,63	65,068	0,164	0,670
aitem_13	109,33	67,954	-0,101	0,686
aitem_14	109,37	72,999	-0,457	0,712
aitem_15	109,80	66,717	0,029	0,677
aitem_16	110,13	68,671	-0,164	0,689
aitem_17	109,67	67,954	-0,105	0,684
aitem_18	109,50	67,914	-0,096	0,687
aitem_19	109,57	69,013	-0,188	0,691
aitem_20	110,10	65,610	0,172	0,670
aitem_21	109,97	68,378	-0,153	0,685
aitem_22	109,70	67,528	-0,063	0,683
aitem_23	109,93	68,685	-0,176	0,688
aitem_24	110,03	67,413	-0,051	0,682
aitem_25	108,77	62,806	0,331	0,659
aitem_26	108,77	63,909	0,319	0,662
aitem_27	108,90	62,093	0,392	0,655
aitem_28	109,00	63,448	0,348	0,660
aitem_29	109,07	65,030	0,120	0,674
aitem_30	108,77	62,944	0,296	0,661
aitem_31	109,23	61,426	0,363	0,655
aitem_32	108,90	63,472	0,296	0,662
aitem_33	109,00	61,448	0,559	0,649
aitem_34	108,70	64,010	0,395	0,661
aitem_35	109,03	61,068	0,542	0,647
aitem_36	108,67	62,023	0,439	0,654
aitem_37	109,07	63,582	0,330	0,661
aitem_38	109,07	60,202	0,538	0,644
aitem_39	109,43	60,806	0,508	0,647
aitem_40	108,63	62,930	0,368	0,658
aitem_41	108,80	61,614	0,397	0,654
aitem_42	108,90	60,783	0,508	0,647
aitem_43	108,87	61,706	0,433	0,653
aitem_44	108,97	58,861	0,626	0,637
aitem_45	108,63	61,964	0,658	0,649
aitem_46	108,80	60,166	0,648	0,642
aitem_47	108,63	59,826	0,625	0,641
aitem_48	108,83	64,971	0,152	0,671

Correlations				
			Kualitas Tidur	Kebahagiaan
Spearman's rho	Kualitas Tidur	Correlation Coefficient	1.000	-.534**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	100	100
	Kebahagiaan	Correlation Coefficient	-.534**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	100	100

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

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,860	18

Lampiran 8: Hasil Uji SPSS Kuesioner Kualitaas Tidur

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem_1	19,67	70,575	0,136	0,766
aitem_2	19,17	65,178	0,453	0,743
aitem_3	19,67	70,575	0,136	0,766
aitem_4	19,67	70,575	0,136	0,766
aitem_5	18,67	61,540	0,501	0,737
aitem_6	18,43	68,392	0,207	0,763
aitem_7	19,43	73,426	-0,038	0,776
aitem_8	19,63	65,964	0,402	0,747
aitem_9	20,10	72,576	0,099	0,764
aitem_10	18,93	66,685	0,309	0,754
aitem_11	18,87	65,292	0,298	0,757
aitem_12	19,17	61,730	0,631	0,728
aitem_13	19,43	61,289	0,575	0,731
aitem_14	19,43	61,289	0,575	0,731
aitem_15	18,33	64,230	0,389	0,748
aitem_16	20,30	73,045	0,192	0,763
aitem_17	19,17	68,351	0,221	0,761
aitem_18	18,93	67,651	0,462	0,747
aitem_19	19,00	64,621	0,582	0,737

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,824	9

Lampiran 9: Data Responden

R24	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	1	1	1	1	1	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	4	2	
R25	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
R26	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2
R27	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	1	3	2	2	1	2	3	1	2	2	3	1	1	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	
R28	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
R29	2	1	3	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
R30	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	1	2	2	2	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2