



## **KESULITAN TIDUR PADA MAHASISWA YANG MENYUSUN SKRIPSI**

**Oleh :**

**Agnes WahyuDiani**

### **ABSTRAK**

Tidur merupakan bagian dari kondisi alami dari setiap individu, proses tersebut sangat penting. Terdapat proses pemulihan pada saat tidur, proses ini sangat penting untuk menyegarkan kembali kondisi tubuh. Kesulitan tidur ringan/ insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering dikeluhkan. Insomnia biasanya di sebabkan oleh frustrasi, stres, keadaan lingkungan dan kecemasan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi kecenderungan kesulitan tidur pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa jurusan Psikologi yang memenuhi kriteria dalam penelitian yaitu sebanyak 60 responden. Analisa data menggunakan analisis deskriptif dengan bantuan software SPSS untuk menguji faktor mana yang paling mempengaruhi kecenderungan kesulitan tidur pada mahasiswa

Hasil penelitian ini adalah: menunjukkan bahwa 51 orang atau lebih dari separuh (85%) memilih factor stres yang menyebabkan kesulitan tidur sedangkan responden yang tidak memilih sebanyak 9 orang (15%). 34 orang atau lebih dari separuh (56,7%) memilih faktor perbedaan lingkungan yang menyebabkan kesulitan tidur sedangkan responden yang tidak memilih sebanyak 26 orang (43,3%). Kesulitan tidur yang dialami mahasiswa dari 60 responden yang di teliti terdapat 26 orang mengalami kesulitan tidur yang tergolong tinggi, 10 orang dalam criteria sedang dan 24 orang dalam kriteria rendah.

**Kata Kunci : Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesulitan Tidur**