

**ANALISIS KUALITAS TIDUR PADA SANTRI MAHASISWA
DI PONDOK PESANTREN DARUL ARIFIN 2**

SKRIPSI



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
Oleh:
I'ADATUL UDHIYAH BINTI TASRUFI
NIM.212103050030
JEMBER

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS DAKWAH
DESEMBER 2025**

**ANALISIS KUALITAS TIDUR PADA SANTRI MAHASISWA
DI PONDOK PESANTREN DARUL ARIFIN 2**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
Untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ**
Oleh:

I'ADATUL UDHIYAH BINTI TASRUFI
NIM.212103050030

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
DESEMBER 2025**

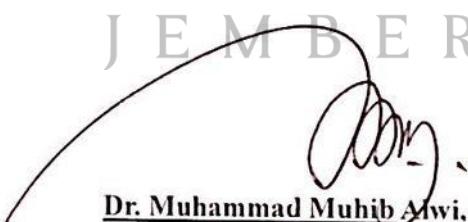
**KONSENTRASI BELAJAR DITINJAU DARI KUALITAS
TIDUR PADA MAHASANTRI DI PONDOK PESANTREN
DARULARIFIN 2**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
Untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ**

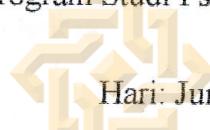
J E M B E R

Dr. Muhammad Muhib Alwi, S.Psi., M.A.
NIP.197807192009121005

ANALISIS KUALITAS TIDUR PADA SANTRI MAHASISWA DI PONDOK PESANTREN DARUL ARIFIN 2

SKRIPSI

telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu
persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam



Hari: Jum'at

Tanggal: 19 Desember 2025

Tim Penguji

Ketua

Arrumaisha Fitri, M.Psi.
NIP. 198712232019032005

Sekretaris

Zayyinah Haririn, S.Sos.I., M.Pd.I.
NIP. 198103012023212017

Anggota:

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

1. Dr. Moh. Mahfudz Faqih, S.Pd., M.Si.
2. Dr. Muhammad Muhib Alwi, M.A.

Menyetujui

Dekan Fakultas Dakwah



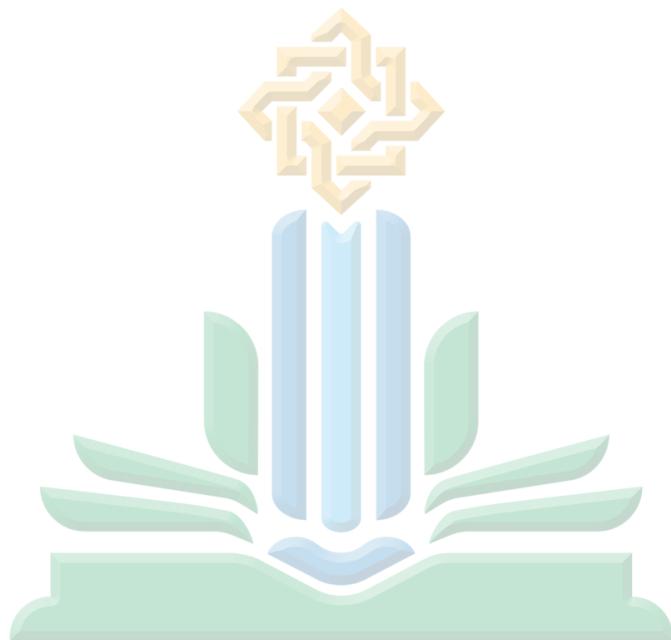
Prof. Dr. Fawaizul Umam, M.Ag.

NIP: 197302272000031001

MOTTO

وَجَعَلْنَا لَكُمْ سُبْحَانًا...

Artinya: "dan Kami menjadikan tidurmu untuk istirahat." (QS. An-Naba' 78: 9)*



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

* Qs. An-Naba' 78:9, Al Qur'an Al Hufaz Terjemah Dan Tajwid Warna (Bandung: Corboda, 2019), 582.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan motivasi dalam perjalanan akademik penulis hingga dapat mencapai titik ini. Ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada:

1. Skripsi ini sepenuhnya saya persembahkan kepada kedua orang tua saya, yakni bapak Tasrufi Umar dan ibu Lilik Maimunah. Mereka adalah orang hebat dalam hidup saya, yang membawa saya sampai bisa dititik ini. Terimakasih sudah memberikan banyak hal di dunia ini yang bahkan saya masih belum bisa membalasnya, terimakasih untuk kasih sayang dan cinta yang mungkin tidak bisa dilihat dari kata-kata tapi bisa dirasakan lewat perlakuan, terimakasih sudah mendidikku dengan baik, terimakasih untuk dukungan dan doa yang tidak pernah putus untuk kesuksesan anaknya. Saya beruntung bisa lahir dan tumbuh baik dalam keluarga yang hangat ini, tanpa itu semua saya tidak bisa sampai pada hari ini.
2. Kepada mbakku Hashinatul Hidayah, yang telah mendukung dan banyak berjasa dalam proses adeknya.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

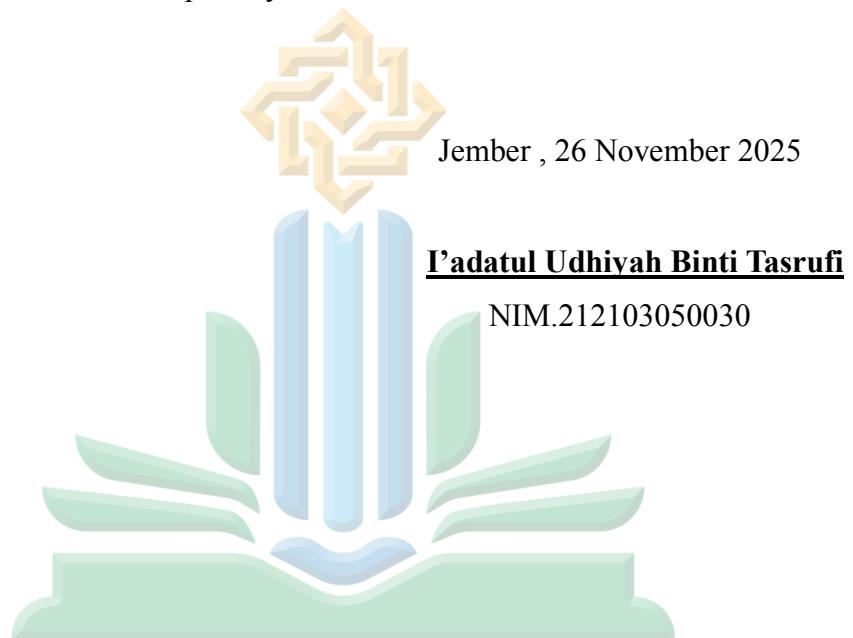
KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segenap puji syukur penulis sampaikan kepada Allah SWT karena telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi sebagai salah satu syarat untuk dapat menyelesaikan Program Sarjana (S1) Jurusan Psikologi Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Kesuksesan ini dapat penulis peroleh karena dukungan banyak pihak. Sehingga dengan penuh kerendahan hati dan rasa hormat penulis mengucapkan terimakasih setulus-tulusnya kepada: Prof. Dr. H. Hepni, M.M. CPEM. Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

1. Bapak Prof. Dr. Hepni, S. Ag, M. M. CPEM. selaku Rektor UIN KHAS Jember.
2. Bapak Prof. Dr. Fawaizul Umam M.Ag. Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
3. Bapak Dr. Muhammad Muhib Alwi, S.Psi., M.A. Ketua Jurusan sekaligus Dosen Pembimbing yang telah baik dalam membimbing saya dan memberikan arahan sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir dengan baik.
4. Ibu Arrumaisha Fitri, M.Psi. Ketua Program Studi Psikologi Islam yang telah memberi dukungan penuh dan motivasi dalam mengerjakan skripsi ini dengan sebaik-baiknya.
5. Segenap Dosen Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember yang telah memberikan ilmu dan mendidik selama awal dari perkuliahan sampai dengan saat ini.
6. Pondok Pesantren Darul Arifin 2 yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di Pondok Pesantren Darul Arifin 2 dan membantu proses penelitian ini hingga dapat terselesaikan dengan baik.
7. Kepada Adinda Yuniar Jiyar, yang telah membantu banyak dan menemani selama skripsi.

8. Kepada Nushrotul Wafiroh, teman seperjuangan yang telah membantu dan menemani saat susah senang.
9. Kepada seluruh teman-teman saya yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, serta keluarga yang telah memberikan dukungan, semangat, bantuan, dan doa, saya ucapkan terima kasih. Semoga segala kebaikan yang telah kalian berikan kembali kepada kalian semua. Terima kasih telah menjadi bagian dari kehidupan saya.



Jember , 26 November 2025

I'adatul Udhayah Binti Tasrufi

NIM.212103050030

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

ABSTRAK

I'adatul Udhiyah Binti Tasrufi, 2025: Analisis Kualitas Tidur Pada Santri mahasiswa Dipondok Pesantren Darul Arifin 2.

Kata kunci: Kualitas Tidur, Santri Mahasiswa, Pondok Pesantren

Tidur merupakan perilaku kesehatan penting yang berperan dalam menjaga keseimbangan fisik dan psikologis individu. Kualitas tidur yang tidak optimal masih banyak dialami oleh pelajar dan mahasiswa, terutama pada lingkungan dengan aktivitas harian yang padat, seperti di pondok pesantren, sehingga berpotensi memengaruhi kebugaran dan fungsi tubuh secara keseluruhan.

Fokus pada penelitian ini: Pertama, Bagaimana gambaran kualitas tidur santri mahasiswa di Pondok Pesantren Darul Arifin 2? Kedua, Bagaimana strategi yang digunakan oleh santri mahasiswa Pondok Pesantren Darul Arifin 2 dalam meningkatkan kualitas tidur? Tujuan penelitian ini ialah: Pertama, Untuk mengetahui dan mendeskripsikan gambaran kualitas tidur santri mahasiswa di Pondok Pesantren Darul Arifin 2. Kedua, Untuk mengetahui strategi yang digunakan oleh santri mahasiswa di Pondok Pesantren Darul Arifin 2 dalam meningkatkan kualitas tidur.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis analisis deskriptif. Teknik penentuan subjek menggunakan *purposive sampling*, sedangkan teknik pengumpulan datanya menggunakan wawancara, dan dokumentasi. Kemudian, teknik analisis data penelitian ini menggunakan model konversi data, penyajian data, penarikan kesimpulan dan verifikasi. Uji keabsahan data yang digunakan adalah triangulasi sumber.

Penelitian ini sampai pada kesimpulan bahwa: Pertama, menunjukkan bahwa kualitas tidur santri mahasiswa di Pondok Pesantren Darul Arifin 2 secara umum belum optimal, yang ditandai dengan durasi tidur yang singkat, latensi tidur yang lama, serta efisiensi tidur yang rendah, sehingga menimbulkan rasa mengantuk dan kelelahan pada siang hari. Kedua, menemukan bahwa santri mahasiswa melakukan upaya untuk meningkatkan kualitas tidur, seperti menjaga konsistensi jadwal tidur, melakukan relaksasi sebelum tidur, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, serta membatasi penggunaan gawai dan stimulan pada malam hari.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Konteks Penelitian	1
B. Fokus Penelitian	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Definisi Istilah	9
F. Sistematika Pembahasan	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	13
A. Penelitian Terdahulu	13
B. Kajian Teori	20
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Jenis Penelitian	33
B. Lokasi Penelitian	33
C. Subjek Penelitian	34

D. Teknik Pengumpulan Data	35
E. Analisis Data	37
F. Keabsahan Data	40
G. Tahap-tahap Penelitian	40
BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS	42
A. Gambaran Objek Penelitian.....	42
B. Penyajian Data dan Analisis	48
C. Pembahasan Temuan	58
BAB V PENUTUP	62
A. Kesimpulan.....	62
B. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA	65

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR TABEL

Table 2.1 Persamaan dan Perbedaan Penelitian Terdahulu 18



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Tidur merupakan salah satu perilaku kesehatan yang penting, namun sering kali kurang mendapatkan perhatian. Kualitas tidur yang buruk telah menjadi permasalahan kesehatan secara global. Sebagai salah satu komponen penting dalam kesehatan, aspek waktu, durasi, dan kualitas tidur berperan sebagai determinan utama bagi kondisi fisik maupun psikologis individu. Tidur memiliki fungsi krusial dalam proses regulasi metabolisme, pengendalian emosi, peningkatan kinerja, konsolidasi memori, pemulihan fungsi otak, serta mendukung proses pembelajaran. Kekurangan tidur berimplikasi negatif, antara lain meningkatkan risiko depresi, gangguan suasana hati, serta menurunkan kapasitas kognitif, termasuk daya ingat dan kemampuan belajar.¹

Tidur merupakan suatu aktivitas fisiologis yang terjadi secara alami pada manusia dan berfungsi sebagai mekanisme pemulihan serta regenerasi berbagai organ tubuh. Kualitas tidur dapat dipahami sebagai pemenuhan kebutuhan istirahat tubuh secara optimal, sehingga individu dapat terhindar dari rasa lelah maupun lesu. Rasa kantuk pada mahasiswa dapat menimbulkan berbagai keluhan, seperti menurunnya motivasi atau timbulnya rasa malas,

¹ Tristianingsih, Julia, and Sarah Handayani. "Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka." *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, Volume 3, No. 2 (2021): 6.

munculnya lingkaran hitam di sekitar mata, ketidaknyamanan pada mata, hingga rasa nyeri pada kepala. mengalami gangguan tidur yang mengakibatkan kualitas tidurnya tergolong buruk.

Kualitas tidur yang rendah berdampak pada penurunan konsentrasi belajar serta dapat memengaruhi kondisi kesehatan fisik mahasiswa. Hal tersebut terjadi karena tidur merupakan bentuk istirahat utama bagi tubuh. Apabila kualitas tidur tercapai dengan baik, maka tubuh akan memperoleh manfaat positif, antara lain membantu pemulihan fungsi organ, merangsang pertumbuhan sel, serta menjaga sistem imun agar tetap optimal. Tidur memiliki manfaat penting, salah satunya adalah membantu proses peremajaan seluruh organ tubuh manusia. Pada kenyataannya, setiap individu berpotensi mengalami kualitas tidur yang kurang baik, termasuk di kalangan mahasiswa. Buruknya kualitas tidur pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersifat langsung maupun tidak langsung. Secara umum, terdapat sejumlah faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur seseorang. Faktor-faktor tersebut antara lain aktivitas fisik, tekanan maupun stres akademik yang dialami, kebiasaan tidak sehat sebelum tidur yang berpotensi mengganggu proses tidur, kondisi lingkungan tempat tidur, serta jenis makanan atau minuman yang dikonsumsi sebelum tidur, misalnya kopi yang mengandung kafein.²

Kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor. Secara umum, faktor-faktor yang dapat mengganggu kualitas tidur meliputi stres atau kecemasan,

² Cahyani, Hendrik Nur. Pengaruh kualitas tidur terhadap kesehatan mental mahasiswa tahun pertama UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Diss. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2024, 7-8.

kondisi depresi, penyakit tertentu, efek samping dari penggunaan obat-obatan, pola makan yang tidak sehat, konsumsi zat seperti kafein, nikotin, dan alkohol, kurangnya aktivitas fisik, serta pola hidup yang tidak teratur. Adapun faktor risiko yang bersifat sementara dan dapat memengaruhi kualitas tidur antara lain stres, kondisi lingkungan yang ramai atau bising, perbedaan suhu udara, perubahan lingkungan sekitar, ketidakteraturan jadwal tidur dan bangun, serta efek samping dari penggunaan obat-obatan.³

Kualitas tidur tidak semata-mata ditentukan oleh durasi atau lamanya waktu tidur, melainkan oleh sejauh mana kebutuhan tidur individu dapat terpenuhi dengan baik. Menurut Daniel et al, kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dan kualitatif, seperti durasi tidur, waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, frekuensi terbangun, serta aspek subjektif seperti tingkat kedalaman dan kepuasan tidur.⁴

Apabila seseorang tidak memperoleh waktu istirahat dan tidur yang cukup, maka hal tersebut dapat berdampak pada menurunnya kemampuan dalam berkonsentrasi, mengambil keputusan, serta berpartisipasi secara optimal dalam aktivitas sehari-hari. Kurang tidur dapat menurunkan fungsi tubuh dan meningkatkan tingkat iritabilitas. Dampak negatif kekurangan tidur tidak hanya dirasakan secara psikologis, tetapi juga secara fisik. Secara fisik, individu yang tidak memperoleh tidur yang cukup akan lebih rentan terhadap

³ Rohmah, Wulan Khoirul. "Determinan kualitas tidur pada santri di pondok pesantren." *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)* 4 Special 3 (2020): 649-659.

⁴ Buysse, Daniel J. "Sleep health: can we define it? Does it Matter?." *Sleep* 37.1 (2014): 9-17.

serangan virus, bahkan terhadap jenis virus ringan sekalipun. Dari aspek psikologis, kurangnya waktu tidur dapat mengakibatkan ketidakstabilan emosi serta menurunnya kemampuan berpikir dan berkonsentrasi.

Meskipun kapasitas otak untuk menghafal, misalnya dalam mengingat materi pelajaran, masih dapat berfungsi secara optimal, individu yang mengalami kekurangan tidur cenderung mengalami kesulitan dalam mengolah dan memanfaatkan informasi tersebut secara kreatif. Selain menurunkan fungsi kognitif, kurang tidur juga dapat berdampak pada berkurangnya tingkat perhatian, melambatnya respon, munculnya kebingungan, serta timbulnya gangguan dalam proses belajar. Kondisi tersebut pada akhirnya berpotensi menurunkan prestasi akademik seseorang.⁵

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Beata Rivani, Hadi Nugroho, Dyah Juliastuti, dan Talia Rosali di MTs Miftah Assa'adah Pondok Aren, Kota Tangerang Selatan, diperoleh data bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 43 orang (65,2%). Selain itu, sebagian besar responden juga diketahui memiliki tingkat konsentrasi belajar yang rendah, yakni sebanyak 39 orang (59,1).⁶

Penelitian yang dilakukan oleh Grace Elicia Sitorus, Martha Indah Samosir, Prihatin Ningsih Sagala, Khoirunnisa Sibarani, Nadira Kaylana Dhuha, dan Tiolina Maria Munthe di SMPN 4 Medan menunjukkan bahwa

⁵ Aminuddin, Muhammad. "Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim Samarinda." *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, Volume 1, No. 1 (2020): 51-71.

⁶ Rivani, Beata, et al. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa/I Kelas VII-IX MTs Miftah Assa'adah di Pondok Aren Kota Tangerang Selatan." *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro* Volume 6, No. 1 (2023): 15-22.

sebanyak 54,5% siswa memiliki kualitas tidur yang buruk, sedangkan 45,5% lainnya memiliki kualitas tidur yang baik. Terkait dengan konsentrasi belajar, diperoleh hasil bahwa 54,5% siswa berada pada kategori konsentrasi belajar baik, sementara 45,5% lainnya termasuk dalam kategori konsentrasi belajar buruk.⁷

Berdasarkan temuan dari berbagai penelitian tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk merupakan fenomena yang sering dijumpai di kalangan pelajar dan santri. Kondisi ini mengindikasikan adanya permasalahan pola tidur yang perlu mendapatkan perhatian serius, mengingat tidur merupakan kebutuhan dasar yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan kondisi fisik dan mental. Oleh karena itu, kualitas tidur menjadi aspek penting yang layak untuk dikaji lebih lanjut, khususnya dalam konteks santri mahasiswa yang memiliki aktivitas harian padat seperti di lingkungan pondok pesantren.

Kualitas tidur dipahami sebagai salah satu aspek penting dalam menjaga keseimbangan kondisi fisik dan mental individu. Kualitas tidur yang baik ditandai dengan durasi tidur yang cukup, tidur yang nyenyak, serta kondisi tubuh yang segar saat bangun. Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk dapat ditandai dengan kesulitan tidur, sering terbangun di malam hari, serta rasa lelah dan kantuk berlebihan pada keesokan harinya.

Sebagaimana yang tertera pada Q.S Al-Furqan ayat 47 yang berbunyi:

⁷ Sitorus, Grace Elicia, et al. "Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII-3 DI SMPN 4 Medan." *Mandalika Mathematics and Educations Journal*, Volume 7, No. 1 (2025): 204-219

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الَّيَّالَ لِيَاسَأَ وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا ﴿٧٤﴾

Artinya: “Dialah yang menjadikan malam untukmu (sebagai) pakaian dan tidur untuk istirahat. Dia menjadikan siang untuk bangkit berusaha”.

Ayat tersebut menjelaskan bahwa malam hari diciptakan sebagai waktu untuk beristirahat, sedangkan siang hari digunakan untuk beraktivitas. Hal ini menunjukkan bahwa tidur bukan sekadar kebutuhan biologis, melainkan bagian dari tatanan kehidupan yang harus dijalani secara seimbang. Oleh karena itu, memperhatikan kualitas tidur menjadi hal yang penting agar tubuh dan pikiran dapat berfungsi secara optimal.

Kualitas tidur yang rendah dapat berdampak pada terganggunya kondisi kesehatan fisik dan psikologis. Tidur merupakan proses pemulihan utama bagi tubuh, di mana fungsi organ, sistem saraf, serta daya tahan tubuh diperbaiki dan diperkuat. Apabila kualitas tidur tidak terpenuhi dengan baik, maka proses pemulihan tersebut tidak berlangsung secara optimal, sehingga tubuh menjadi mudah lelah dan kurang bugar.⁸

Pondok Pesantren Darul Arifin 2 merupakan lembaga pendidikan dengan jadwal kegiatan yang cukup padat. Santri mahasiswa yang menetap di pondok diwajibkan mengikuti berbagai aktivitas keagamaan dan akademik yang berlangsung sejak pagi hingga malam hari. Padatnya aktivitas tersebut menyebabkan waktu tidur santri mahasiswa menjadi terbatas dan kurang teratur, bahkan sebagian hanya memperoleh waktu tidur beberapa jam setiap malam.

⁸ Cahyani, Hendrik Nur. Pengaruh kualitas tidur terhadap kesehatan mental mahasiswa tahun pertama UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Diss. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2024.

Kondisi tersebut berpotensi menurunkan kualitas tidur santri mahasiswa, karena tubuh tidak memperoleh waktu istirahat yang cukup untuk melakukan pemulihan secara optimal. Berdasarkan hasil pengamatan awal, ditemukan adanya keluhan berupa rasa kantuk berlebihan, kelelahan, serta kurangnya kebugaran saat menjalani aktivitas harian. Hal ini mengindikasikan bahwa kualitas tidur santri mahasiswa di Pondok Pesantren Darul Arifin 2 masih perlu mendapat perhatian khusus.

Dengan demikian, kualitas tidur menjadi aspek penting yang perlu dianalisis lebih lanjut dalam konteks kehidupan santri mahasiswa di lingkungan pesantren. Pemahaman yang mendalam mengenai kualitas tidur diharapkan dapat memberikan gambaran nyata mengenai kondisi istirahat santri mahasiswa serta menjadi dasar dalam upaya peningkatan kesejahteraan fisik dan mental mereka. Oleh karena itu, penelitian ini diberi judul “Analisis Kualitas Tidur Pada Santri Mahasiswa di Pondok Pesantren Darul Arifin 2.”

B. Fokus Penelitian

1. Bagaimana gambaran kualitas tidur santri mahasiswa di Pondok Pesantren Darul Arifin 2?
2. Bagaimana strategi yang digunakan oleh santri mahasiswa Pondok Pesantren Darul Arifin 2 dalam meningkatkan kualitas tidur?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan gambaran kualitas tidur santri mahasiswa di Pondok Pesantren Darul Arifin 2.

2. Untuk mengetahui strategi yang digunakan oleh santri mahasiswa di Pondok Pesantren Darul Arifin 2 dalam meningkatkan kualitas tidur.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan dan kesehatan, dengan memperkuat teori-teori yang menyatakan adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji lebih dalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan konsentrasi mahasiswa, khususnya dalam konteks kehidupan santri atau santri mahasiswa yang memiliki beban kegiatan lebih padat.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pengurus Pondok Darul Arifin 2

Bagi Pengurus Pondok Pesantren Darul Arifin 2, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang relevan terkait pentingnya menjaga kualitas tidur santri mahasiswa untuk mendukung konsentrasi dan efektivitas proses belajar. Penelitian ini juga dapat menjadi dasar pertimbangan dalam menyusun pola aktivitas harian santri yang seimbang antara ibadah, belajar, dan istirahat, sehingga pada akhirnya dapat berkontribusi dalam meningkatkan prestasi akademik santri secara menyeluruh.

b. Bagi Santri mahasiswa Darul Arifin 2

Bagi santri, penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga pola tidur yang sehat sebagai bagian dari gaya hidup produktif, agar mampu mempertahankan fokus belajar, mengurangi kelelahan, serta mendukung pencapaian akademik dan spiritual secara berkelanjutan.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

E. Definisi Istilah

1. Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan suatu ukuran yang menggambarkan kemudahan individu dalam memulai tidur serta kemampuan untuk mempertahankan tidur. Kualitas tidur juga dapat ditinjau dari durasi waktu tidur yang diperoleh, serta adanya keluhan yang dialami baik selama tidur maupun setelah bangun tidur.⁹

Kualitas tidur dalam penelitian ini merujuk pada kondisi subjektif dan objektif dari tidur santri mahasiswa Darul Arifin 2 yang mencakup durasi tidur, efisiensi tidur, frekuensi terbangun di malam hari, serta tingkat kesegaran saat bangun tidur. Kualitas tidur akan ditinjau sebagai variabel yang dapat memengaruhi tingkat konsentrasi belajar. Peneliti menilai bahwa tidur yang tidak berkualitas dapat mengganggu fungsi kognitif, termasuk konsentrasi.

⁹ Woran, Kezia, Rina M. Kundre, and Ferlan A. Pondaag. "Analisis hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja." *Jurnal Keperawatan* Volume 8, No. 2 (2021): 1-10.

2. Santri mahasiswa

Santri mahasiswa merupakan mahasiswa yang selain mengikuti perkuliahan sebagaimana mestinya, juga tinggal di asrama dengan aturan tertentu yang berlandaskan nilai-nilai Islam. Kedudukan santri mahasiswa dapat dipandang istimewa, khususnya pada era modern saat ini yang menawarkan berbagai pilihan gaya hidup duniawi. Dengan demikian, individu yang memilih atau terpilih menjadi santri mahasiswa dapat diibaratkan sebagai mutiara Islam yang dipersiapkan untuk menegakkan ajaran agama di manapun mereka berada.¹⁰

Istilah santri mahasiswa dalam penelitian ini mengacu pada individu yang secara stimulan menjalani pendidikan formal di perguruan tinggi dan mengikuti pendidikan keagamaan di pondok pesantren Darul Arifin 2. Subjek ini dipilih karena memiliki beban ganda akademik dan spiritual yang dapat mempengaruhi pola tidur dan kemampuan konsentrasi mereka.

F. Sistematika Pembahasan

Laporan penelitian kualitatif ini disusun secara sistematis ke dalam tiga bagian utama agar memudahkan proses penulisan, yaitu bagian pendahuluan, isi pokok, dan penutup. Dengan demikian, penulis menguraikan pembahasan dalam laporan ini ke dalam lima bab. Setiap bab memiliki subbagian yang saling berhubungan. Adapun sistematika pembahasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

¹⁰ Wirawan, Pandy Akbar, Reno Diqqi Alghazali, and Anrial Anrial. "Penguatan Mental Santri mahasiswa Al-Jamiah IAIN Curup Melalui Kuliah Tujuh Menit." *Journal of Da'wah* Volume 2, No. 2 (2023): 275-295

Bab I: Pendahuluan

Pada bab ini dijelaskan landasan penelitian yang mencakup judul penelitian, latar belakang permasalahan, rumusan fokus penelitian, tujuan yang hendak dicapai, manfaat yang diharapkan, penjabaran istilah-istilah penting, serta sistematika penulisan yang digunakan dalam laporan penelitian ini.

Bab II: Tinjauan Pustaka

Bagian ini memaparkan rangkuman dari berbagai hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan topik penelitian, serta teori-teori yang menjadi dasar dalam mendukung proses analisis penelitian ini.

Bab III: Metodologi Penelitian

Bab ini menguraikan secara rinci pendekatan dan metode yang diterapkan dalam penelitian, meliputi jenis penelitian, lokasi pelaksanaan, subjek yang menjadi partisipan, teknik pengumpulan data, prosedur pengujian keabsahan data, serta tahapan-tahapan yang dilakukan selama proses penelitian berlangsung.

Bab IV: Penyajian dan Analisis Data

Bagian ini menampilkan data yang telah diperoleh dan menganalisisnya secara terstruktur sesuai dengan rumusan masalah. Di dalamnya mencakup uraian mengenai objek penelitian, penyajian data, proses analisis, serta pembahasan yang dikaitkan dengan hasil temuan penelitian.

Bab V: Penutup

Pada bagian ini memuat ringkasan dari hasil temuan utama yang disajikan dalam bentuk kesimpulan, serta menyampaikan saran konstruktif yang dapat menjadi masukan bagi penelitian berikutnya maupun pihak-pihak yang berkepentingan.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Dalam penelitian terdahulu, peneliti wajib mencantumkan beberapa hasil dari penelitian sebelumnya dengan penelitian yang relevan. Dengan adanya penelitian terdahulu yang relevan sebagai bentuk pertanggung jawaban yang rasional, maka peneliti dapat mengetahui perbedaan antara penelitian sebelumnya dengan apa yang akan diteliti oleh peneliti. Adapun beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti sebagai berikut:

1. Penelitian yang berjudul “Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Tahun Pertama UIN Maulana Malik Ibrahim Malang” dilakukan oleh Hendrik Nur Cahyani di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim pada tahun 2024. Hasil penelitian menunjukkan nilai korelasi (r) sebesar 0,305 dengan signifikansi 0,121, yang mengindikasikan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut. Dari penelitian ini diketahui bahwa kualitas tidur mahasiswa berada pada kategori buruk sebesar 95% dan kategori baik sebesar 5%. Sementara itu, kesehatan mental mahasiswa berada pada kategori tinggi sebesar 20%, kategori sedang sebesar 70%, dan kategori rendah sebesar 7%. Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa kualitas tidur yang buruk berpengaruh terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa tahun pertama

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan kontribusi pengaruh sebesar 9,3%.¹¹ Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu terletak pada metode yang digunakan, yaitu penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan analisis regresi linier sederhana. Selain itu, perbedaan juga terdapat pada variabel dependen (Y), lokasi penelitian, serta subjek yang diteliti. Sementara itu, persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian ini terletak pada fokus kajian, yaitu sama-sama meneliti mengenai kualitas tidur.

2. Penelitian berjudul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa/I Kelas VII-IX MTS Miftah Assa’adah di Pondok Aren Kota Tangerang Selatan”. Ditulis oleh Beata Rivani, Hadi Nugroho, Dyah Juliastuti, Talia Rosali Tahun 2023. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, diperoleh temuan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk, yakni sebanyak 43 orang (65,2%). Selain itu, sebagian besar responden juga menunjukkan tingkat konsentrasi belajar yang rendah, yaitu sebanyak 39 orang (59,1%).¹² Adapun perbedaan dan persamaan dalam penelitian, Perbedaan pada penelitian ini yaitu terdapat pada metode penelitian, yang mana pada metode penelitian ini menggunakan metode Kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu juga terletak pada lokasi serta subjek yang diteliti. Namun

¹¹ Cahyani, Hendrik Nur. Pengaruh kualitas tidur terhadap kesehatan mental mahasiswa tahun pertama UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Diss. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2024, 7-8.

¹² Rivani, Beata, et al. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa/I Kelas VII-IX MTS Miftah Assa’adah di Pondok Aren Kota Tangerang Selatan." *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro* Volume 6, No. 1 (2023): 15-22

demikian, persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian ini terdapat pada fokus kajian, yaitu sama-sama menitikberatkan pada pembahasan mengenai konsentrasi belajar dan kualitas tidur.

3. Penelitian berjudul “Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Matematika Siswa Kelas VII-3 SMPN 4 Medan”. Ditulis oleh Grace Elicia Sitorus, Martha Indah Samosir, Prihatin Ningsih Sagala, Khoirunnisa Sibarani, Tahun 2025. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 54,5% siswa berada pada kategori kualitas tidur buruk, sedangkan 45,5% lainnya berada pada kategori kualitas tidur baik. Dari aspek konsentrasi belajar, diketahui bahwa 54,5% siswa memiliki konsentrasi belajar yang baik, sementara 45,5% mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi. Uji statistik mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar ($p = 0,007$) dengan tingkat korelasi positif sedang ($r = 0,467$). Analisis *Odds Ratio* menunjukkan bahwa siswa dengan kualitas tidur baik memiliki peluang delapan kali lebih besar untuk memiliki konsentrasi belajar yang baik dibandingkan dengan siswa yang kualitas tidurnya buruk. Temuan ini menegaskan bahwa kualitas tidur yang terjaga berperan penting dalam meningkatkan konsentrasi belajar dan pencapaian akademik siswa.¹³ Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu terletak pada metode yang digunakan, di mana penelitian ini menerapkan metode deskriptif korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Selain itu, perbedaan

¹³ Sitorus, Grace Elicia, et al. "Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII-3 DI SMPN 4 Medan." *Mandalika Mathematics and Educations Journal*, Volume 7, No. 1 (2025): 204-219

juga terdapat pada lokasi serta subjek penelitian. Sementara itu, persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian ini terletak pada fokus kajian, yakni sama-sama menitikberatkan pada hubungan antara konsentrasi belajar dan kualitas tidur.

4. Penelitian berjudul “Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Yang Sedang Menyusun Skripsi”. Ditulis oleh Nabela Normaulida Salsabila, Nita Fitria, Hesti Platini, Tahun 2024. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 12 mahasiswa (8,90%) berada pada kategori kualitas tidur baik, sedangkan 123 mahasiswa (91,10%) berada pada kategori kualitas tidur buruk. Dari dimensi yang diukur, disfungsi aktivitas merupakan aspek yang memberikan kontribusi terbesar terhadap buruknya kualitas tidur, sementara dimensi penggunaan obat tidur merupakan aspek dengan rata-rata terendah dalam kategori kualitas tidur buruk. sedangkan dimensi penggunaan obat tidur merupakan dimensi dengan rata-rata terendah dalam hasil kualitas tidur buruk. Penelitian ini menyimpulkan bahwa hampir seluruh mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk dan dimensi disfungsi aktivitas merupakan dimensi yang paling berkontribusi.¹⁴ Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu terletak pada metode yang digunakan, di mana penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Selain itu, perbedaan juga terdapat pada lokasi serta subjek penelitian. Adapun persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian

¹⁴ Salsabila, Nabela Normaulida, Nita Fitria, and Hesti Platini. "Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan yang Sedang Menyusun Skripsi." *MAHESA: Malahayati Health Student Journal* 4.9 (2024): 3852-3861.

ini terletak pada fokus kajian, yakni sama-sama membahas mengenai kualitas tidur.

5. Penelitian berjudul “Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Dimoderasi Oleh Jenis Motivasi Akademik Pada Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren di Kabupaten Bone”. Ditulis oleh Arfida, Dian Novita Siswanti, Lukman Tahun 2025. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur berpengaruh terhadap konsentrasi belajar dengan nilai $\beta = 0,154$ dan $p = 0,005$. Selain itu, ditemukan adanya interaksi antara kualitas tidur dan motivasi intrinsik terhadap konsentrasi belajar dengan nilai $\beta = 0,704$ dan $p = 0,001$. Sementara itu, interaksi dengan motivasi ekstrinsik tidak menunjukkan hasil yang signifikan ($\beta = -0,236$; $p = 0,238$). Adapun interaksi dengan amotivasi memberikan hasil yang signifikan dengan nilai $\beta = -0,205$ dan $p = 0,009$). Implikasi dari penelitian ini adalah kualitas tidur yang baik dan motivasi belajar yang tinggi dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa, sehingga penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi siswa untuk meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan motivasi belajar, dan konsentrasi belajar.¹⁵ Adapun perbedaan dan persamaan dalam penelitian, Perbedaan pada penelitian ini yaitu terdapat pada metode penelitian, yang mana pada metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dan juga pada lokasi penelitian. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang yaitu pada

¹⁵ Arfida, Arfida, Dian Novita Siswanti, and Lukman Lukman. "Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Dimoderasi Oleh Jenis Motivasi Akademik Pada Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren di Kabupaten Bone." *Pepatudzu: Media Pendidikan dan Sosial Kemasyarakatan* 21.1 (2025): 118-132.

fokus penelitian yaitu sama-sama membahas tentang konsentrasi belajar dan kualitas tidur, subjek penelitian yaitu sama-sama pada santri di pondok pesantren.

Table 2.1
Persamaan dan Perbedaan Penelitian Terdahulu

No	Nama, Tahun dan Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Hendrik Nur Cahyani, Tahun 2024. “Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Tahun Pertama UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”.	Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang yaitu pada fokus penelitian yaitu sama-sama membahas tentang kualitas tidur.	Perbedaan pada penelitian ini yaitu terdapat pada metode penelitian, yang mana pada metode penelitian ini menggunakan metode Kuantitatif regresi linier sederhana, juga perbedaan pada variable y, lokasi penelitian dan subjek penelitian.
2.	Beata Rivani, Hadi Nugroho, Dyah Juliastuti, Talia Rosali, Tahun 2023. “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa/I Kelas VII-IX MTS Miftah Assa’adah di Pondok Aren Kota Tangerang Selatan”.	Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang yaitu pada fokus penelitian yaitu sama-sama membahas tentang konsentrasi belajar dan kualitas tidur.	Perbedaan pada penelitian ini yaitu terdapat pada metode penelitian, yang mana pada metode penelitian ini menggunakan metode Kuantitatif dengan pendekatan <i>Cross Sectional</i> . juga perbedaan pada lokasi

No	Nama, Tahun dan Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
			penelitian dan subjek penelitian.
3.	Grace Elicia Sitorus, Martha Indah Samosir, Prihatin Ningsih Sagala, Khoirunnisa Sibarani, Tahun 2025. "Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Matematika Siswa Kelas VII-3 SMPN 4 Medan".	Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang yaitu pada fokus penelitian yaitu sama-sama membahas tentang konsentrasi belajar dan kualitas tidur.	Perbedaan pada penelitian ini yaitu terdapat pada metode penelitian, yang mana pada metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasional dengan pendekatan kuantitatif, juga perbedaan pada lokasi penelitian dan subjek penelitian.
4.	Nabela Normaulida Salsabila, Nita Fitria, Hesti Platini, Tahun 2024. "Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Yang Sedang Menyusun Skripsi".	Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang yaitu pada fokus penelitian yaitu kualitas tidur.	Perbedaan pada penelitian ini yaitu terdapat pada metode penelitian, yang mana pada metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif, dan juga lokasi penelitian dan subjek penelitian.
5.	Arfida, Dian Novita Siswanti, Lukman, Tahun 2025. "Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap	Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian	Perbedaan pada penelitian ini yaitu terdapat pada metode penelitian, yang

No	Nama, Tahun dan Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
	Konsentrasi Belajar Dimoderasi Oleh Jenis Motivasi Akademik Pada Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren di Kabupaten Bone”.	sekarang yaitu pada fokus penelitian yaitu sama-sama membahas tentang konsentrasi belajar dan kualitas tidur, subjek penelitian yaitu sama-sama pada santri di pondok pesantren.	mana pada metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dan juga pada lokasi penelitian.

B. Kajian Teori

1. Kualitas Tidur

a. Pengertian Kualitas Tidur

Menurut Daniel et al, kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dan kualitatif, seperti durasi tidur, waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, frekuensi terbangun, serta aspek subjektif seperti tingkat kedalaman dan kepuasan tidur.

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R**

Kualitas tidur dikatakan optimal apabila seseorang tidak menunjukkan gejala kekurangan tidur dan tidak mengalami gangguan dalam proses tidurnya. Namun, kondisi kurang tidur sering dijumpai pada kalangan dewasa muda, khususnya mahasiswa, yang dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti penurunan konsentrasi belajar serta munculnya gangguan kesehatan. Ketika kebutuhan tidur tidak terpenuhi, hal ini dapat berakibat pada menurunnya kemampuan

berkonsentrasi, mengambil keputusan, serta berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari. Dewasa muda yang mengalami rasa mengantuk dan kelelahan akibat kurang tidur cenderung menghadapi hambatan dalam proses belajar, sehingga tingkat konsentrasi mereka menurun. Kondisi ini memerlukan perhatian serius karena gangguan tidur atau sleep deprivation dapat memengaruhi proses pembelajaran, daya ingat, dan kesehatan emosional. Oleh karena itu, menjaga kualitas tidur yang baik menjadi hal penting untuk mendukung konsentrasi optimal dan memperoleh prestasi belajar yang memuaskan.¹⁶

Kualitas tidur dapat diartikan sebagai tingkat kepuasan seseorang terhadap tidurnya, di mana individu tidak menunjukkan tanda-tanda kelelahan setelah tidur, yang umumnya dilakukan sekali dalam sehari dengan durasi sekitar 1 hingga 2 jam.¹⁷

Dari beberapa pengertian kualitas tidur diatas, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur merupakan fenomena kompleks yang mencakup aspek kuantitatif dan kualitatif, seperti durasi tidur, waktu tertidur, frekuensi terbangun, dan tingkat kepuasan tidur. Kualitas tidur yang baik sangat penting karena berpengaruh terhadap kesehatan fisik, kesehatan emosional, dan fungsi kognitif, termasuk konsentrasi belajar.

Pada kalangan mahasiswa, kurang tidur sering menimbulkan dampak

¹⁶ Nilifda, Hanafi, Nadjmir Nadjmir, and Hardisman Hardisman. "Hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2010 FK Universitas Andalas." *Jurnal kesehatan andalas* 5.1 (2016).

¹⁷ Nurhafni, S. K. M., and M. Kes. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa di Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai." *Kesehatan Deli Sumatera* 1.1 (2023).

negatif, sehingga menjaga kualitas tidur menjadi kunci untuk mendukung proses pembelajaran dan mencapai prestasi akademik optimal.

Kualitas tidur merupakan suatu fenomena yang kompleks dan melibatkan berbagai dimensi. Berdasarkan sejumlah penelitian, dimensi-dimensi tersebut dapat dikategorikan menjadi lima aspek utama sebagai berikut:¹⁸

1) Durasi Tidur

Durasi tidur diukur berdasarkan rentang waktu sejak seseorang mulai tertidur hingga terbangun pada pagi hari tanpa mengalami gangguan atau terjaga di tengah malam. Kriteria durasi tidur yang ideal tidak hanya ditentukan oleh lamanya tidur, tetapi juga mempertimbangkan kualitas tidur yang baik.¹⁹

Kurangnya durasi tidur dapat mempengaruhi kinerja otak, khususnya dalam proses konsolidasi memori yang bergantung pada peran hipokampus. Perubahan memori dari jangka pendek menjadi jangka panjang dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah aktivitas kolinergik yang berfungsi mengaktifkan hipokampus. Selain itu, terdapat mekanisme plastisitas otak yang turut berperan penting dalam proses konsolidasi memori tersebut. Oleh karena itu, terdapat keterkaitan yang signifikan antara durasi

¹⁸ Buysse, Daniel J. "Sleep health: can we define it? Does it Matter?." *Sleep* 37.1 (2014): 9-17.

¹⁹ Mubarak, Wahit Iqbal, Lilis Indrawati, and Joko Susanto. "Buku ajar ilmu keperawatan dasar." Jakarta: Salemba Medika (2015).

tidur dengan kemampuan daya ingat, yang pada akhirnya berdampak terhadap tingkat konsentrasi mahasiswa.²⁰

2) Efisiensi Tidur

Efisiensi tidur merupakan persentase perbandingan antara total waktu yang digunakan untuk tidur dengan total waktu yang dihabiskan di tempat tidur. Seseorang dikategorikan memiliki kualitas tidur yang baik apabila tingkat efisiensi tidurnya mencapai lebih dari 85%.

3) Latensi Tidur

Latensi tidur adalah rentang waktu yang dibutuhkan sejak seseorang mulai berbaring untuk tidur hingga benar-benar tertidur. Individu dengan kualitas tidur yang baik biasanya memerlukan waktu kurang dari 15 menit untuk mencapai tahap tidur berikutnya secara optimal. Sebaliknya, jika latensi tidur melebihi 20 menit, hal tersebut dapat mengindikasikan adanya gangguan tidur seperti insomnia, yaitu kondisi di mana seseorang mengalami kesulitan untuk memasuki tahap tidur selanjutnya dalam siklus tidur harian.

4) Terjaga/Mengantuk

Kemampuan untuk berada dalam keadaan waspada dan fokus secara optimal.

²⁰ Arieselia, Zita, Effendi Effendi, and Poppy Kristina Sasmita. "Hubungan Durasi Tidur Malam Dengan Nilai Ujian MID Blok Reproduksi Mahasiswa Angkatan 2010 di Fakultas Kedokteran UNIKA ATMA JAYA." *Damianus Journal of Medicine* 13.1 (2014): 33-38.

5) Kualitas/Kepuasan

Evaluasi kualitas tidur merupakan penilaian singkat mengenai kondisi tidur seseorang, apakah tidurnya tergolong sangat baik atau justru buruk.²¹

Kurang tidur dalam jangka waktu yang lama dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik maupun psikologis. Dari aspek fisik, kurang tidur dapat menyebabkan wajah tampak pucat, mata bengkak, tubuh terasa lemas, serta penurunan daya tahan tubuh yang membuat seseorang lebih rentan terhadap penyakit. Sementara itu, dari aspek psikologis, kurang tidur dapat memicu perubahan suasana hati, membuat seseorang mudah lesu, lambat merespons rangsangan, serta mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur:

1. Usia

Durasi dan kualitas tidur dapat berbeda-beda pada setiap individu di berbagai kelompok usia. Perbedaan pola tidur berdasarkan usia dapat dijelaskan sebagai berikut:²²

a) Remaja: memiliki kebutuhan tidur sekitar 8,5 jam per hari, dengan kurang lebih 20% di antaranya berada pada fase tidur REM (*Rapid Eye Movement*).

²¹ Buysse, Daniel J. "Sleep health: can we define it? Does it matter?." *Sleep* 37.1 (2014): 9-17.

²² Putri, Arfianingsih Dwi. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Nilai Akademik Mahasiswa Akademi Kebidanan Alifah Padang." *JIK JURNAL ILMU KESEHATAN* 1.1 (2017): 22-26.

- b) Dewasa muda: memerlukan waktu tidur sekitar 6 hingga 8 jam per hari dengan durasi yang cenderung bervariasi, di mana sekitar 20–25% dari total waktu tidur berada pada fase tidur REM (*Rapid Eye Movement*).
- c) Dewasa pertengahan: memiliki kebutuhan tidur sekitar 7 jam per hari, dengan sekitar 20% dari total waktu tidur berada pada fase tidur REM (*Rapid Eye Movement*).
- d) Dewasa tua: umumnya membutuhkan waktu tidur sekitar 6 jam per hari, dengan sekitar 20–25% dari total durasi tidur berlangsung pada fase tidur REM (*Rapid Eye Movement*).

2. Penyakit

Beberapa penyakit dapat berdampak negatif terhadap kualitas tidur, terutama penyakit yang memunculkan gejala pada malam hari. Salah satunya adalah *gastroesophageal reflux disease* (GERD), yang ditandai dengan gejala berupa sensasi terbakar di dada (*heartburn*) akibat naiknya isi lambung ke *esofagus*, batuk pada malam hari, serta nyeri dada.

Peristiwa *refluks* dapat terjadi baik pada siang maupun malam hari, terutama saat tidur. Posisi berbaring saat tidur membuat asam lambung lebih mudah naik kembali ke atas. Kondisi ini dapat memicu gangguan tidur dan menurunkan kualitas tidur. Selain itu, batuk pada malam hari akibat cairan lambung yang naik ke laring

ketika tidur terlentang juga dapat mengganggu tidur sehingga berdampak pada buruknya kualitas tidur.²³

Pada penderita diabetes melitus (DM), terjadi gangguan toleransi terhadap karbohidrat yang memunculkan gejala seperti *polidipsia* (rasa haus berlebihan), *poliuri* (peningkatan frekuensi buang air kecil), *polifagia* (peningkatan rasa lapar), serta keringat pada malam hari. Gejala-gejala klinis tersebut dapat mengganggu proses tidur, menyebabkan peningkatan frekuensi terbangun, kesulitan untuk kembali tidur, dan ketidakpuasan terhadap kualitas tidur, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kualitas tidur secara keseluruhan.²⁴

3. Faktor Lingkungan

Tempat tidur memiliki peran penting dalam menentukan kenyamanan seseorang, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kualitas tidur. Faktor-faktor seperti bentuk, ukuran, tingkat kekerasan, serta posisi tempat tidur menjadi aspek yang berpengaruh. Selain itu, keberadaan teman tidur juga memengaruhi kualitas tidur, karena setiap individu memiliki preferensi berbeda terkait kenyamanan saat tidur sendiri atau bersama orang lain. Faktor kebisingan, termasuk suara dengkuran maupun suara

²³ Fitriani, Rosmauli Jerimia. Hubungan Komposisi Tubuh, Kualitas Tidur dan Stress dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja. Diss. UNS (Sebelas Maret University), 2019.

²⁴ Gustimigo, Zelta Pratiwi. "Kualitas tidur penderita diabetes melitus." *Jurnal Majority* 4.8 (2015): 133-138.

lingkungan sekitar, turut memengaruhi ketenangan tidur sehingga berdampak pada kualitas tidur seseorang.²⁵

4. Akademik dan Stres

Kualitas tidur yang kurang baik dapat dipengaruhi oleh tingginya beban akademik. Faktor akademik memiliki keterkaitan erat dengan tingkat kecemasan, pola istirahat, serta jadwal yang tidak teratur, yang pada akhirnya dapat menimbulkan kelelahan dan berdampak negatif terhadap kualitas tidur.²⁶ Kualitas tidur yang buruk sering terjadi menjelang ujian akibat kebiasaan belajar atau membaca hingga larut malam, sehingga kondisi tersebut dapat berdampak negatif terhadap kualitas tidur.²⁷

Kualitas tidur memiliki kaitan yang erat dengan tingkat stres yang tinggi serta upaya keras untuk meningkatkan dan mempertahankan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Kondisi tersebut

sering kali membuat waktu tidur terabaikan, sehingga berdampak pada menurunnya kualitas tidur.²⁸ Kualitas tidur yang rendah dapat menurunkan tingkat konsentrasi dan kewaspadaan, serta

²⁵ Rahma, Sania. "Aktivitas Fisik Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa: Physical Activity is Associated with Sleep Quality in College Students." *Journal of Public Health Education* 2.1 (2022): 13-20

²⁶ Azad, Muhammad Chanchal, et al. "Sleep disturbances among medical students: a global perspective." *Journal of clinical sleep medicine* 11.1 (2015): 69-74.

²⁷ Cates, Marshall E., et al. "Sleep quality among pharmacy students." *American journal of pharmaceutical education* 79.1 (2015): 09.

²⁸ Alsaggaf, Mohammed A., et al. "Sleep quantity, quality, and insomnia symptoms of medical students during clinical years: relationship with stress and academic performance." *Saudi medical journal* 37.2 (2016): 173.

mengganggu kemampuan penalaran dan pemecahan masalah. Akibatnya, proses belajar menjadi lebih sulit dan kurang efektif.²⁹

5. Gaya Hidup dan Kebiasaan

Kebiasaan seseorang sebelum tidur, seperti berdoa, menyikat gigi, atau minum susu, dapat meningkatkan kenyamanan saat tidur. Penerapan pola tidur yang baik, termasuk keteraturan waktu tidur dan bangun, berperan penting dalam meningkatkan kualitas tidur serta membantu menyinkronkan irama sirkadian.³⁰

Kebiasaan mengonsumsi kopi dapat memengaruhi kualitas tidur karena kandungan kafeinnya. Melatonin, yaitu hormon yang berperan dalam mengatur siklus tidur, dikendalikan oleh neurotransmitter yang dapat dipengaruhi oleh kafein. Kafein dalam kopi bertindak sebagai antagonis reseptor adenosin pada sistem saraf pusat, sehingga dapat mengganggu fungsi saraf dan memicu gangguan tidur. Konsumsi kafein lebih dari 650 mg berpotensi menyebabkan insomnia, rasa gelisah, serta risiko terjadinya ulkus. Selain itu, kafein juga dapat meningkatkan denyut jantung, berkontribusi pada penumpukan kolesterol, dan bahkan menimbulkan risiko kecacatan pada janin.³¹

²⁹ Haryatno, Pajar. Hubungan intensitas olahraga dan pola tidur dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat satu Poltekkes Surakarta. Diss. UNS (Sebelas Maret University), 2014.

³⁰ Agustina, Driska, Maulina Maulina, and Mariatul Kiftia. "Faktor Gaya Hidup Yang Mempengaruhi Tidur Santriwati Dayah Modern Banda Aceh." *Idea Nursing Journal* 10.3 (2019): 46-49.

³¹ Wilanda, Alifah, et al. "Pengaruh Gaya Hidup Sehat, Kualitas Tidur, dan Pola Makan terhadap Tingkat Kesehatan Mental pada Pekerja Kantoran di Jawa Barat." *Jurnal Multidisiplin West Science* 3.01 (2024): 69-77.

6. Obat-obatan

Penggunaan obat-obatan jangka panjang, seperti antihipertensi dan antikolinergik, dapat memicu gangguan tidur karena obat-obatan tersebut berpotensi menyebabkan terganggunya kontinuitas fase tidur REM.³²

c. Gangguan Kualitas Tidur

Terdapat berbagai jenis gangguan yang dapat terjadi selama tidur. Menurut Tarwoto dan Wartonah (2011), gangguan tidur tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:³³

1) Insomnia

Insomnia merupakan kondisi ketidakmampuan seseorang untuk memperoleh tidur yang cukup, baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Terdapat tiga jenis insomnia, yaitu Initial Insomnia, yaitu kesulitan untuk memulai tidur; Intermittent Insomnia, yaitu ketidakmampuan mempertahankan tidur karena sering terbangun di tengah malam; dan Terminal Insomnia, yaitu bangun lebih awal dari waktu seharusnya dan tidak dapat kembali tidur. Faktor penyebab insomnia antara lain kondisi fisik yang kurang optimal, tingkat kecemasan yang tinggi, serta kebiasaan mengonsumsi alkohol dalam jumlah berlebihan.

³² AB, Prakasa. "Hubungan Tingkat Stress dengan Derajat Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung." Universitas Lampung (2016).

³³ Putri, Arfianingsih Dwi. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Nilai Akademik Mahasiswa Akademi Kebidanan Alifah Padang." *JIK JURNAL ILMU KESEHATAN* 1.1 (2017): 22-26.

2) Hipersomnia

Tidur malam yang berlebihan, yaitu lebih dari 9 jam, umumnya disebabkan oleh kondisi seperti depresi, kerusakan saraf tepi, serta gangguan pada ginjal, hati, atau masalah metabolisme tubuh.

3) Parasomnia

Parasomnia adalah sekelompok gangguan tidur yang umumnya terjadi pada anak-anak, salah satunya adalah *somnohebalisme* atau tidur sambil berjalan.

4) Narcolepsi

Suatu kondisi yang ditandai dengan dorongan tidur yang tidak dapat dikendalikan. Aktivitas gelombang otak penderita saat tidur serupa dengan orang yang tidur normal, serta tidak ditemukan adanya kelainan pada kadar gas darah maupun hormon endokrin.

5) Apnoe Tidur dan Mendengkur

Mendengkur sebenarnya tidak digolongkan sebagai gangguan tidur, namun dapat menjadi masalah apabila disertai dengan kondisi apnea. Mendengkur terjadi akibat adanya hambatan aliran udara melalui hidung dan mulut, misalnya karena pembesaran amandel, adenoid, atau mengendurnya otot-otot di bagian belakang mulut yang kemudian bergetar. Episode apnea sendiri dapat berlangsung antara 10 detik hingga 3 menit.

6) Mengigau

Hampir setiap orang pernah mengalami mengigau, dan kondisi ini umumnya terjadi sebelum memasuki tahap tidur REM.

d. Cara Meningkatkan Kualitas Tidur

Cara meningkatkan kualitas tidur menurut Iris et al, ialah sebagai berikut:³⁴

1) Menjaga Jadwal Tidur yang Konsisten

- a) Tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari, bahkan di akhir pekan.
- b) Tujuannya melatih ritme sirkadian tubuh agar stabil.

2) Menciptakan Rutinitas Relaksasi Sebelum Tidur

- a) Mandi air hangat.
- b) Minum segelas susu hangat.
- c) Latihan peregangan otot ringan.
- d) Mendengarkan musik yang menenangkan.
- e) Aktivitas santai seperti berjalan pelan atau menari ringan.
- f) Rutinitas ini membantu menenangkan tubuh dan pikiran sebelum tidur.

3) Mengatur Lingkungan Tidur yang Nyaman

- a) Mengurangi cahaya (lampau redup).
- b) Suasana kamar tenang, jauh dari kebisingan.
- c) Menggunakan aroma atau wewangian yang menenangkan.

³⁴ Varadharasu, Sivasankari, and Niyati Das. "Sleep hygiene efficacy on quality of sleep and mental ability among insomniac patients." *Journal of Family Medicine and Primary Care* 13.10 (2024): 4693-4698.

- d) Suhu kamar dijaga tetap sejuk dan nyaman.
- 4) Menghindari Stimulan Sebelum Tidur
- a) Tidak mengonsumsi kopi, teh, cokelat, atau minuman berkafein 2–3 jam sebelum tidur.
 - b) Menghindari penggunaan perangkat elektronik (HP, laptop, TV) setidaknya 1–2 jam sebelum tidur karena cahaya biru bisa mengganggu produksi melatonin.
 - c) Menghindari makanan atau minuman yang bisa membuat perut tidak nyaman menjelang tidur.
- 5) Membatasi Aktivitas yang Membuat Otak Terlalu Aktif
- a) Tidak mengerjakan tugas atau pekerjaan berat menjelang tidur.
 - b) Hindari diskusi emosional atau aktivitas yang meningkatkan stres pada malam hari.
- 6) Latihan Fisik di Siang atau Sore Hari

Olahraga ringan (jalan kaki, yoga, senam peregangan) terbukti meningkatkan kualitas tidur jika dilakukan teratur, tetapi sebaiknya tidak dilakukan terlalu dekat dengan waktu tidur.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode penelitian menurut Sugiono merupakan cara atau pendekatan yang digunakan untuk memperoleh, memperjelas, dan menganalisis fakta-fakta yang terdapat di lokasi penelitian. Penerapan metode ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang sebenarnya mengenai permasalahan yang diteliti.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk menggali informasi secara mendalam serta menggambarkan situasi sosial secara menyeluruh dan detail. Pendekatan ini berupaya menjelaskan berbagai variabel yang berkaitan dengan permasalahan yang sedang diteliti. Pemilihan metode kualitatif deskriptif didasarkan pada sifatnya yang mampu menghasilkan data berupa uraian deskriptif, baik dalam bentuk kata-kata tertulis maupun lisan dari subjek atau pelaku yang diamati. Melalui metode ini, peneliti berupaya memperoleh pemahaman serta pandangan mendalam mengenai Konsentrasi Belajar Ditinjau Dari Kualitas Tidur Pada Santri mahasiswa di Pondok Pesantren Darul Arifin 2.

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Darul Arifin 2 yang berlokasi di Karang Miuwo, jalan Mataram No. 09, Mangli, Kec. Kaliwates, Kabupaten Jember, Jawa Timur 68131. Adapun alasan mengapa peniliti

melakukan penelitian di lokasi tersebut yaitu karena Pondok Pesantren Darul Arifin 2 dikenal sebagai lembaga pendidikan yang memiliki jadwal kegiatan yang cukup padat. Santri atau santri mahasiswa yang tinggal di dalam pondok diwajibkan untuk mengikuti berbagai aktivitas harian yang telah ditetapkan. Kegiatan tersebut mencakup aktivitas keagamaan seperti shalat berjamaah, kajian kitab, hafalan, serta kegiatan akademik seperti perkuliahan dan belajar mandiri. Rutinitas yang padat ini berjalan dari pagi hingga malam hari, bahkan seringkali hingga larut malam. Akibat dari padatnya kegiatan tersebut, jam tidur santri mahasiswa menjadi tidak ideal. Banyak di antara mereka yang hanya tidur selama beberapa jam setiap malam. Kondisi ini mengakibatkan kurangnya waktu istirahat yang cukup bagi tubuh dan otak untuk melakukan proses pemulihan. Sehingga dari pemaparan diatas menjadi alasan penulis memilih Ponpes Darul Arifin 2 sebagai lokasi penelitian.

C. Subjek Penelitian

Penentuan sumber data untuk responden yang akan diwawancara menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik ini dipilih karena peneliti menentukan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu, yaitu memilih individu yang dianggap paling sesuai dan memiliki karakteristik yang representatif terhadap kebutuhan penelitian. Secara umum, pengambilan sampel dilakukan dengan mempertimbangkan kriteria dan tujuan khusus yang telah ditetapkan

oleh peneliti.³⁵ Adapun subjek atau informan yang dipilih dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Tinggal di pondok Pesantren Darul Arifin 2
2. Berstatus sebagai santri mahasiswa aktif
3. Aktif mengikuti kegiatan pondok
4. Menjadi santri dipondok Pesantren Darul Arifin 2 minimal 2 tahun.

Adapun kriteria informan yang dipilih sebagai berikut:

1. Subjek FA: tinggal di pondok Pesantren Darul Arifin 2, Berstatus sebagai santri mahasiswa aktif, Aktif mengikuti kegiatan pondok, Menjadi santri dipondok Pesantren Darul Arifin 2 minimal 2 tahun.
2. Subjek ISD: tinggal di pondok Pesantren Darul Arifin 2, Berstatus sebagai santri mahasiswa aktif, Aktif mengikuti kegiatan pondok, Menjadi santri dipondok Pesantren Darul Arifin 2 minimal 2 tahun.
3. Subjek VK: tinggal di pondok Pesantren Darul Arifin 2, Berstatus sebagai santri mahasiswa aktif, Aktif mengikuti kegiatan pondok, Menjadi santri dipondok Pesantren Darul Arifin 2 minimal 2 tahun.
4. Subjek JM: tinggal di pondok Pesantren Darul Arifin 2, Berstatus sebagai santri mahasiswa aktif, Aktif mengikuti kegiatan pondok, Menjadi santri dipondok Pesantren Darul Arifin 2 minimal 2 tahun.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menurut Sugiono merupakan salah satu aspek yang paling penting dalam suatu penelitian, karena tujuan utama

³⁵ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kuantitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, Cet. 19, 2013, 216.

penelitian adalah memperoleh data meskipun standar data yang ditetapkan belum diketahui secara pasti.³⁶ Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi wawancara, dan dokumentasi, yang akan dijelaskan secara rinci pada bagian berikut:

1. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengumpulkan data, dengan tujuan memperoleh informasi mengenai opini, perasaan, emosi, serta berbagai hal lain yang berkaitan dengan partisipan penelitian. Wawancara pada penelitian ini digunakan sebagai teknik pengumpulan data untuk memperoleh informasi secara mendalam mengenai gambaran kualitas tidur santri mahasiswa di Pondok Pesantren Darul Arifin 2 serta strategi yang digunakan santri mahasiswa dalam meningkatkan kualitas tidur. Data yang dikumpulkan melalui wawancara meliputi pola tidur santri mahasiswa, durasi dan kualitas tidur yang dirasakan, serta upaya atau strategi yang dilakukan santri mahasiswa untuk meningkatkan kualitas tidur. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan wawancara semi-terstruktur, di mana peneliti melakukan wawancara mendalam kepada partisipan guna mendapatkan informasi yang lebih detail serta menghasilkan data yang valid.

Wawancara dilakukan sebanyak dua kali. Wawancara pertama dilaksanakan pada tahap pra-lapangan, yang bertujuan untuk memperoleh gambaran awal mengenai kondisi kualitas tidur santri mahasiswa di Pondok

³⁶ Sugiono, Bandung: Alfabeta, Cet. 19, 2013. 137.

Pesantren Darul Arifin 2 serta mengidentifikasi adanya permasalahan terkait pola dan kebiasaan tidur. Wawancara kedua dilakukan pada saat peneliti melaksanakan pengumpulan data secara langsung di lapangan, dengan tujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan gambaran kualitas tidur santri mahasiswa di Pondok Pesantren Darul Arifin 2 serta mengetahui upaya atau strategi yang dilakukan oleh santri mahasiswa dalam meningkatkan kualitas tidur.

2. Dokumentasi

Selain melalui wawancara, informasi juga dapat diperoleh dari berbagai dokumen seperti surat, catatan, arsip foto, hasil rapat, cinderamata, jurnal kegiatan, dan sebagainya. Data berbentuk dokumen ini dapat dimanfaatkan untuk menelusuri informasi terkait peristiwa yang terjadi di masa lalu. Penggunaan dokumen berfungsi sebagai pelengkap terhadap teknik observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif. Kehadiran foto dan teks turut meningkatkan kredibilitas hasil penelitian, karena hasil penelitian akan lebih meyakinkan apabila disertai dengan bukti visual dan tulisan pendukung.³⁷

E. Analisis Data

Data merupakan hasil dari proses pencarian, pengumpulan, dan penyusunan informasi melalui teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi yang dilakukan secara sistematis. Proses ini bertujuan agar peneliti dapat menarik kesimpulan yang jelas dan mudah dipahami, baik oleh peneliti sendiri

³⁷ Risky Kawasti Teknik Pengumpulan Data Metode Kualitatif, Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Sorong.

maupun oleh pembaca. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Konversi Data

Mengacu pada proses pemilihan, pemfokusan, penyederhanaan, abstraksi, dan transformasi data yang diperoleh dari berbagai sumber, seperti catatan lapangan, transkrip wawancara, dokumen, serta materi empiris lainnya. Proses konversi data dilakukan untuk memperkuat kualitas data, mengingat jumlah informasi yang diperoleh di lapangan sangat banyak dan harus dicatat secara teliti serta rinci. Mengompresi data berarti merangkum, menyeleksi informasi yang penting dan mengabaikan yang kurang relevan, serta mengidentifikasi tema-tema yang sesuai dengan tujuan penelitian. Dengan cara ini, data dapat dipadatkan sehingga memberikan gambaran yang lebih jelas dan memudahkan peneliti dalam mengumpulkan serta menganalisis data pada tahap berikutnya.

2. Penyajian Data

Penyajian data merupakan proses mengorganisasikan dan mensintesis informasi agar dapat mempermudah penarikan kesimpulan serta pengambilan tindakan. Penyajian data membantu peneliti untuk memahami situasi yang terjadi dan dapat memunculkan peluang untuk melakukan analisis lebih mendalam, misalnya berdasarkan hasil wawancara tertentu. Pada tahap ini, peneliti menyajikan data yang telah diolah dan disusun sebelumnya. Untuk mempermudah pemahaman, data disajikan dalam bentuk deskriptif sesuai dengan indikator yang digunakan dalam penelitian.

3. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi

Analisis kualitatif melibatkan penafsiran terhadap data sejak awal proses pengumpulan, termasuk pada situasi ketika pola belum terlihat, penjelasan belum ditemukan, hubungan sebab-akibat belum jelas, dan data masih berupa teks mentah. Meskipun peneliti lain yang kompeten mungkin bersikap skeptis atau meremehkan temuan awal, kesimpulan sementara tetap terbentuk awalannya masih samar, namun seiring berjalannya proses analisis, kesimpulan tersebut menjadi semakin jelas dan beralasan. Bergantung pada banyaknya catatan lapangan yang dianalisis, kesimpulan akhir mungkin baru dapat ditarik setelah seluruh data berhasil dikumpulkan. Proses ini didukung oleh penggunaan metode pengkodean, penyimpanan, dan pengambilan data yang tepat.

Pengetahuan peneliti serta batas waktu penelitian menjadi faktor penting dalam proses penarikan kesimpulan. Kesimpulan yang dapat diandalkan adalah kesimpulan yang mampu menjawab pertanyaan utama yang menjadi fokus penelitian. Melalui proses ini, penelitian dapat menghasilkan temuan baru yang sebelumnya belum pernah dipertimbangkan. Temuan tersebut dapat berupa gambaran atau deskripsi suatu fenomena yang awalnya tidak jelas menjadi lebih terang setelah dilakukan penyelidikan. Pada tahap ini, peneliti menarik kesimpulan berdasarkan hasil analisis sebelumnya untuk menjawab pertanyaan fokus yang mewakili permasalahan penelitian.

F. Keabsahan Data

Keabsahan data sangat diperlukan dalam penelitian sebagai bentuk pertanggungjawaban terhadap validitas dan kepercayaan data yang diperoleh peneliti. Pada penelitian ini, pengecekan keabsahan data dilakukan dengan menggunakan beberapa kriteria, salah satunya adalah kredibilitas atau derajat kepercayaan, yang dicapai melalui teknik triangulasi. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan satu jenis triangulasi, yaitu:

1. Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber merupakan teknik untuk menguji keabsahan data dengan memanfaatkan berbagai sumber informasi. Metode ini dilakukan dengan cara membandingkan dan mengecek data yang diperoleh dari beberapa informan atau sumber agar informasi yang didapat lebih akurat dan dapat dipercaya. Proses pengecekan dilakukan melalui berbagai teknik, seperti wawancara, dokumentasi, observasi, maupun sumber dokumen lainnya, dengan tujuan untuk memastikan kebenaran dan konsistensi data.³⁸

G. Tahap-tahap Penelitian

KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ J E M B E R

Tahapan-tahapan penelitian yang akan dilaksanakan dalam studi ini adalah sebagai berikut:

1. Tahap Pra-Lapangan: merupakan proses awal yang dilakukan peneliti sebelum melaksanakan penelitian. Kegiatan ini dimulai dengan menentukan judul dan konteks penelitian untuk mengetahui secara jelas lokasi serta

³⁸ Seseorangrusni Alfasyur, Seni Mengelola Data:Penerapan Triangulasi teknik, Sumber dan Waktu Pada Penelitian Pendidikan Sosial, Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah, Volume 5, 149.

objek yang akan diteliti. Selanjutnya, peneliti melakukan penyebaran kuisioner awal kepada subjek penelitian untuk mendapatkan data awal untuk melihat benar adanya bahwa ditempat tersebut ada Analisis Kualitas Tidur Pada Santri mahasiswa di Pondok Pesantren Darul Arifin 2 dan mengajukan proposal kecil, matriks dan proposal penelitian, kemudian mendiskusikannya bersama pembimbing untuk mendapatkan arahan dan masukan.

2. Tahap Kerja Lapangan: merupakan tahap di mana peneliti secara langsung terjun ke lokasi penelitian yang telah ditetapkan. Pada tahap ini, peneliti melakukan proses pengumpulan, pencatatan, dan pendokumentasian data melalui berbagai teknik, seperti wawancara, serta dokumentasi, yang selanjutnya akan diolah dan disusun dalam laporan penelitian.
3. Tahap Analisis Data: merupakan tahap akhir dalam proses penelitian. Pada tahap ini, peneliti mengolah dan menginterpretasikan data yang telah dikumpulkan dari berbagai sumber selama penelitian berlangsung. Selanjutnya, peneliti menyusun kesimpulan berdasarkan hasil analisis tersebut, yang kemudian dirangkum dalam bentuk laporan penelitian.³⁹

³⁹ Adinda Yuniar Jiar. "Gambaran Kecemasan Guru Akibat Maraknya Kasus Pelaporan Wali Murid di SD Madina." Diss Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember (2025).

BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

A. Gambaran Objek Penelitian

Bab ini membahas deskripsi objek penelitian yang menggambarkan kondisi atau situasi yang berkaitan dengan topik penelitian.

1. Sejarah Pondok Pesantren Mahasiswi Darul Arifin II

Keberadaan pondok pesantren menjadi salah satu solusi utama dalam menghadapi berbagai permasalahan di era modern ini, khususnya bagi mahasiswi yang baru memasuki jenjang pendidikan tinggi. Pada tahap perkembangan dari remaja menuju dewasa, mereka membutuhkan bimbingan serta arahan yang positif guna membantu menentukan arah dan tujuan masa depannya.

Ketua PCNU Cabang Jember, Dr. KH. Abdullah Syamsul Arifin, S.Ag., M.H.I, merespons berbagai permasalahan yang muncul saat ini dengan mendirikan Pondok Pesantren Mahasiswi Darul Arifin II yang berlokasi di Jalan Mataram No. 09 Mangli, Kaliwates, tepatnya sekitar 50 meter di depan Universitas Islam Negeri KH. Achmad Shiddiq Jember. Pesantren ini resmi berdiri pada November 2018 dengan mempertimbangkan sejumlah faktor yang melatarbelakangi pendiriannya, antara lain:

- a. Orang tua mahasiswi merasa khawatir karena di satu sisi mereka tidak ingin menghambat pendidikan anaknya, namun di sisi lain merasa takut

akan kemungkinan terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan akibat berbagai fenomena sosial yang marak terjadi di era sekarang.

- b. Memberikan wadah bagi mahasiswa untuk mengembangkan kemampuan akademik yang baik, tidak hanya di lingkungan perguruan tinggi, tetapi juga dalam bidang pendidikan keagamaan.
- c. Mengintegrasikan orientasi dakwah dan pendidikan di kalangan mahasiswa bertujuan untuk membentuk individu yang *Muttafaqah Fiddin*, yakni pribadi yang senantiasa berupaya menumbuhkan pendidikan berkarakter kejujuran, ukhuwah Islamiyah, serta kebebasan berpikir yang berlandaskan pada prinsip Ahlussunnah wal Jamaah. Dengan dukungan lingkungan kampus yang nyaman dan strategis, mahasiswa yang berasal dari daerah jauh, khususnya luar Pulau Jawa, dapat terus menuntut ilmu di universitas sambil menjaga diri dari pengaruh pergaulan bebas serta mengisi waktu dengan kegiatan yang positif dan bermanfaat.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Pada awal pendiriannya, pesantren ini menampung sekitar 30 santri pada bulan November 2018 yang awalnya ditempatkan di musholla bawah. Namun, seiring berjalananya waktu, jumlah santri terus meningkat setiap tahunnya hingga kini mencapai sekitar 250 orang. Abdullah Syamsul Arifin selaku pengasuh mendirikan pondok ini dengan tujuan menanamkan nilai-nilai dakwah dan pendidikan, memperkaya wawasan keagamaan mahasiswa, serta menjaga kualitas intelektual mereka dalam bidang keagamaan.

Pondok Pesantren Darul Arifin II adalah cabang kedua yang berlokasi di Desa Curangkalong, Kecamatan Bangsalsari. Sistem pembelajaran di pesantren ini berbeda dengan pesantren pertama yang sepenuhnya menerapkan model salaf. Darul Arifin II mengusung konsep perpaduan antara pesantren salaf dan modern, karena dikhususkan bagi mahasiswi. Perbedaan aturan di dalamnya muncul sebagai hasil dari pertimbangan dan diskusi yang matang.

Pondok Pesantren Darul Arifin II melalui perjalanan yang cukup panjang dalam proses perkembangannya. Awalnya, pengurus hanya terdiri dari tiga orang, yaitu Ning Farah Sayyidah Abdullah, putri tertua dari Dr. KH. Abdullah Syamsul Arifin, S.Ag., M.H.I, Ning Qonita Hulwana yang merupakan keponakan beliau, serta Ana Fitriyana, mahasiswi Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan jurusan Pendidikan Bahasa Arab UIN KHAS Jember yang diminta untuk mengabdi di pesantren. Karena pesantren ini masih tergolong baru, proses penataan sistem pada awalnya menghadapi berbagai kesulitan. Namun, seiring berjalannya waktu, struktur kepengurusan yang semula hanya tiga orang kemudian berkembang dengan penambahan anggota sesuai kebutuhan.

Struktur kepengurusan Pondok Pesantren saat ini meliputi beberapa bagian, yaitu: Pengurus Pusat, Pengurus Cabang, Divisi Madrasatul Qur'an, Divisi Ubudiyah, Divisi Pendidikan dan Kebahasaan, Divisi Keamanan, Divisi Kebersihan, serta Divisi Kesehatan. Perluasan struktur kepengurusan ini berperan penting dalam mendukung

pelaksanaan berbagai program pesantren, sehingga tujuan dapat tercapai dengan baik sesuai dengan visi dan misi lembaga.

Selain metode pembelajaran, keberhasilan pesantren juga ditentukan oleh kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) yang dimiliki. Kerja sama yang harmonis antara orang tua, pengasuh, pengurus, dan santri menjadi faktor penting yang harus berjalan secara berkesinambungan. Di samping itu, dukungan dari berbagai sumber daya penunjang juga dibutuhkan agar tujuan pesantren dapat tercapai dengan optimal. Biaya pendidikan di pesantren ini tergolong sangat terjangkau jika dibandingkan dengan fasilitas yang disediakan, bahkan sebanding dengan biaya tempat kos di sekitarnya. Hal ini karena pendirian pesantren oleh Kyai tidak berorientasi pada keuntungan, melainkan bertujuan untuk menyediakan sistem pendidikan dan keagamaan yang baik dengan mempertimbangkan kondisi ekonomi masyarakat, sehingga dapat mempermudah mahasiswa yang tinggal jauh dari kampus untuk tetap menimba ilmu.

Program yang diterapkan di pondok pesantren disesuaikan dengan aktivitas perkuliahan, sehingga tidak membebani mahasiswa untuk tetap aktif dalam kegiatan akademik maupun organisasi kampus. Pesantren juga memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengembangkan kemampuan public speaking serta memperdalam ilmu keagamaan melalui pembelajaran bahasa asing secara intensif tanpa meninggalkan kajian kitab kuning. Selain itu, bagi mahasiswa yang ingin menghafal Al-

Qur'an, pesantren telah menyediakan program khusus untuk mendukung hal tersebut. Pesantren juga menjadi wadah yang memadukan orientasi dakwah dan pendidikan melalui pengembangan bakat serta minat santri dalam berbagai bidang, seperti shalawat, pidato, puisi, lingkar pena kepenulisan, dan public speaking dalam bahasa Arab maupun Inggris.

2. Fasilitas Pesantren

Kenyamanan santri dalam proses pembelajaran merupakan salah satu faktor penting yang mendukung terwujudnya pesantren yang berkualitas. Oleh karena itu, Pondok Pesantren Mahasiswa Darul Arifin II tidak hanya berfokus pada aspek akademik dan pengembangan diri, tetapi juga memperhatikan kenyamanan santri melalui penyediaan berbagai fasilitas. Adapun fasilitas yang tersedia antara lain:

- a. Gedung
- b. Musholla
- c. Kantin
- d. Kamar
- e. Kamar Mandi
- f. Ranjang *Single Bed*
- g. *Free Wifi*
- h. Lemari Baju
- i. Area Jemuran

10 Pos Satpam 24

11 Mini Market

12 Kipas Angin

13 Area Parkir

Fasilitas-fasilitas tersebut disediakan untuk mendukung kenyamanan, keamanan, serta kebutuhan santri dalam menjalani kegiatan belajar dan kehidupan sehari-hari di pesantren.

3. Program Pesantren

Program-program yang dijalankan di Pondok Pesantren Mahasiswa Darul Arifin II meliputi berbagai kegiatan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek keilmuan, keagamaan, serta keterampilan santri. Adapun program tersebut antara lain:

- a. Kajian Kitab Kuning (meliputi tauhid, ilmu tafsir, hadis, fikih, akhlak, tasawuf, nahwu, dan sharaf)
- b. Pendalaman *Funun Islamiyah*
- c. Penguatan pemahaman *Ahlussunnah wal Jamaah* (ASWAJA)
- d. Pengembangan bahasa asing (Arab dan Inggris)
- e. *Jam'iyyah Tahfidz Al-Qur'an* (JTQ)
- f. *Jam'iyyah Tahsin Al-Qur'an* (JTQ)
- g. Majelis Dzikir dan Shalawat
- h. Grup Shalawat Al-Banjari (Putri)
- i. Pekan Bahasa
- j. *FLP_DA (Forum Lingkar Pena Darul Arifin II)*
- k. Pengembangan bakat dan minat santri.

Seluruh program tersebut dirancang untuk mendukung pembentukan santri yang berilmu, berakhlak, dan berdaya saing tinggi dalam bidang keagamaan maupun umum.

B. Penyajian Data dan Analisis

Pada bagian penyajian data dan analisis, peneliti akan menampilkan serta menjelaskan data secara rinci berdasarkan temuan selama proses penelitian di lapangan yang dilakukan melalui metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Setelah itu, data yang terkumpul akan dianalisis dengan tujuan memperoleh hasil yang valid dan akurat.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren Darul Arifin 2, yang bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis gambaran kualitas tidur santri mahasiswa di Pondok Pesantren Darul Arifin 2. serta menjelaskan dan menganalisis strategi yang digunakan oleh santri mahasiswa di Pondok Pesantren Darul Arifin 2 dalam meningkatkan kualitas tidur, maka pada bagian ini dipaparkan data-data yang telah dihimpun melalui wawancara mendalam, dan dokumentasi. Penyajian data ini dimaksudkan untuk memperjelas hasil penelitian dan disesuaikan dengan fokus penelitian sebagai berikut:

1. Gambaran Kualitas Tidur Santri Mahasiswa di Pondok Pesantren Darul Arifin 2.

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan empat subjek penelitian, yaitu FA, ISD, VK, dan JM, diperoleh gambaran bahwa kualitas

tidur santri mahasiswa di Pondok Pesantren Darul Arifin 2 cenderung bervariasi, namun sebagian besar belum optimal.

a. Durasi Tidur

Pada aspek durasi tidur, subjek FA dan JM menyatakan memiliki durasi tidur yang relatif lebih teratur dibandingkan subjek lainnya. Subjek FA mengungkapkan bahwa:

“Saya biasanya tidur sekitar jam 22.30–23.00 dan bangun jam 04.00, itu sudah terbiasa dan jarang berubah.” (Subjek FA)⁴⁰

Hal serupa juga disampaikan oleh subjek JM yang menyatakan:

“Saya tidur sekitar jam 22.00–22.30 dan bangun jam 04.00 setiap hari, meskipun akhir pekan tetap sama.” (Subjek JM)⁴¹

Sebaliknya, subjek ISD dan VK mengaku sering tidur lebih larut akibat tugas kuliah dan kegiatan lain. Subjek ISD mengatakan:

“Kalau ada tugas biasanya tidur bisa jam 23.00 sampai 00.00, jadi tidak tentu.” (Subjek ISD)⁴²

Sedangkan subjek VK menyampaikan:

“Kadang tidur jam 23.00, kadang juga sampai lewat jam 00.00 kalau tugas banyak.” (Subjek VK)⁴³

b. Efisiensi Tidur

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan empat subjek penelitian, yaitu FA, ISD, VK, dan JM, diperoleh gambaran bahwa kualitas tidur santri mahasiswa di Pondok Pesantren Darul Arifin 2 cenderung bervariasi, namun sebagian besar belum optimal. Salah satu

⁴⁰ FA, diwawancara oleh I'adatul Udhayah, Jember, 21 Oktober 2025.

⁴¹ JM, diwawancara oleh I'adatul Udhayah, Jember, 23 Oktober 2025.

⁴² ISD, diwawancara oleh I'adatul Udhayah, Jember, 21 Oktober 2025.

⁴³ VK, diwawancara oleh I'adatul Udhayah, Jember, 22 Oktober 2025.

indikator yang mencerminkan kondisi tersebut adalah efisiensi tidur, yaitu perbandingan antara waktu tidur efektif dengan waktu yang dihabiskan di tempat tidur. Selain itu, efisiensi tidur yang rendah menunjukkan bahwa waktu yang dihabiskan di tempat tidur tidak sepenuhnya digunakan untuk tidur. Hal ini diperkuat oleh pernyataan subjek FA yang menyatakan:

“Kadang sudah rebahan lama tapi belum bisa tidur, jadi waktu tidurnya kepotong.” (Subjek FA)⁴⁴

Subjek ISD juga mengungkapkan:

“Walaupun sudah di kasur, pikiran masih jalan terus jadi belum langsung tidur.” (Subjek ISD)⁴⁵

Pernyataan serupa disampaikan oleh subjek VK:

“Sering sudah di tempat tidur tapi masih kebangun atau susah merem.” (Subjek VK)⁴⁶

Serta subjek JM yang mengatakan:

“Kalau belum ngantuk benar, biasanya lama di kasur tapi belum tidur.” (Subjek JM)⁴⁷

Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun santri mahasiswa telah berada di tempat tidur, proses tidur belum berlangsung secara efektif.

c. Latensi Tidur

Pada aspek latensi tidur, beberapa subjek menyampaikan bahwa mereka membutuhkan waktu cukup lama untuk tertidur karena pikiran masih dipenuhi oleh tugas dan aktivitas harian. Subjek ISD menyatakan:

⁴⁴ FA, diwawancara oleh I'adatul Udhayah, Jember, 21 Oktober 2025.

⁴⁵ ISD, diwawancara oleh I'adatul Udhayah, Jember, 21 Oktober 2025.

⁴⁶ VK, diwawancara oleh I'adatul Udhayah, Jember, 22 Oktober 2025.

⁴⁷ JM, diwawancara oleh I'adatul Udhayah, Jember 23 Oktober 2025.

“Kalau sudah capek dan banyak pikiran, biasanya lama buat bisa tidur.” (Subjek ISD)⁴⁸

Hal ini menunjukkan adanya kesulitan dalam memulai tidur pada sebagian santri mahasiswa.

d. Terjaga/Mengantuk

Aspek terjaga/mengantuk juga dirasakan oleh hampir seluruh subjek. Subjek VK mengungkapkan:

“Kalau tidurnya larut, besoknya pasti ngantuk pas kuliah atau kegiatan pondok.” (Subjek VK)⁴⁹

Subjek FA juga menambahkan bahwa rasa mengantuk terkadang tetap muncul meskipun jadwal tidurnya relatif teratur, terutama saat aktivitas pondok sedang padat.

e. Kualitas/Kepuasan Tidur

Sementara itu, pada aspek kualitas atau kepuasan tidur, subjek JM menyampaikan bahwa ia merasa lebih segar ketika dapat tidur sesuai jadwal:

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI MAJAHIMUL SIDDIQ

Berbeda dengan subjek ISD dan VK yang mengaku sering merasa kurang puas dengan tidurnya karena tidur terlalu larut dan sering terbangun.

Berdasarkan proses kompresi dan penyajian data tersebut, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur santri mahasiswa di Pondok Pesantren

⁴⁸ ISD, diwawancara oleh I'adatul Udhayah, Jember, 21 Oktober 2025.

⁴⁹ VK, diwawancara oleh I'adatul Udhayah, Jember, 22 Oktober 2025.

⁵⁰ JM, diwawancara oleh I'adatul Udhayah, Jember, 23 Oktober 2025.

Darul Arifin 2 masih dipengaruhi oleh ketidakstabilan jadwal tidur, beban akademik, serta aktivitas pondok yang padat, sehingga berdampak pada rasa kantuk dan penurunan kesegaran di siang hari.

2. Strategi Yang Digunakan Oleh Santri mahasiswa di Pondok Pesantren

Darul Arifin 2 Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur.

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek FA, ISD, VK, dan JM, diketahui bahwa santri mahasiswa menerapkan berbagai strategi untuk meningkatkan kualitas tidur agar tetap mampu mengikuti aktivitas akademik dan kegiatan pondok secara optimal. Strategi-strategi tersebut meliputi pengaturan jadwal tidur, penerapan rutinitas relaksasi sebelum tidur, pengaturan lingkungan tidur, serta pengendalian aktivitas sebelum tidur.

a. Menjaga Jadwal Tidur yang Konsisten

Tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari, bahkan di akhir pekan, tujuannya melatih ritme sirkadian tubuh agar stabil.⁵¹ Tidur pada jam yang sama setiap hari meningkatkan ritme sirkadian dan berdampak pada kesiapan belajar keesokan harinya.

Pada strategi menjaga jadwal tidur yang konsisten, subjek FA menyampaikan bahwa ia berusaha mempertahankan waktu tidur dan bangun yang sama setiap hari. Ia menyatakan:

“Saya biasanya tidur jam setengah sebelas sampai jam sebelas, bangunnya jam empat, itu sudah kebiasaan dan saya usahakan tetap sama.” (Subjek FA)⁵²

⁵¹ Varadharasu, Sivasankari, and Niyati Das. "Sleep hygiene efficacy on quality of sleep and mental ability among insomniac patients." *Journal of Family Medicine and Primary Care* 13.10 (2024): 4693-4698.

⁵² FA, diwawancarai oleh I'adatul Udhayah, Jember, 21 Oktober 2025.

Hal serupa juga disampaikan oleh subjek JM yang mengatakan:

“Saya membiasakan tidur lebih awal sekitar jam sepuluh dan bangun jam empat supaya badan tidak terlalu capek.” (Subjek JM)⁵³

Namun, berbeda dengan subjek ISD dan VK yang mengaku kesulitan menjaga konsistensi jadwal tidur karena tuntutan tugas kuliah.

Subjek ISD menyampaikan:

“Kalau tugas lagi banyak, jadwal tidur jadi tidak teratur, kadang tidur lebih malam.” (Subjek ISD)⁵⁴

Sedangkan subjek VK mengatakan:

“Sering niat tidur cepat, tapi tugas bikin tidur mundur.” (Subjek VK)⁵⁵

b. Menciptakan Rutinitas Relaksasi Sebelum Tidur

Strategi berikutnya adalah menciptakan rutinitas relaksasi sebelum tidur. Seluruh subjek menyatakan memiliki kebiasaan tertentu untuk menenangkan diri sebelum tidur. Seperti: Mandi air hangat, minum segelas susu hangat, latihan peregangan otot ringan, mendengarkan musik yang menenangkan, aktivitas santai seperti berjalan pelan atau menari ringan. rutinitas ini membantu menenangkan tubuh dan pikiran sebelum tidur.⁵⁶ Rutinitas relaksasi membantu menurunkan ketegangan fisik dan mental sehingga tidur lebih cepat dan nyenyak. Subjek FA mengungkapkan:

⁵³ JM, diwawancara oleh I'adatul Udhayah, Jember, 23 Oktober 2025.

⁵⁴ ISD, diwawancara oleh I'adatul Udhayah, Jember, 21 Oktober 2025.

⁵⁵ VK, diwawancara oleh I'adatul Udhayah, Jember, 22 Oktober 2025.

⁵⁶ Varadharasu, Sivasankari, and Niyati Das. "Sleep hygiene efficacy on quality of sleep and mental ability among insomniac patients." *Journal of Family Medicine and Primary Care* 13.10 (2024): 4693-4698.

“Sebelum tidur biasanya cuci muka, sikat gigi, terus dengarkan murotal sampai ketiduran.” (Subjek FA)⁵⁷

Subjek ISD juga menyampaikan hal serupa:

“Saya biasanya dengarkan musik atau murotal supaya pikiran lebih tenang.” (Subjek ISD)⁵⁸

Subjek VK mengatakan:

“Kalau sudah cuci muka dan dengarkan murotal, biasanya lebih cepat ngantuk.” (Subjek VK)⁵⁹

Sedangkan subjek JM menyatakan:

“Saya rapikan tempat tidur dulu, terus dengarkan murotal biar lebih rileks.” (Subjek JM)⁶⁰

c. Mengatur Lingkungan Tidur yang Nyaman

Seperti: mengurangi cahaya (lampu redup), suasana kamar tenang, jauh dari kebisingan, menggunakan aroma atau wewangian yang menenangkan, suhu kamar dijaga tetap sejuk dan nyaman.⁶¹ Suasana kamar, kebisingan, suhu, dan pencahayaan berpengaruh pada kualitas tidur. Pada strategi mengatur lingkungan tidur yang nyaman, subjek FA menyampaikan bahwa ia berusaha meminimalkan gangguan dari cahaya dan suara. Ia mengatakan:

“Biasanya lampu dimatikan, pakai kipas, kalau ramai saya pakai earphone.” (Subjek FA)⁶²

⁵⁷ FA, diwawancara oleh I'adatul Udhayah, Jember, 21 Oktober 2025.

⁵⁸ ISD, diwawancara oleh I'adatul Udhayah, Jember, 21 Oktober 2025.

⁵⁹ VK, diwawancara oleh I'adatul Udhayah, Jember, 22 Oktober 2025.

⁶⁰ JM, diwawancara oleh I'adatul Udhayah, Jember, 23 Oktober 2025.

⁶¹ Varadharasu, Sivasankari, and Niyati Das. "Sleep hygiene efficacy on quality of sleep and mental ability among insomniac patients." *Journal of Family Medicine and Primary Care* 13.10 (2024): 4693-4698.

⁶² FA, diwawancara oleh I'adatul Udhayah, Jember, 21 Oktober 2025.

Subjek VK juga menyampaikan bahwa kondisi kamar berpengaruh terhadap kualitas tidurnya:

“Kalau kamar terlalu berisik atau panas, jadi susah tidur.”
(Subjek VK)⁶³

Subjek JM menambahkan bahwa suasana kamar yang rapi dan tenang membuatnya lebih mudah beristirahat:

“Kalau kamar rapi dan lampu sudah dimatikan, tidur jadi lebih nyenyak.” (Subjek JM)⁶⁴

d. Menghindari Stimulan Sebelum Tidur

Tidak mengonsumsi kopi, teh, cokelat, atau minuman berkafein 2–3 jam sebelum tidur, menghindari penggunaan perangkat elektronik (HP, laptop) setidaknya 1–2 jam sebelum tidur karena cahaya biru bisa mengganggu produksi melatonin, menghindari makanan atau minuman yang bisa membuat perut tidak nyaman menjelang tidur.⁶⁵ Menghindari kafein dan mengurangi penggunaan gadget membantu tubuh lebih mudah memasuki fase tidur. Upaya menghindari stimulan sebelum tidur, seperti penggunaan gawai, juga sesuai dengan teori *sleep hygiene* yang menyatakan bahwa paparan cahaya dan aktivitas mental sebelum tidur dapat menghambat produksi hormon melatonin. Subjek FA menyampaikan:

⁶³ VK, diwawancara oleh I'adatul Udhiyah, Jember, 22 Oktober 2025.

⁶⁴ JM, diwawancara oleh I'adatul Udhiyah, Jember, 23 Oktober 2025.

⁶⁵ Varadharasu, Sivasankari, and Niyati Das. "Sleep hygiene efficacy on quality of sleep and mental ability among insomniac patients." *Journal of Family Medicine and Primary Care* 13.10 (2024): 4693-4698.

“Kalau main HP sebelum tidur biasanya jadi susah ngantuk, jadi sekarang saya kurangi.” (Subjek FA)⁶⁶

Subjek ISD juga mengatakan:

“Kalau sudah lama lihat HP, tidur jadi makin malam.” (Subjek ISD)⁶⁷

Hal ini diperkuat oleh pernyataan subjek VK:

“Main HP bikin mata segar terus, jadi susah tidur.” (Subjek VK)⁶⁸

Serta subjek JM yang menyatakan:

“Saya usahakan tidak pegang HP terlalu lama biar bisa cepat tidur.” (Subjek JM)⁶⁹

e. Membatasi Aktivitas yang Membuat Otak Terlalu Aktif

Tidak mengerjakan tugas atau pekerjaan berat menjelang tidur, hindari diskusi emosional atau aktivitas yang meningkatkan stres pada malam hari.⁷⁰ Menurunkan aktivitas kognitif dan stres sebelum tidur membantu proses relaksasi mental. Selain itu, santri mahasiswa juga menerapkan strategi membatasi aktivitas yang membuat otak terlalu aktif sebelum tidur. Subjek ISD mengungkapkan bahwa ia berusaha menghentikan aktivitas berat menjelang tidur:

“Kalau sudah malam, saya usahakan tidak mikir tugas berat supaya bisa cepat tidur.” (Subjek ISD)⁷¹

⁶⁶ FA, diwawancara oleh I'adatul Udhayah, Jember, 21 Oktober 2025.

⁶⁷ ISD, diwawancara oleh I'adatul Udhayah, Jember, 21 Oktober 2025.

⁶⁸ VK, diwawancara oleh I'adatul Udhayah, Jember, 22 Oktober 2025.

⁶⁹ JM, diwawancara oleh I'adatul Udhayah, Jember, 23 Oktober 2025.

⁷⁰ Varadharasu, Sivasankari, and Niyati Das. "Sleep hygiene efficacy on quality of sleep and mental ability among insomniac patients." *Journal of Family Medicine and Primary Care* 13.10 (2024): 4693-4698.

⁷¹ ISD, diwawancara oleh I'adatul Udhayah, Jember, 21 Oktober 2025.

Subjek VK juga menyampaikan bahwa ia mencoba mengurangi penggunaan gawai sebelum tidur meskipun belum selalu konsisten.

Berdasarkan hasil kompresi dan penyajian data tersebut, dapat disimpulkan bahwa santri mahasiswa di Pondok Pesantren Darul Arifin 2 telah memiliki kesadaran untuk menerapkan berbagai strategi dalam meningkatkan kualitas tidur. Meskipun demikian, efektivitas strategi tersebut masih dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti beban akademik dan kepadatan kegiatan pondok, sehingga kualitas tidur belum sepenuhnya optimal.

f. Latihan Fisik di Siang atau Sore Hari

Olahraga ringan (jalan kaki, yoga, senam peregangan) terbukti meningkatkan kualitas tidur jika dilakukan teratur, tetapi sebaiknya tidak dilakukan terlalu dekat dengan waktu tidur.⁷² Aktivitas fisik membantu tubuh lebih siap untuk tidur dan meningkatkan kualitas tidur. aktivitas fisik yang dilakukan pada siang atau sore hari berperan dalam membantu tubuh mencapai kondisi lelah yang sehat, sehingga mempermudah tidur di malam hari. Subjek FA mengungkapkan:

“Kalau siangnya banyak aktivitas, malamnya biasanya lebih cepat tidur.” (Subjek FA)⁷³

Subjek ISD menyatakan:

“Kalau habis kegiatan fisik, badan lebih enak dan tidur lebih nyenyak.” (Subjek ISD)⁷⁴

⁷² Varadharasu, Sivasankari, and Niyati Das. "Sleep hygiene efficacy on quality of sleep and mental ability among insomniac patients." *Journal of Family Medicine and Primary Care* 13.10 (2024): 4693-4698.

⁷³ FA, diwawancara oleh I'adatul Udhayah, Jember, 21 Oktober 2025.

⁷⁴ ISD, diwawancara oleh I'adatul Udhayah, Jember, 21 Oktober 2025.

Hal serupa disampaikan oleh subjek VK:

“Kalau seharian aktif, malamnya capeknya pas buat tidur.”
(Subjek VK)⁷⁵

Serta subjek JM yang mengatakan:

“Aktivitas siang bikin badan capek tapi tidurnya jadi lebih nyenyak.” (Subjek JM)⁷⁶

Berdasarkan hasil kompresi dan penyajian data tersebut, dapat disimpulkan bahwa santri mahasiswa di Pondok Pesantren Darul Arifin 2 telah memiliki kesadaran untuk menerapkan berbagai strategi dalam meningkatkan kualitas tidur. Meskipun demikian, efektivitas strategi tersebut masih dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti beban akademik dan kepadatan kegiatan pondok, sehingga kualitas tidur belum sepenuhnya optimal.

C. Pembahasan Temuan

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, di mana data yang dikumpulkan disajikan dalam bentuk deskripsi naratif atau penjelasan argumentatif, bukan dalam bentuk angka. Oleh sebab itu, peneliti mengolah informasi yang diperoleh melalui wawancara dengan narasumber santri mahasiswa Darul Arifin 2, kemudian memaparkan hasilnya dalam bentuk uraian yang menggambarkan temuan wawancara secara mendalam.

⁷⁵ VK diwawancara oleh I'adatul Udhayah, Jember, 22 Oktober 2025.

⁷⁶ JM, diwawancara oleh I'adatul Udhayah, Jember, 23 Oktober 2025.

1. Gambaran Kualitas Tidur Santri Mahasiswa di Pondok Pesantren Darul Arifin 2.

Berdasarkan hasil penelitian, kualitas tidur santri mahasiswa di Pondok Pesantren Darul Arifin 2 menunjukkan kondisi yang belum optimal. Hal ini tercermin dari durasi tidur yang relatif singkat, latensi tidur yang cukup lama, serta efisiensi tidur yang rendah. Temuan ini sejalan dengan teori kualitas tidur yang dikemukakan oleh Buysse et al. melalui instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, yang menyatakan bahwa kualitas tidur dinilai dari durasi tidur, latensi tidur, efisiensi tidur, serta kondisi terjaga atau mengantuk di siang hari.

Santri mahasiswa yang mengalami durasi tidur yang kurang dan latensi tidur yang panjang cenderung merasakan kelelahan dan rasa mengantuk pada siang hari. Kondisi tersebut berdampak pada penurunan kesegaran tubuh dan konsentrasi belajar. Temuan ini memperkuat teori Buysse et al. yang menjelaskan bahwa kualitas tidur yang kurang baik akan memengaruhi fungsi siang hari, termasuk kemampuan kognitif dan konsentrasi.

Selain itu, efisiensi tidur yang rendah menunjukkan bahwa waktu yang dihabiskan di tempat tidur tidak sepenuhnya digunakan untuk tidur. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun santri mahasiswa telah berada di tempat tidur, proses tidur belum berlangsung secara efektif. Dengan demikian, gambaran kualitas tidur santri mahasiswa dalam penelitian ini

selaras dengan indikator-indikator kualitas tidur yang dijelaskan dalam teori pada Bab II.

2. Strategi Yang Digunakan Oleh Santri mahasiswa di Pondok Pesantren Darul Arifin 2 Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa santri mahasiswa telah melakukan berbagai strategi untuk meningkatkan kualitas tidur agar tetap fokus belajar. Strategi tersebut meliputi upaya menjaga jadwal tidur yang relatif konsisten, melakukan rutinitas relaksasi sebelum tidur, menghindari stimulan sebelum tidur, serta melakukan aktivitas fisik di siang atau sore hari.

Strategi menjaga jadwal tidur yang konsisten sejalan dengan konsep *sleep hygiene* yang menekankan pentingnya keteraturan waktu tidur dan bangun untuk menjaga ritme sirkadian. Selain itu, rutinitas relaksasi sebelum tidur seperti berdoa dan mendengarkan murotal berperan dalam menurunkan aktivitas kognitif sehingga mempermudah proses tidur, sebagaimana dijelaskan dalam teori relaksasi sebelum tidur.

Upaya menghindari stimulan sebelum tidur, seperti penggunaan gawai, juga sesuai dengan teori *sleep hygiene* yang menyatakan bahwa paparan cahaya dan aktivitas mental sebelum tidur dapat menghambat produksi hormon melatonin. Sementara itu, aktivitas fisik yang dilakukan pada siang atau sore hari berperan dalam membantu tubuh mencapai kondisi lelah yang sehat, sehingga mempermudah tidur di malam hari.

Dengan demikian, strategi peningkatan kualitas tidur yang dilakukan santri mahasiswa telah sesuai dengan teori yang dibahas pada Bab II. Namun, penerapan strategi tersebut masih memerlukan konsistensi agar kualitas tidur santri mahasiswa dapat meningkat secara optimal dan berdampak positif pada fokus belajar.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB V

PENUTUP

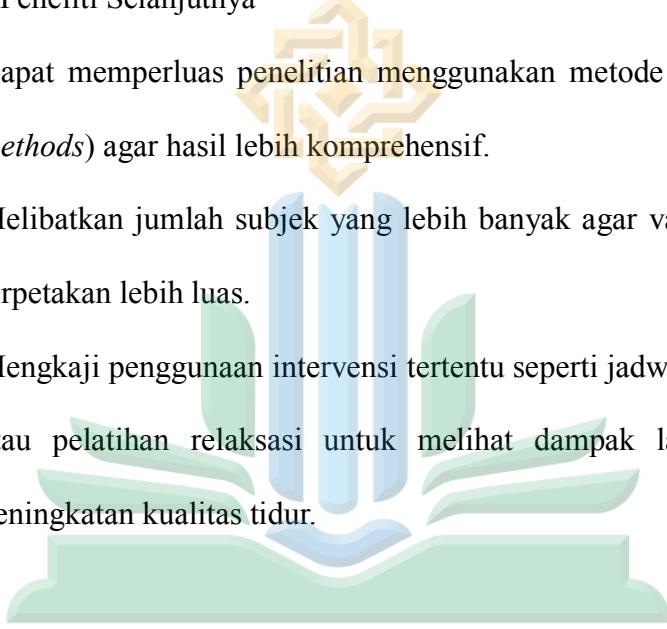
A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian mengenai Gambaran Kualitas Tidur Santri Mahasiswa di Pondok Pesantren Darul Arifin 2, Kualitas tidur santri mahasiswa di Pondok Pesantren Darul Arifin 2 secara umum belum optimal. Hal ini ditunjukkan oleh durasi tidur yang relatif singkat, latensi tidur yang cukup lama, serta efisiensi tidur yang rendah. Santri mahasiswa sering menghabiskan waktu di tempat tidur namun belum dapat langsung tidur atau masih sering terjaga, sehingga waktu tidur efektif menjadi berkurang. Kondisi tersebut berdampak pada munculnya rasa mengantuk dan kelelahan pada siang hari, yang memengaruhi kesegaran tubuh dan konsentrasi belajar dalam mengikuti kegiatan perkuliahan maupun aktivitas pondok.
2. Selanjutnya, terkait strategi yang dilakukan santri mahasiswa untuk meningkatkan kualitas tidur di Pondok Pesantren Darul Arifin 2, penelitian ini menemukan bahwa santri mahasiswa menerapkan berbagai bentuk *sleep hygiene*. Strategi tersebut meliputi menjaga konsistensi jadwal tidur, melakukan aktivitas relaksasi sebelum tidur seperti mendengarkan murotal dan membaca dzikir, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, serta mengurangi penggunaan hp dan konsumsi stimulan pada malam hari. Santri mahasiswa juga berupaya menurunkan beban aktivitas akademik pada malam hari dan melakukan aktivitas fisik untuk mendukung tidur yang

lebih optimal. Strategi yang diterapkan ini selaras dengan teori Iris et al. mengenai manajemen tidur sehat yang mencakup pengaturan rutinitas, kontrol lingkungan tidur, pengurangan stimulan, serta manajemen stres. Dengan demikian, penerapan strategi *sleep hygiene* yang konsisten berperan penting dalam membantu santri mahasiswa mempertahankan kualitas tidur yang lebih baik sehingga mampu menjaga fokus belajar dan menjalankan aktivitas pesantren secara maksimal.

B. Saran

1. Bagi Santri mahasiswa
 - a. Mengatur waktu istirahat secara konsisten dengan memprioritaskan durasi tidur yang memadai setiap hari.
 - b. Mengurangi penggunaan gawai dan kafein sebelum tidur serta menggantinya dengan aktivitas relaksasi yang menenangkan.
 - c. Lebih selektif mengatur tugas akademik agar tidak menumpuk di malam hari.
 - d. Memperbanyak aktivitas fisik ringan secara rutin untuk membantu kualitas tidur meningkat.
 - e. Mengelola stres melalui teknik relaksasi, konsultasi, atau berbagi pengalaman dengan teman maupun pembimbing.
2. Bagi Pengurus Pondok Pesantren
 - a. Melakukan pengaturan lingkungan kamar yang lebih kondusif, seperti memperbaiki pencahayaan, ventilasi, dan pengelolaan kepadatan kamar.

- b. Memberikan edukasi berkala mengenai *sleep hygiene* dan manajemen stres agar santri mahasiswa memiliki kesadaran menjaga pola hidup sehat.
 - c. Menyediakan ruang konseling atau pendampingan sebagai tempat bagi santri mahasiswa mengelola tekanan akademik dan psikologis.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
- a. Dapat memperluas penelitian menggunakan metode campuran (*mixed methods*) agar hasil lebih komprehensif.
 - b. Melibatkan jumlah subjek yang lebih banyak agar variasi faktor dapat terpetakan lebih luas.
 - c. Mengkaji penggunaan intervensi tertentu seperti jadwal tidur terstruktur atau pelatihan relaksasi untuk melihat dampak langsung terhadap peningkatan kualitas tidur.
- 
- UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR PUSTAKA

- AB, Prakasa. "Hubungan Tingkat Stress dengan Derajat Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung." *Universitas Lampung* (2016).
- Adinda Yuniar Jiar. "Gambaran Kecemasan Guru Akibat Maraknya Kasus Pelaporan Wali Murid di SD Madina." Diss Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember (2025).
- Adinda, Dayita Wahyu, Nurlia Hidayati, and Awanisul Huduni. "Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 4A SDN 37 Cakranegara Melalui Permainan Tebak Kata dan Tebak Gaya dalam Pembelajaran." *Jurnal Literasi dan Pembelajaran Indonesia* 3.2 (2023).
- Agus Wibowo and Hamirin, *Menjadi Guru Berkarakter* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2021).
- Agustina, Driska, Maulina Maulina, and Mariatul Kiftia. "Faktor Gaya Hidup Yang Mempengaruhi Tidur Santriwati Dayah Modern Banda Aceh." *Idea Nursing Journal* 10.3 (2019).
- Alsaggaf, Mohammed A., et al. "Sleep quantity, quality, and insomnia symptoms of medical students during clinical years: relationship with stress and academic performance." *Saudi medical journal* 37.2 (2016).
- Aminuddin, Muhammad. "Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim Samarinda." *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, Volume 1, No. 1 (2020).
- Andriani, Andriani. "Hubungan Kualitas Tidur terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru Tahun 2016." *Scientia Journal* 4.4 (2016).
- Arfida, Arfida, Dian Novita Siswanti, and Lukman Lukman. "Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Dimoderasi Oleh Jenis Motivasi Akademik Pada Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren di Kabupaten Bone." *Pepatudzu: Media Pendidikan dan Sosial Kemasyarakatan* 21.1 (2025).
- Arieselia, Zita, Effendi Effendi, and Poppy Kristina Sasmita. "Hubungan Durasi Tidur Malam Dengan Nilai Ujian MID Blok Reproduksi Mahasiswa Angkatan 2010 di Fakultas Kedokteran UNIKA ATMA JAYA." *Damianus Journal of Medicine* 13.1 (2014).

- Azad, Muhammad Chanchal, et al. "Sleep disturbances among medical students: a global perspective." *Journal of clinical sleep medicine* 11.1 (2015).
- Buysse, Daniel J. "Sleep health: can we define it? Does it Matter?." *Sleep* 37.1 (2014).
- Caesarridha, Dhaifany Karissa. "Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran di masa pandemi COVID-19." *Jurnal Medika Hutama* 2.04 Juli (2021).
- Cahyani, Hendrik Nur. Pengaruh kualitas tidur terhadap kesehatan mental mahasiswa tahun pertama UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Diss. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2024.
- Cates, Marshall E., et al. "Sleep quality among pharmacy students." *American journal of pharmaceutical education* 79.1 (2015).
- Charli, Leo, Tri Ariani, and Lusi Asmara. "Hubungan minat belajar terhadap prestasi belajar fisika." *Science and Physics Education Journal (SPEJ)* 2.2 (2019).
- Dewi, Ni Putu Sri Ratna, D. M. Citrawathi, dan Gede serfi Giada. "Hubungan Pola Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Belajar Siswa SMP Negeri 2 Banjar." *Wahana Matematika dan Sains: Jurnal Matematika, Sains, dan Pembelajarannya* 14.1 (2020).
- Fitriani, Rosmauli Jerimia. Hubungan Komposisi Tubuh, Kualitas Tidur dan Stress dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja. Diss. UNS (Sebelas Maret University), 2019.
- Gustimigo, Zelta Pratiwi. "Kualitas tidur penderita diabetes melitus." *Jurnal Majority* 4.8 (2015).
- Haryatno, Pajar. Hubungan intensitas olahraga dan pola tidur dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat satu Poltekkes Surakarta. Diss. UNS (Sebelas Maret University), 2014.
- Margiathi, Sagitha Artha, et al. "Dampak konsentrasi belajar terhadap hasil belajar peserta didik." *Jurnal Primary Edu* 1.1 (2023).
- Mubarak, Wahit Iqbal, Lilis Indrawati, and Joko Susanto. "Buku ajar ilmu keperawatan dasar." Jakarta: Salemba Medika (2015).
- Nilifda, Hanafi, Nadjmir Nadjmir, and Hardisman Hardisman. "Hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2010 FK Universitas Andalas." *Jurnal kesehatan andalas* 5.1 (2016).

- Nurhafni, S. K. M., and M. Kes. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa di Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai." *Kesehatan Deli Sumatera* 1.1 (2023).
- Putri, Arfianingsih Dwi. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Nilai Akademik Mahasiswa Akademi Kebidanan Alifah Padang." *JIK JURNAL ILMU KESEHATAN* 1.1 (2017).
- Qodriyah, Akmal Sutja, dan Hera Wahyuni. "Pengaruh Kemampuan Mengelola Emosi terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di SMA Negeri 3 Kota Jambi." *Journal on Education* 5.4 (2023).
- Rahma, Sania. "Aktivitas Fisik Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa: Physical Activity is Associated with Sleep Quality in College Students." *Journal of Public Health Education* 2.1 (2022).
- Risky Kawasti *Teknik Pengumpulan Data Metode Kualitatif*, Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Sorong.
- Rivani, Beata, et al. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa/I Kelas VII-IX MTS Miftah Assa'adah di Pondok Aren Kota Tangerang Selatan." *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro* Volume 6, No. 1 (2023).
- Rohmah, Wulan Khoirul. "Determinan kualitas tidur pada santri di pondok pesantren." *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)* 4 Special 3 (2020).
- Salsabila, Nabela Normaulida, Nita Fitria, and Hesti Platini. "Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan yang Sedang Menyusun Skripsi." *MAHESA: Malahayati Health Student Journal* 4.9 (2024).
- Savitri, Astari, and Chandra Tri Wahyudi. "Korelasi Kecemasan Menghadapi Ujian Dan Kualitas Tidur Dengan Kemampuan Konsentrasi Belajar." *Indones J Health Dev* 1.2 (2019).
- Seseorangrusni Alfasyyur, Seni Mengelola Data:Penerapan Triangulasi teknik, Sumber dan Waktu Pada Penelitian Pendidikan Sosial, *Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, Volume 5.
- Sirait, Erlando Doni. "Pengaruh minat belajar terhadap prestasi Belajar Matematika." *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA* 6.1 (2016).
- Sitorus, Grace Elicia, et al. "Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII-3 DI SMPN 4 Medan." *Mandalika Mathematics and Educations Journal*, Volume 7, No. 1 (2025)
- Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*.

Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, Cet. 19, 2013.

Tristianingsih, Julia, and Sarah Handayani. "Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka." Perilaku dan Promosi Kesehatan: *Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, Volume 3, No. 2 (2021).

Varadharasu, Sivasankari, and Niyati Das. "Sleep hygiene efficacy on quality of sleep and mental ability among insomniac patients." *Journal of Family Medicine and Primary Care* 13.10 (2024).

Wido Nugroho, *Belajar Mengatasi Hambatan Belajar* (Jakarta: Prestasi Pustaka, 2017).

Wilanda, Alifah, et al. "Pengaruh Gaya Hidup Sehat, Kualitas Tidur, dan Pola Makan terhadap Tingkat Kesehatan Mental pada Pekerja Kantoran di Jawa Barat." *Jurnal Multidisiplin West Science* 3.01 (2024).

Wirawan, Pandy Akbar, Reno Diqqi Alghazali, and Anrial Anrial. "Penguatan Mental Santri mahasiswa Al-Jamiah IAIN Curup Melalui Kuliah Tujuh Menit." *Journal of Da'wah* Volume 2, No. 2 (2023).

Woran, Kezia, Rina M. Kundre, and Ferlan A. Pondaag. "Analisis hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja." *Jurnal Keperawatan* Volume 8, No. 2 (2021).

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

FILE PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : I'adatul Udhayah Binti Tasrufi
NIM : 212103050030
Prodi/Jurusan : Psikologi Islam
Fakultas : Dakwah
Universitas : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Konsentrasi Belajar Ditinjau Dari Kualitas Tidur Pada Mahasantri Di Pondok Pesantren Darul Arifin 2”** bukan merupakan hasil plagiasi/tidak mengandung unsur plagiasi.

Jember, 27 November 2025

Saya yang menyatakan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R



I'adatul Udhayah Binti Tasrufi
NIM: 212103050030

MATRIK PENELITIAN

No	JUDUL PENELITIAN	VARIABEL	SUB VARIABEL	INDIKATOR	SUMBER DATA	METODE PENELITIAN	FOKUS PENELITIAN
	Analisis Kualitas Tidur Pada Santri Mahasiswa di Pondok Pesantren Darul Arifin 2.	Kualitas Tidur teori dari Daniel et al ⁷⁷ mencakup aspek kuantitatif dan kualitatif, seperti durasi tidur, waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, frekuensi terbangun, serta aspek subjektif seperti Tingkat	1. Durasi Tidur	<p>a. Rata-rata jumlah jam tidur setiap malam.</p> <p>b. Konsistensi waktu tidur dari hari ke hari.</p> <p>c. Kesesuaian durasi tidur dengan kebutuhan tubuh.</p>	<p>d. Observasi</p> <p>e. Wawancara</p> <p>f. Dokumentasi</p> <p>g. Sumber Refrensi Terdahulu.</p>	<p>a. Jenis: Deskriptif</p> <p>b. Metode: Kualitatif</p> <p>c. Teknik Pengumpulan Data:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Observasi 4. Wawancara 5. Dokumentasi <p>d. Analisis Data:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kompersi Data. 2. Penyajian Data. 3. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi. <p>e. Keabsahan</p>	<p>1. Bagaimana gambaran kualitas tidur santri mahasiswa di Pondok Pesantren Darul Arifin 2?</p> <p>2. Bagaimana strategi yang digunakan oleh santri mahasiswa Pondok Pesantren Darul Arifin 2 dalam meningkatkan kualitas tidur?</p>

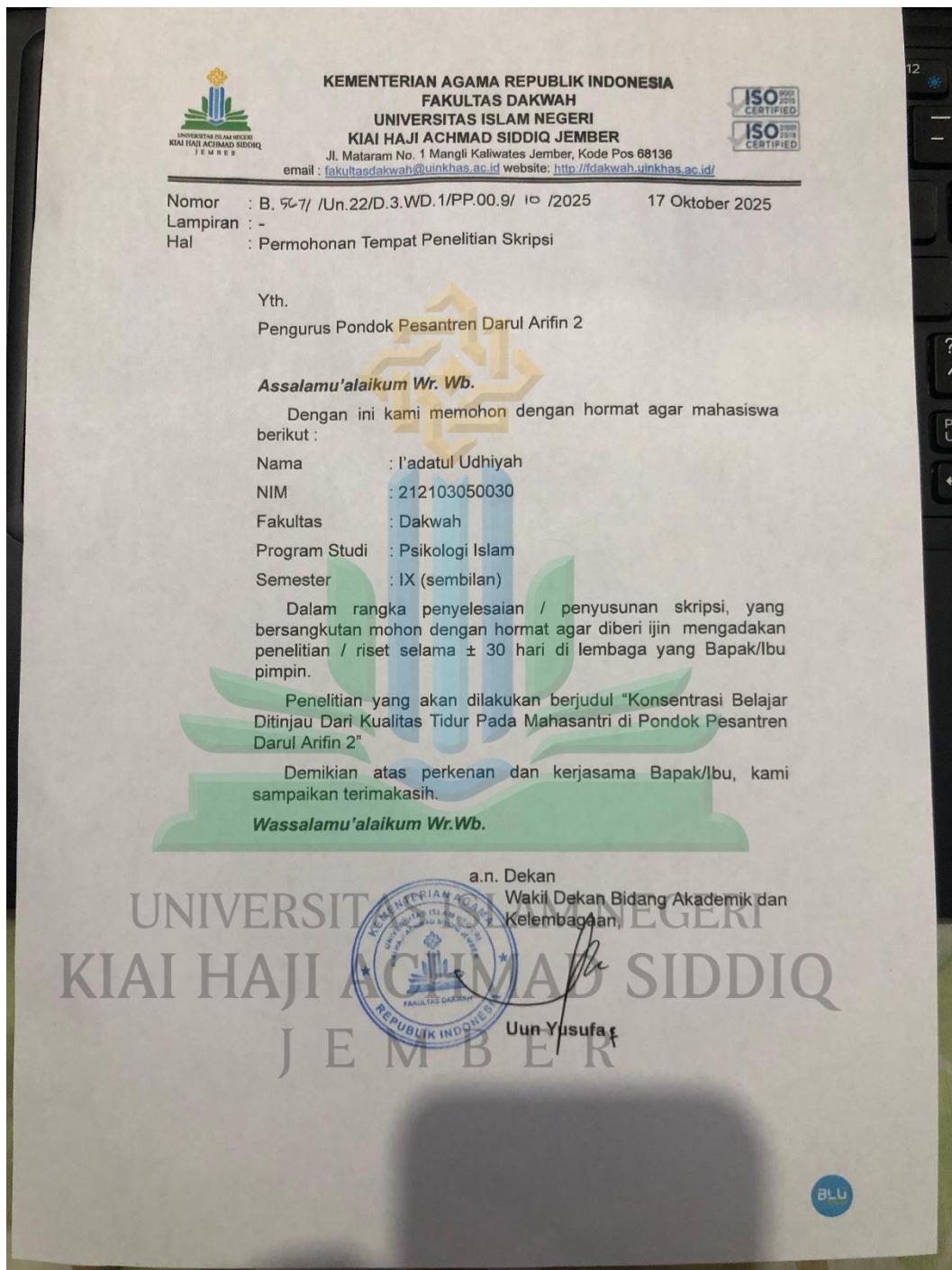
⁷⁷ Buysse, Daniel J. "Sleep health: can we define it? Does it Matter?." *Sleep* 37.1 (2014): 9-17.

		kedalaman dan kepuasan tidur.				Data: Triangulasi Sumber.	
		2. Efisiensi Tidur.	<p>a. Rasio antara total waktu tidur dengan total waktu di tempat tidur.</p> <p>b. Frekuensi terbangun di tengah malam dan kesulitan kembali tidur.</p> <p>c. Kualitas tidur meskipun waktu tidur mencukupi.</p>				
		3. Latensi Tidur.	<p>a. Waktu yang dibutuhkan untuk tertidur setelah berbaring di tempat tidur.</p> <p>b. Frekuensi kesulitan memulai tidur dalam seminggu terakhir. Adanya pikiran atau perasaan gelisah yang menghambat tertidur.</p>				

			4. Terjaga/Mengantuk.	<p>a. Kesulitan tetap terjaga di siang hari saat beraktivitas (misalnya belajar, bekerja, membaca, menghadiri kelas).</p> <p>b. Menurunnya motivasi atau energi dalam menjalankan kegiatan akademik atau sosial akibat kantuk.</p>		
			5. Kualitas/Kepuasan.	<p>a. Persepsi terhadap kualitas tidur.</p> <p>b. Perasaan segar setelah bangun.</p> <p>c. Kualitas tidur secara keseluruhan.</p> <p>d. Tingkat tidur nyenyak.</p> <p>e. Kesesuaian tidur dengan harapan.</p>		

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

FILE PERMOHONAN TEMPAT PENELITIAN



FILE DARI TEMPAT PENELITIAN



الجامعة الإسلامية للطلاب والجامعة دار العرفيين الثاني

PENGURUS PONDOK PESANTREN MAHASISWI
DARUL ARIFIN 2
JEMBER-JAWA TIMUR

Sekretariat: Jl. Mataram, No 9 Manzli. Kalivates. Jember. Jawa Timur. Phone: 082331484363

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Nomor : 20 / Peng-PPM-DA/II /2025

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Ketua Pondok Pesantren Mahasiswa Darul Arifin 2 Jember

Dengan menyatakan bahwa :

Nama : I'adatul Udhayah

NIM : 212103050030

Fakultas / Prodi : Dakwah / Psikologi Islam

Yang bersangkutan benar-benar telah selesai melaksanakan Penelitian Skripsi pada tanggal 20 Oktober sampai 20 November 2025 dengan judul “ Konsentrasi Belajar Ditinjau Dari Kualitas Tidur Pada Mahasantri di Pondok Pesantren Darul Arifin 2”

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan seperlunya.

Jember , 21 November 2025

Ketua Pondok



Himmatur Rofiah S.Pd.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

JURNAL KEGIATAN PENELITIAN

NO	HARI/TANGGAL	KEGIATAN
1.	Jum'at, 14 Maret 2025.	wawancara awal mengenai analisis kualitas tidur pada santri mahasiswa di pondok pesantren Darul Arifin 2.
2.	Senin, 20 Oktober 2025.	Penyerahan surat izin penelitian kepada pengurus pondok pesantren Darul Arifin 2.
3.	Selasa, 21 Oktober 2025.	Wawancara dengan santri mahasiswa Darul Arifin 2 yang menjadi subjek penelitian.
4.	Rabu, 22 Oktober 2025.	Wawancara dengan santri mahasiswa Darul Arifin 2 yang menjadi subjek penelitian.
5.	Kamis, 23 Oktober 2025.	Wawancara dengan santri mahasiswa Darul Arifin 2 yang menjadi subjek penelitian.
6.	Kamis, 20 November 2025.	Mengambil surat keterangan selesai penelitian di Lembaga Pondok Pesantren Darul Arifin 2.

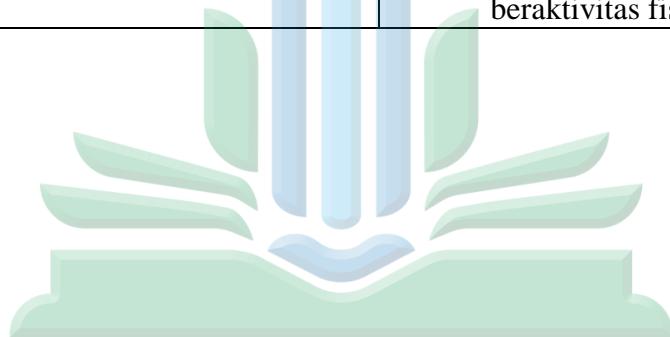


**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R**

PEDOMAN WAWANCARA

Gambaran Kualitas Tidur Santri Mahasiswa di Pondok Pesantren Darul Arifin 2.	Strategi Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Mahasantri di Pondok Pesantren Darul Arifin 2.
<p>1. Durasi Tidur</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Rata-rata, berapa jam Anda biasanya tidur pada malam hari? b. Menurut Anda, apakah waktu tidur tersebut sudah cukup untuk kebutuhan Anda sehari-hari? Mengapa? c. Apakah ada perbedaan lama tidur Anda di hari biasa dan di hari libur? <p>2. Efisiensi Tidur</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Saat tidur di malam hari, apakah Anda merasa tidur Anda berlangsung terus-menerus atau sering terbangun? b. Jika terbangun di tengah malam, apakah Anda mudah kembali tidur atau justru sulit untuk tidur lagi? c. Menurut Anda, seberapa sering tidur Anda benar-benar efektif tanpa banyak gangguan? <p>3. Latensi Tidur (Waktu Untuk Tertidur)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Biasanya, berapa lama waktu yang Anda butuhkan sejak berbaring sampai akhirnya tertidur? b. Apakah Anda sering merasa sulit untuk langsung tidur? Jika ya, apa yang biasanya menjadi penyebabnya? c. Apa yang biasanya Anda lakukan agar bisa lebih cepat tertidur? <p>4. Terjaga/Mengantuk</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Apakah Anda sering merasa terbangun lebih awal dari yang direncanakan? b. Pada siang hari, apakah Anda 	<p>1. Menjaga Jadwal Tidur yang Konsisten</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Apakah Anda memiliki jam tidur dan bangun yang teratur setiap hari? b. Bagaimana Anda mengatur waktu agar tidak tidur terlalu larut meskipun banyak kegiatan atau tugas? <p>2. Menciptakan Rutinitas Relaksasi Sebelum Tidur</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Apakah Anda memiliki kebiasaan khusus sebelum tidur untuk membuat tubuh lebih rileks? b. Apa yang biasanya Anda lakukan agar bisa lebih cepat tertidur? <p>3. Mengatur Lingkungan Tidur yang Nyaman</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Apa yang Anda lakukan untuk membuat kamar atau lingkungan tidur lebih nyaman? b. Apakah Anda memodifikasi pencahayaan, posisi tidur, atau hal lain agar tidur lebih nyenyak? <p>4. Menghindari Stimulan Sebelum Tidur</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Apakah Anda menghindari minuman berkafein seperti kopi, teh, atau cokelat beberapa jam sebelum tidur? b. Apakah Anda membatasi penggunaan HP, laptop sebelum tidur? c. Bagaimana pengaruh menghindari stimulan tersebut terhadap kualitas tidur Anda? <p>5. Membatasi Aktivitas yang</p>

<p>sering merasa mengantuk atau kurang bertenaga akibat kualitas tidur malam sebelumnya?</p> <p>c. Kegiatan apa saja yang biasanya terganggu ketika Anda mengantuk di siang hari?</p> <p>5. Kualitas/Kepuasan</p> <p>a. Secara umum, bagaimana penilaian Anda terhadap kualitas tidur Anda selama ini?</p> <p>b. Apakah setelah bangun tidur Anda merasa segar atau justru masih lelah?</p> <p>c. Menurut Anda, apa yang paling memengaruhi rasa puas atau tidak puas terhadap tidur Anda?</p>	<p>Membuat Otak Terlalu Aktif</p> <p>a. Apakah Anda menghindari mengerjakan tugas atau pekerjaan berat sebelum tidur?</p> <p>b. Apa yang biasanya Anda lakukan jika pikiran masih aktif dan sulit tenang menjelang tidur?</p> <p>c. Bagaimana cara Anda menenangkan pikiran sebelum tidur?</p> <p>6. Latihan Fisik di Siang atau Sore Hari</p> <p>a. Menurut Anda, apakah aktivitas fisik membantu tidur Anda lebih nyeyak?</p> <p>b. Apakah ada perubahan kualitas tidur Anda setelah rutin beraktivitas fisik?</p>
---	--



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

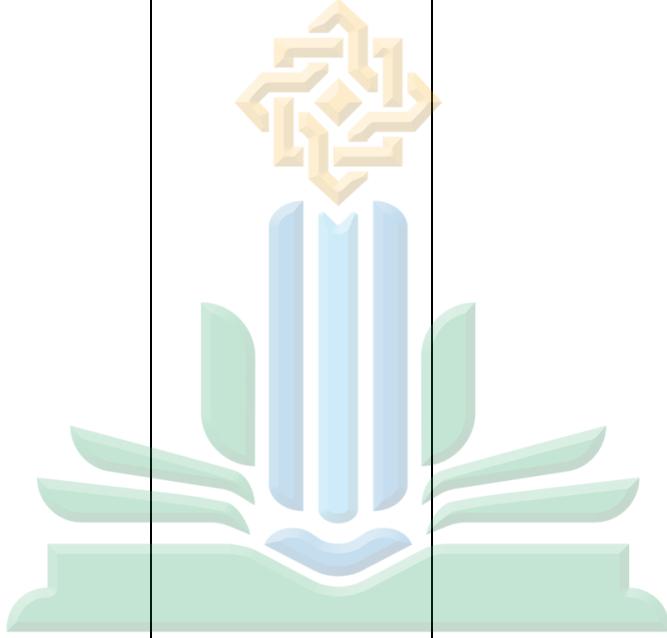
PEDOMAN PENELITIAN

Pedoman Wawancara Analisis Kualitas Tidur Pada Santri mahasiswa di Pondok Pesantren Darul Arifin 2

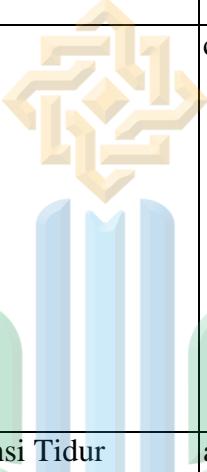
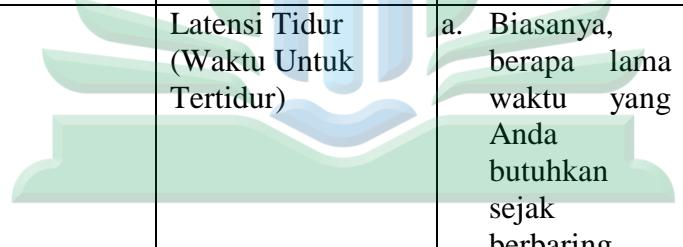
Nama Subjek : FA (disamarkan)
 Semester : 3 (ganjil)
 Jurusan : Hukum Tata Negara
 Fakultas : Syariah
 Lama dipondok : 2 Tahun Jalan
 Hari, Tanggal : Selasa, 21 Oktober 2025
 Tempat & Waktu : Darul Arifin 2, 19.05 WIB

No	Variabel	Indikator	Pertanyaan	Jawaban
1.	Gambaran Kualitas Tidur	Durasi Tidur	a. Rata-rata, berapa jam Anda biasanya tidur pada malam hari?	Belum tentu karena aku juga termasuk anak yang insomnia, kalau lagi insomnia jam 8 pagi itu baru kerasa ngantuknya, sedangkan di jam tengah 9/jam tengah 10 itu ada jam perkuliahan, kalau ada waktu untuk tidur, tidur sebentar dan minta bangunin temen. Apalagi akhir-

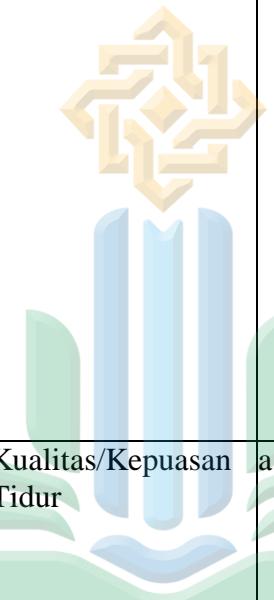
				akhir ini banyak dedline tugas kuliah jadi malem itu tidak tidur, tapi kalau lagi capek banget setelah kajian langsung tidur sampe bangun subuh. Mungkin normalnya dari jam 10 sampai setengah 4. Begadangnya dari jam setengah 12.
		b. Menurut Anda, apakah waktu tidur tersebut sudah cukup untuk kebutuhan Anda sehari-hari? Mengapa?		Kalau lagi normalnya itu menurut aku cukup, pokok badan ini istirahat tidak capek udah cukup bagi aku, tapi kalau lagi insomnia capeknya kerasa banget jadi kurang tidurnya, kalau kurang fokusnya engga ngaruh karena aku alihin banyak minum air putih juga.
		c. Apakah ada perbedaan lama tidur Anda di hari biasa dan di		Beda banget, kalau di hari biasa mungkin kalau lagi insomnia itu

		 <p>UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ J E M B E R</p>	hari libur?	tetep capek banget, tapi kalau lagi normal ya harus terjadwal, besok kan harus bangun subuh berarti tidurnya batesnya harus jam segini meskipun kadang lewat jam segitu tapi bangunnya harus tetep subuh, kalau di hari libur sedikit ngentengin, karena mau gunain hari libur itu buat nugas atau gimana tergantung pribadi masing-masing, tapi kalau aku lebih seperti "udah capek seminggu ini" jadi buat mereward diri, iya lebih lama tidur di hari libur dibandingkan dihari biasa, karena di hari libur pagi-pagi setelah jamaah duha kalau tidak ada
--	--	---	-------------	--

				kegiatan apa-apa jadi dipakai buat tidur, bangun tidur lagi, jadi di hari biasa tidak pernah tidur siang karena kuliah nya padat sampai sore bahkan ada yang sampai maghrib tidak ada jeda.
		Efisiensi Tidur	<p>a. Saat tidur di malam hari, apakah Anda merasa tidur Anda berlangsung terus-menerus atau sering terbangun?</p> <p>b. Jika terbangun di tengah malam, apakah Anda mudah kembali tidur atau justru sulit untuk tidur lagi?</p>	<p>Sering kebangun karena kebelet pipis, sakit perut atau haus, yang seringnya di jam 1/setengah 2 an.</p> <p>Lebih banyak sulitnya, apa ya aktivitas yang bikin cape yaudah minum aja terus berbaring nanti merem sendiri yang akhirnya tertidur, tapi alarm tetap di setting di hp biar tetap bangun. Kadang juga jalan ke barat ke timur di kamar meskipun</p>
		UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER		

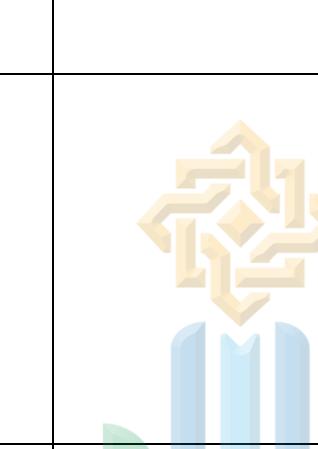
				sebentar yang penting tidak main hp karena main hp sinarnya bikin silau ke mata yang akhirnya tambah bikin tambah tidak ngantuk.
			c. Menurut Anda, seberapa sering tidur Anda benar-benar efektif tanpa banyak gangguan?	Lebih ke hari libur, karena dihari libur melepas Lelah banget, kalau di hari libur yang bikin terganggu yaitu dari tugas yang dedline.
		Latensi Tidur (Waktu Untuk Tertidur)	a. Biasanya, berapa lama waktu yang Anda butuhkan sejak berbaring sampai akhirnya tertidur?	Kalau dilihat dari cepatnya karena capek bisa dihitung 2 menitan, tapi kalau belum ngantuk tapi dipaksakan untuk tetap tidur mungkin sekitar 10 menitan, hal yang dilakukan selama berbaring untuk tidur itu ngelus-ngelus tangan sendiri, kipasan, main rambut sampai akhirnya tertidur.
			b. Apakah Anda	Lebih sulit

			<p>sering merasa sulit untuk langsung tidur? Jika ya, apa yang biasanya menjadi penyebabnya ?</p>	<p>tidur ketika ada tugas yang belum selesai, ada hal-hal yang bikin aku sedih, lagi dalam keadaan terpuruk, atau lagi sedih banget itu bikin susah tidur karena lebih banyak kepikiran.</p>
			<p>c. Apa yang biasanya Anda lakukan agar bisa lebih cepat tertidur?</p>	<p>Tidak main hp, setelah cuci wajah dan lainnya ketika mau tidur mainin rambut sendiri.</p>
	 <p>Terjaga/Mengantuk</p> <p>UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ J E M B E R</p>		<p>a. Apakah Anda sering merasa terbangun lebih awal dari yang direncanakan ?</p>	<p>Pernah, dulu keseringan, sekarang sudah engga karena banyak insomianya, kalau dulu itu nargetin alarm jam sekian tiba-tiba kebangunnya setengah jam lebih cepat dari alarm.</p>
			<p>b. Pada siang hari, apakah Anda sering merasa mengantuk atau kurang bertenaga akibat kualitas tidur</p>	<p>Iya sering, lebih-lebih kuliah di jam-jam full day Senin, Selasa, Rabu, itu pasti waktu di jam-jam siangnya di matkul</p>

			malam sebelumnya?	terakhir pasti ngantuk di kelas, karena tidurnya kurang.
			c. Kegiatan apa saja yang biasanya terganggu ketika Anda mengantuk di siang hari?	Kalau di kampus itu dosen yang mata kuliahnya engga ada sesi garap-garap makalah atau presentasi jadi semua full dari dosen, sedangkan kita diharuskan nyatet dan buat aku itu monoton.
		Kualitas/Kepuasan Tidur	<p>a. Secara umum, bagaimana penilaian Anda terhadap kualitas tidur Anda selama ini?</p>	Kurang.
			<p>b. Apakah setelah bangun tidur Anda merasa segar atau justru masih lelah?</p>	Kadang Lelah, kadang segar tergantung pikiran, pokok jangan dibebani dengan pikiran apalagi karena tugas karena aku orangnya kurang peka kalau dosen menjelaskan apalagi kalau tidak detail

				banget.
			c. Menurut Anda, apa yang paling memengaruhi rasa puas atau tidak puas terhadap tidur Anda?	Kalau yang puas itu kalau tidak ada beban, tugas selesai semua, tempat untuk tidur/kamar itu bersih, kalau yang tidak puas Ketika tugas numpuk, belum selesai, dedline pengumpulan besok.
2.	Strategi Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur.	Jadwal Tidur Konsisten	<p>a. Apakah anda memiliki jam tidur dan bangun yang teratur setiap hari?</p> 	Iya, saya punya jam tidur dan bangun yang teratur setiap hari. Biasanya saya tidur sekitar pukul 22.30–23.00 dan bangun pukul 04.00, termasuk saat hari libur.
			<p>b. Bagaimana Anda mengatur waktu agar tidak tidur terlalu larut meskipun banyak kegiatan atau tugas?</p>	Saya mengatur waktu dengan menyelesaikan kegiatan atau tugas lebih awal. Kalau ada tugas, saya prioritaskan agar tidak menumpuk malam hari supaya tidak mengganggu jam tidur.

		Rutinitas Relaksasi	<p>a. Apakah Anda memiliki kebiasaan khusus sebelum tidur untuk membuat tubuh lebih rileks?</p> <p>b. Apa yang biasanya Anda lakukan agar bisa lebih cepat tertidur?</p>	<p>Saya punya kebiasaan tertentu untuk membuat tubuh rileks, seperti mencuci muka, sikat gigi, mendengarkan murotal atau musik yang menenangkan.</p> <p>Supaya cepat tertidur, biasanya saya menyisir rambut sambil mendengarkan murotal sampai merasa mengantuk.</p>
		Lingkungan Tidur Nyaman	<p>a. Apa yang Anda lakukan untuk membuat kamar atau lingkungan tidur lebih nyaman?</p> <p>b. Apakah Anda memodifikasi pencahayaan, posisi tidur, atau hal lain agar tidur lebih nyenyak?</p>	<p>Saya biasanya merapikan tempat tidur dulu, memastikan kamar tidak terlalu berantakan, dan membuat suasana lebih tenang.</p> <p>Saya mematikan lampu, mengatur posisi tidur yang nyaman, dan kadang menyesuaikan selimut supaya lebih hangat dan mudah tidur.</p>
		Menghindari	<p>a. Apakah Anda</p>	Iya, saya

		Stimulan	menghindari minuman berkafein seperti kopi, teh, atau cokelat beberapa jam sebelum tidur?	menghindari minuman berkafein seperti kopi sejak sore hari karena takut mengganggu tidur.
			b. Apakah Anda membatasi penggunaan HP, laptop sebelum tidur?	Saya membatasi penggunaan HP atau laptop. Biasanya saya berhenti sekitar 30–60 menit sebelum tidur.
			c. Bagaimana pengaruh menghindari stimulan tersebut terhadap kualitas tidur Anda?	Menghindari stimulan sangat membantu. Tidur saya jadi lebih cepat nyenyak dan tidak butuh waktu lama untuk terlelap.
	Menghindari Aktivitas Kognitif Berat		a. Apakah Anda menghindari mengerjakan tugas atau pekerjaan berat sebelum tidur?	Saya menghindari mengerjakan tugas atau pekerjaan berat sebelum tidur supaya pikiran tidak aktif.
			b. Apa yang biasanya Anda lakukan jika pikiran masih aktif dan sulit tenang	Kalau pikiran masih aktif, saya biasanya membaca doa, menarik napas santai, dan mendengarkan

			menjelang tidur?	murotal.
			c. Bagaimana cara Anda menenangkan pikiran sebelum tidur?	Saya menenangkan pikiran dengan relaksasi ringan seperti dzikir, napas dalam, atau tetap fokus pada suara murotal.
	Aktivitas Fisik		a. Menurut Anda, apakah aktivitas fisik membantu tidur Anda lebih nyenyak?	Menurut saya, aktivitas fisik memang membantu tidur jadi lebih nyenyak. Biasanya saya olahraga kecil sore hari setelah ashar.
			b. Apakah ada perubahan kualitas tidur Anda setelah rutin beraktivitas fisik?	Setelah rutin aktivitas fisik, tidur saya terasa lebih cepat dan lebih nyenyak. Badan jadi lebih rileks.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHIMAD SIDDIQ
J E M B E R

PEDOMAN PENELITIAN

Pedoman Wawancara Analisis Kualitas Tidur Pada Santri mahasiswa di Pondok Pesantren Darul Arifin 2

Nama Subjek : ISD (disamarkan)
 Semester : 7 (ganjil)
 Jurusan : PGMI
 Fakultas : Tarbiyah Ilmu Keguruan
 Lama dipondok : 3 tahun setengah
 Hari, Tanggal : Selasa, 21 Oktober 2025
 Tempat & Waktu : Darul Arifin 2, 22.05 WIB

No	Variabel	Indikator	Pertanyaan	Jawaban
1.	Gambaran Kualitas Tidur.	Durasi Tidur	a. Rata-rata, berapa jam Anda biasanya tidur pada malam hari? b. Menurut Anda, apakah waktu tidur tersebut sudah cukup untuk kebutuhan Anda sehari-hari? Mengapa? c. Apakah ada perbedaan lama tidur Anda di hari biasa dan di hari libur?	Tergantung biasanya dari jam 11 bangun jam 4/5, 6/7 jam an keseringan segitu. Kurang, karena efeknya besok paginya, efek ketika belajar ada rasa ngantuknya jadi kurang. Keseringan iya, di hari libur lebih santai, dan lebih lama.
		Efisiensi Tidur	a. Saat tidur di malam hari, apakah Anda merasa	kadang-kadang keseringan kebangun, kalau lagi

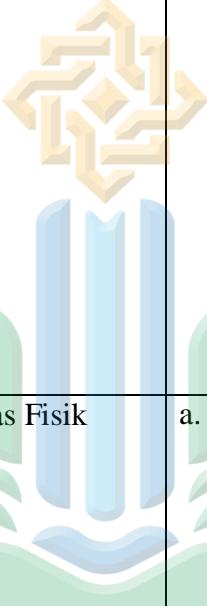
			<p>Anda berlangsung terus-menerus atau sering terbangun?</p>	<p>capek banget sering kebangun, kebangun aja nanti tidur lagi tapi ga bisa langsung tidur yang penting ga main hp, kalau main hp kebiasaan bangun jadi lama, jadi bangun nanti ngapain pindah tempat atau apa beberapa menit tidur lagi.</p>
			<p>b. Jika terbangun di tengah malam, apakah Anda mudah kembali tidur atau justru sulit untuk tidur lagi?</p>	<p>Lumayan sulit mbak yang penting engga main hp dan pindah tempat tidur nanti beberapa menit tidur lagi.</p>
			<p>c. Menurut Anda, seberapa sering tidur Anda benar-benar efektif tanpa banyak gangguan?</p>	<p>Ga sering-sering banget.</p>
	Latensi Tidur (Waktu Untuk Tertidur)		<p>a. Biasanya, berapa lama waktu yang Anda butuhkan sejak berbaring sampai akhirnya tertidur?</p>	<p>5 sampai 10 menit baru tidur, kadang main hp ketiduran kadang tanpa hp.</p>
			<p>b. Apakah Anda sering merasa sulit untuk langsung tidur? Jika ya, apa</p>	<p>Kalau capek malah sulit, kalau badannya capek banget makin sulit</p>

			yang biasanya menjadi penyebabnya?	tidurnya, kalau normal baru tidurnya enak, kalau minum manis-manis berlebihan itu juga bikin susah tidur, daridulu kan gapernah minum manis-manis jadi kalau keseringan minum manis malemnya pasti susah tidur.
			c. Apa yang biasanya Anda lakukan agar bisa lebih cepat tertidur?	Dengerin musik, sama nonton podcast, gampang tidur kalau dengerin itu.
	Terjaga/Mengantuk		<p>a. Apakah Anda sering merasa terbangun lebih awal dari yang direncanakan?</p> <p>b. Pada siang hari, apakah Anda sering merasa mengantuk atau</p>	<p>Engga, engga sesuai juga kadang juga telat, pernah kalau kebanyakan minum air putih sebelum tidur jadi bikin kebelet pipis itu baru bikin kebangun, kadang tidur lagi kadang engga kalau ada kegiatan, kalau gaada ya lanjut tidur.</p> <p>Jelas iya, sering ngantuk, apalagi di kelas, kerja</p>

			kurang bertenaga akibat kualitas tidur malam sebelumnya?	juga mbak.
			c. Kegiatan apa saja yang biasanya terganggu ketika Anda mengantuk di siang hari?	Ketika bosen di kelas.
	Kualitas/Kepuasan Tidur		<p>a. Secara umum, bagaimana penilaian Anda terhadap kualitas tidur Anda selama ini?</p> <p>b. Apakah setelah bangun tidur Anda merasa segar atau justru masih lelah?</p> <p>c. Menurut Anda, apa yang paling mempengaruhi rasa puas atau tidak puas terhadap tidur Anda?</p>	<p>Biasa aja, tapi gabaik, ada kalanya baik ada kalanya buruk, tergantung kegiatannya.</p> <p>Lelah, soalnya kurang tidurnya.</p> <p>Keadaan badannya, kalau cape kalau banyak kegiatan dan banyak pikiran baru gaenak banget tidurnya, kalau puasnya ya santai aja lagi ga cape biasa-biasa aja dan lagi ga ada apa-apa.</p>
2.	Strategi Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur.	Jadwal Konsisten	<p>a. Apakah Anda memiliki jam tidur dan bangun yang teratur setiap hari?</p>	<p>Tidak terlalu teratur, Kak. Biasanya saya tidur sekitar 23.00–00.00, tapi kalau lagi banyak tugas</p>

				bisa lebih larut dari itu.
			b. Bagaimana Anda mengatur waktu agar tidak tidur terlalu larut meskipun banyak kegiatan atau tugas?	Saya sebenarnya berusaha mengatur waktu, tapi kalau tugas atau kegiatan pondok numpuk, saya terpaksa tidur agak malam. Biasanya saya selesaikan mana yang paling penting dulu supaya tidak terlalu larut.
	Rutinitas Relaksasi	a. Apakah Anda memiliki kebiasaan khusus sebelum tidur untuk membuat tubuh lebih rileks?	Saya tidak punya kebiasaan khusus, tapi biasanya saya mendengarkan musik atau murotal supaya lebih rileks.	
		b. Apa yang biasanya Anda lakukan agar bisa lebih cepat tertidur?	Kalau ingin cepat tidur, saya biasanya langsung tiduran sambil dengerin musik atau murotal sampai mengantuk.	
	Lingkungan Tidur Nyaman	a. Apa yang Anda lakukan untuk membuat kamar atau lingkungan tidur lebih nyaman?	Saya lebih suka kamar yang sudah rapi dan tidak terlalu berisik. Kalau suasana tenang, saya lebih mudah tidur.	

			b. Apakah Anda memodifikasi pencahayaan, posisi tidur, atau hal lain agar tidur lebih nyenyak?	Biasanya saya mematikan lampu atau pakai lampu yang redup, terus cari posisi tidur yang paling nyaman.
		Menghindari Stimulan	a. Apakah Anda menghindari minuman berkafein seperti kopi, teh, atau cokelat beberapa jam sebelum tidur?	Untuk kafein, saya kadang masih minum teh atau kopi, apalagi kalau lagi ngantuk di malam hari.
			b. Apakah Anda membatasi penggunaan HP, laptop sebelum tidur?	Saya tidak terlalu membatasi penggunaan HP. Biasanya saya masih pakai HP sampai menjelang tidur.
			c. Bagaimana pengaruh menghindari stimulan tersebut terhadap kualitas tidur Anda?	Karena masih sering pakai HP dan minum teh atau kopi, tidur saya jadi lebih lama terlelap. Kadang malah susah ngantuk.
		Menghindari Aktivitas Kognitif Berat	a. Apakah Anda menghindari mengerjakan tugas atau pekerjaan berat sebelum tidur?	Saya kadang masih mengerjakan tugas malam hari, terutama kalau ada deadline.
			b. Apa yang biasanya Anda lakukan jika	Kalau pikiran masih aktif, saya biasanya

			pikiran masih aktif dan sulit tenang menjelang tidur?	dengerin musik atau murotal sambil rebahan. Tapi kadang tetap susah tenang kalau tugasnya banyak.
			c. Bagaimana cara Anda menenangkan pikiran sebelum tidur?	Cara saya menenangkan pikiran biasanya dengan mendengarkan sesuatu yang menenangkan dan mencoba memejamkan mata sampai rasa cemasnya hilang.
		Aktivitas Fisik	<p>a. Menurut Anda, apakah aktivitas fisik membantu tidur Anda lebih nyenyak?</p>	Saya jarang melakukan aktivitas fisik. Paling hanya kegiatan pondok yang bikin gerak.
		UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDQI J E M B E R	<p>b. Apakah ada perubahan kualitas tidur Anda setelah rutin beraktivitas fisik?</p>	Karena jarang aktivitas fisik, saya tidak terlalu merasakan perubahan kualitas tidur. Kadang malah susah tidur kalau seharian capek secara pikiran.

PEDOMAN PENELITIAN

Pedoman Wawancara Analisis Kualitas Tidur Pada Santri mahasiswa di Pondok Pesantren Darul Arifin 2

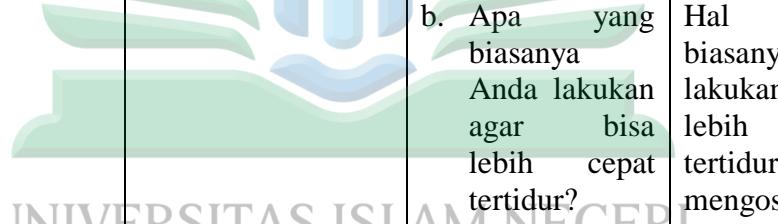
Nama Subjek : VK (disamarkan)
 Semester : 7 (ganjil)
 Jurusan : Ekonomi Syariah
 Fakultas : Syariah
 Lama dipondok : 3 tahun jalan
 Hari, Tanggal : Rabu, 22 Oktober 2025
 Tempat & Waktu : Darul Arifin 2, 16.30 WIB

No	Variabel	Indikator	Pertanyaan	Jawaban
1.	Gambaran Kualitas Tidur	Durasi Tidur	a. Rata-rata, berapa jam Anda biasanya tidur pada malam hari?	Tergantung aktivitas, kalau aktivitasnya misal dari siang sudah banyak aktivitas jadi selesai kegiatan dipondok langsung istirahat itu berarti dari jam 10 sampai sebelum subuh jam setengah 4.
			b. Menurut Anda, apakah waktu tidur tersebut sudah cukup untuk kebutuhan Anda sehari-hari? Mengapa?	Kalau aktivitasnya banyak misal banyak tugas dari kampus itu mengharuskan untuk begadang tidak cukup, cukupnya kalau sudah siang itu

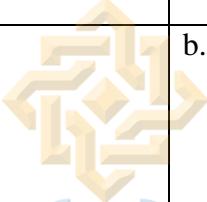
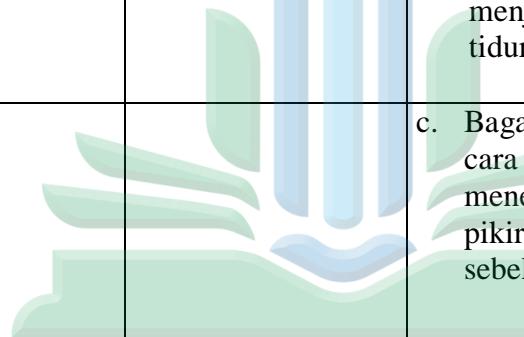
				masih bisa tidur jadinya itu cukup untuk malem istirahat.
			c. Apakah ada perbedaan lama tidur Anda di hari biasa dan di hari libur?	Pastinya ada, bedanya kalau di waktu libur itu seharian memang sudah tidak ada aktivitas cuman pagi aja dipondok sholat duha, setelah itu kan tidak ada jadi bisa dibuat santai.
	Efisiensi Tidur		<p>a. Saat tidur di malam hari, apakah Anda merasa tidur Anda berlangsung terus-menerus atau sering terbangun?</p> <p>b. Jika terbangun di tengah malam, apakah Anda mudah kembali tidur atau justru sulit untuk tidur lagi?</p> <p>c. Menurut Anda, seberapa sering tidur Anda benar-benar efektif tanpa banyak gangguan?</p>	<p>Sering terbangun, biasanya seringnya kekamar mandi.</p> <p>Kadang-kadang kalau udah ngantuk banget itu langsung tidur, tapi kalau belum jadi harus ada aktivitas.</p> <p>Lebih banyak engga sering, lebih banyak terganggunya.</p>
	Latensi Tidur (Waktu Untuk Tertidur)		a. Biasanya, berapa lama waktu yang Anda butuhkan sejak berbaring sampai	Engga lama, sekitar 45 menit, sebelum mulai tidur biasanya nonton podcast, kalau biar cepet

			akhirnya tertidur?	dengerin musik itu paling cepet buat tidur.
			b. Apakah Anda sering merasa sulit untuk langsung tidur? Jika ya, apa yang biasanya menjadi penyebabnya?	Overthingkking sangat sulit untuk tidur, habis minum kopi, kalau siangnya banyak istirahat jadi malemnya susah untuk tidur.
			c. Apa yang biasanya Anda lakukan agar bisa lebih cepat tertidur?	Baca novel, dengerin musik, dengerin podcast.
	Terjaga/Mengantuk		<p>a. Apakah Anda sering merasa terbangun lebih awal dari yang direncanakan?</p>	Kadang, karena biasanya sering bangunnya itu ke kamar mandi pasti ketika mau subuh, misal jam 2 itu sudah bangun, setelah itu engga tidur lagi.
			<p>b. Pada siang hari, apakah Anda sering merasa mengantuk atau kurang bertenaga akibat kualitas tidur malam sebelumnya?</p>	Sering, kalau malemnya itu begadang karena sesuatu hal yang seperti overthingkking pasti paginya masih ngantuk, atau ada kuliah pagi misal jam 6 itu sangat bikin ngantuk.
			<p>c. Kegiatan apa saja yang biasanya terganggu ketika Anda mengantuk di siang hari?</p>	Masuk kuliah di waktu siang di jam 1 waktunya istirahat itu sangat-sangat bikin ngantuk.

		Kualitas/Kepuasan	<p>a. Secara umum, bagaimana penilaian Anda terhadap kualitas tidur Anda selama ini?</p> <p>b. Apakah setelah bangun tidur Anda merasa segar atau justru masih lelah?</p> <p>c. Menurut Anda, apa yang paling memengaruhi rasa puas atau tidak puas terhadap tidur Anda?</p>	Rusak, engga teratur.
			<p>b. Apakah setelah bangun tidur Anda merasa segar atau justru masih lelah?</p>	Langsung segar, tapi kalau habis aktivitas yang berat itu bikin bangun kerasa lesu.
			<p>c. Menurut Anda, apa yang paling memengaruhi rasa puas atau tidak puas terhadap tidur Anda?</p>	Kalau ada yang ganggu misal telfon itu sangat tidak puas untuk tidur, tidur seharian tidak ada yang ganggu.
2.	Strategi Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur.	Jadwal Konsisten Tidur	<p>a. Apakah Anda memiliki jam tidur dan bangun yang teratur setiap hari?</p> <p>b. Bagaimana Anda mengatur waktu agar tidak tidur terlalu larut meskipun banyak kegiatan atau tugas?</p>	<p>Saya belum sepenuhnya memiliki jam tidur dan bangun yang selalu teratur, tetapi saya berusaha menjaga agar tidak terlalu jauh berbeda setiap harinya.</p> <p>Biasanya saya menargetkan tidur di jam yang sama, meskipun kadang mundur ketika tugas kuliah atau kegiatan pondok sedang padat. Agar tidak tidur terlalu larut, saya mencoba membuat skala prioritas,</p>

				menyelesaikan tugas lebih awal, dan jika memang tidak selesai, saya lanjutkan keesokan harinya supaya tidak memaksakan diri begadang.
	Rutinitas Relaksasi		<p>a. Apakah Anda memiliki kebiasaan khusus sebelum tidur untuk membuat tubuh lebih rileks?</p>	Sebelum tidur, saya memiliki kebiasaan sederhana untuk membuat tubuh lebih rileks, seperti berbaring sambil menarik napas dalam, membaca doa, atau sekadar menenangkan diri tanpa aktivitas berat.
			<p>b. Apa yang biasanya Anda lakukan agar bisa lebih cepat tertidur?</p>	Hal yang biasanya saya lakukan agar bisa lebih cepat tertidur adalah mengosongkan pikiran dari hal-hal yang terlalu dipikirkan, mencoba pasrah dan menenangkan diri.
	Lingkungan Tidur Nyaman		<p>a. Apa yang Anda lakukan untuk membuat kamar atau lingkungan tidur lebih nyaman?</p>	Untuk membuat kamar atau lingkungan tidur lebih nyaman, saya memastikan kondisi kamar rapi, lampu tidak terlalu terang, dan suasana tenang.

			b. Apakah Anda memodifikasi pencahayaan, posisi tidur, atau hal lain agar tidur lebih nyenyak?	Iya saya memodifikasi pencahayaan dengan mematikan lampu utama dan hanya menggunakan lampu redup, serta memilih posisi tidur yang paling nyaman bagi tubuh.
	Menghindari Stimulan		a. Apakah Anda menghindari minuman berkafein seperti kopi, teh, atau cokelat beberapa jam sebelum tidur?	Saya menghindari minuman berkafein seperti kopi atau teh di malam hari, terutama menjelang tidur, karena saya merasa kafein membuat saya lebih sulit mengantuk.
			b. Apakah Anda membatasi penggunaan HP atau laptop, sebelum tidur?	Begitu juga dengan penggunaan HP atau laptop, saya berusaha membatasi pemakaian sebelum tidur, meskipun kadang masih sulit sepenuhnya lepas.
			c. Bagaimana pengaruh menghindari stimulan tersebut terhadap kualitas tidur Anda?	Namun, saat saya berhasil menghindarinya, kualitas tidur saya terasa lebih baik dan lebih nyenyak.

		Menghindari Aktivitas Kognitif Berat	<p>a. Apakah Anda menghindari mengerjakan tugas atau pekerjaan berat sebelum tidur?</p>	Saya juga menghindari mengerjakan tugas atau pekerjaan berat tepat sebelum tidur, karena hal tersebut membuat pikiran menjadi terlalu aktif.
			<p>b. Apa yang biasanya Anda lakukan jika pikiran masih aktif dan sulit tenang menjelang tidur?</p>	Jika pikiran masih sulit tenang, biasanya saya membaca doa, berdzikir, atau melakukan pernapasan perlahan agar pikiran lebih rileks.
			<p>c. Bagaimana cara Anda menenangkan pikiran sebelum tidur?</p>	Saya biasanya menenangkan pikiran sebelum tidur dengan cara menghentikan aktivitas yang berat atau memicu stres, seperti mengerjakan tugas atau bermain hp terlalu lama. Menjelang tidur, saya lebih memilih melakukan hal-hal ringan seperti menarik napas dalam secara perlahan, berdoa, atau sekadar memejamkan mata sambil menenangkan

				pikiran. Kadang saya juga mencoba merapikan kembali pikiran dengan tidak memikirkan hal-hal yang belum selesai dan meyakinkan diri bahwa semuanya bisa dilanjutkan keesokan hari, sehingga pikiran terasa lebih tenang dan mudah untuk tertidur.
	Aktivitas Fisik	a. Menurut Anda, apakah aktivitas fisik membantu tidur Anda lebih nyenyak?		Menurut saya, aktivitas fisik cukup membantu membuat tidur lebih nyenyak, terutama jika dilakukan di siang atau sore hari.
		b. Apakah ada perubahan kualitas tidur Anda setelah rutin beraktivitas fisik?		Setelah rutin beraktivitas fisik, saya merasakan perubahan positif pada kualitas tidur, tubuh terasa lebih lelah secara sehat dan tidur menjadi lebih cepat serta lebih nyenyak.

PEDOMAN PENELITIAN

Pedoman Wawancara Analisis Kualitas Tidur Pada Santri mahasiswa di Pondok Pesantren Darul Arifin 2

Nama Subjek : JM (disamarkan)
 Semester : 7 (ganjil)
 Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
 Fakultas : Dakwah
 Lama dipondok : 3 tahun setengah
 Hari, Tanggal : Kamis, 23 Oktober 2025
 Tempat & Waktu : Darul Arifin 2, 18.50 WIB

No	Variabel	Indikator	Pertanyaan	Jawaban
1.	Gambaran Kualitas Tidur	Durasi Tidur	a. Rata-rata, berapa jam Anda biasanya tidur pada malam hari? b. Menurut Anda, apakah waktu tidur tersebut sudah cukup untuk kebutuhan Anda sehari-hari? Mengapa?	Rata-rata saya tidur itu antara jam 11-12 bangunnya jam 4/5. Kalau menurut saya untuk waktu ketika saya tidur jam 12 terus bangun jam 5 itu sudah cukup akan tetapi dengan waktu tersebut membuat saya lalai karena tidak mengikuti jamaah subuh, tidak mengikuti kegiatan takhsin jadi untuk jam 12 ini menurut

				saya tidak efektif untuk kegiatan produktivitas saya akan tetapi terkadang saya juga sering tidur di jam 10, nah jam 10 itu enak saya bisa bangun jam 3-setengah 4 dan itu membuat saya lebih produktif, akan tetapi karena dipondok itu sering begadang jadi saya ikutnya orang-orang yang begadang terus.
	 <p>UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ J E M B E R</p>	c. Apakah ada perbedaan lama tidur Anda di hari biasa dan di hari libur?		Engga ada, cuman yang membedakan itu di menstruasi sama tidak menstruasi, kalau pada saat menstruasi waktu tidur saya lebih begadang karena engga mikir bangun subuh.
	Effisiensi Tidur	a. Saat tidur di malam hari, apakah Anda merasa tidur Anda berlangsung terus-menerus atau sering		Terus menerus, saya tidak pernah bangun tengah malam.

			terbangun?	
			b. Jika terbangun di tengah malam, apakah Anda mudah kembali tidur atau justru sulit untuk tidur lagi?	Tidak. Karena saya jarang dan hamper tidak pernah terbangun tengah malam.
			c. Menurut Anda, seberapa sering tidur Anda benar-benar efektif tanpa banyak gangguan?	Sering banget, saya tidak pernah ada gangguan kalau tidur, kecuali saya stres berat, pada saat dedline itu saya tidak terkerjakan yang mengakibatkan overthingkhing, kalau ada sesuatu yang saya inginkan dan saya lakukan pada hari itu tapi tidak terlaksana, intinya overthingkhing.
		Latensi Tidur (Waktu Untuk Tertidur)	a. Biasanya, berapa lama waktu yang Anda butuhkan sejak berbaring sampai akhirnya tertidur?	2-3 jam.
			b. Apakah Anda sering merasa sulit untuk langsung tidur? Jika ya, apa yang biasanya	Karena keseringan terlalu banyak main hp, jadi akibatnya bikin mata saya

			menjadi penyebabnya?	merah kalau sudah merah dan berair itu bikin saya tidak bisa tidur, kalau di telfon.
			c. Apa yang biasanya Anda lakukan agar bisa lebih cepat tertidur?	Biasanya kalau saya pengen cepat tidur malam itu tidak tidur siang, minum antimo (biar cepet tidur) biasanya dipakai ketika depresi dan stres.
	Terjaga/Mengantuk		<p>a. Apakah Anda sering merasa terbangun lebih awal dari yang direncanakan?</p>	Pernah tapi engga sering.
			<p>b. Pada siang hari, apakah Anda sering merasa mengantuk atau kurang bertenaga akibat kualitas tidur malam sebelumnya?</p>	Berpengaruh, kalau saya lagi begadang biasanya pagi hari atau siang hari itu ngantuk dan lesu.
			<p>c. Kegiatan apa saja yang biasanya terganggu ketika Anda mengantuk di siang hari?</p>	Kalau ada kuliah siang bikin saya terganggu. di jam 11.30-12.30 karena itu kan waktu jam tidur, karena saya orangnya kebiasaan tidur siang, jadi kalau tidak

				tidur siang membuat saya ketika ada kegiatan-kegiatan di siang hari membuat saya terganggu.
		Kualitas/Kepuasan Tidur	<p>a. Secara umum, bagaimana penilaian Anda terhadap kualitas tidur Anda selama ini?</p> <p>b. Apakah setelah bangun tidur Anda merasa segar atau justru masih lelah?</p> <p>c. Menurut Anda, apa yang paling memengaruhi rasa puas atau tidak puas terhadap tidur Anda?</p>	<p>Menurut saya kualitas tidur saya itu baik, saya tidak terlalu banyak begadang, tidak terlalu banyak tidur juga.</p> <p>Kadang saya merasa lelah kadang juga merasa langsung segar, kalau saya merasa lelah karena tidurnya sebentar.</p> <p>Waktu tidur saya di siang hari yang menentukan saya puas dan tidak puasnya tidur dan kondisi psikis saya ketika saya depresi atau stres yang membuat saya merasa kurang puas tidur, soalnya saya tipe orang kalau lagi stress atau depresi atau engga mood itu saya langsung tidur dan jalan-</p>

				jalan.
2.	Strategi Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur.	Jadwal Tidur Konsisten	Apakah Anda memiliki jam tidur dan bangun yang teratur setiap hari?	Iya, saya punya jam tidur dan bangun yang cukup teratur setiap hari. Biasanya saya tidur sekitar pukul 22.00–22.30 dan bangun pukul 04.00. Jadwal ini tetap saya jalankan meskipun hari libur.
			Bagaimana Anda mengatur waktu agar tidak tidur terlalu larut meskipun banyak kegiatan atau tugas?	Untuk menghindari tidur terlalu larut, saya membagi waktu dengan jelas antara kuliah, kegiatan pondok, dan istirahat. Kalau ada tugas, saya usahakan dikerjakan lebih awal supaya malam tidak terlalu mepet dengan waktu tidur.
		Rutinitas Relaksasi	Apakah Anda memiliki kebiasaan khusus sebelum tidur untuk membuat tubuh lebih rileks?	Saya punya beberapa kebiasaan untuk membuat tubuh lebih rileks, seperti membersihkan wajah, merapikan tempat tidur, dan mendengarkan

				murotal.
			Apa yang biasanya Anda lakukan agar bisa lebih cepat tertidur?	Supaya cepat tertidur, biasanya saya mendengarkan murotal dengan volume pelan sambil memejamkan mata. Itu membuat pikiran lebih tenang dan saya lebih cepat mengantuk.
	Lingkungan Tidur Nyaman		Apa yang Anda lakukan untuk membuat kamar atau lingkungan tidur lebih nyaman?	Saya selalu memastikan kamar bersih dan rapi sebelum tidur. Saya juga mengurangi suara-suara yang bisa mengganggu dengan menutup pintu dan jendela.
			Apakah Anda memodifikasi pencahayaan, posisi tidur, atau hal lain agar tidur lebih nyenyak?	Saya mematikan lampu utama dan menggunakan lampu redup supaya suasana lebih nyaman. Posisi tidur juga saya sesuaikan sampai benar-benar enak.
	Menghindari Stimulan		Apakah Anda menghindari minuman berkafein seperti kopi, teh, atau	Saya menghindari minuman berkafein seperti kopi,

			cokelat beberapa jam sebelum tidur?	teh, cokelat atau pada malam hari karena bisa membuat sulit tidur.
			Apakah Anda membatasi penggunaan HP, laptop sebelum tidur?	HP atau laptop biasanya saya hentikan penggunaannya 30–60 menit sebelum tidur supaya mata dan pikiran tidak terlalu aktif.
			Bagaimana pengaruh menghindari stimulan tersebut terhadap kualitas tidur Anda?	Dengan menghindari kafein dan membatasi HP sebelum tidur, saya merasa tidur lebih cepat, tidak gelisah, dan bangun lebih segar.
	Menghindari Aktivitas Kognitif Berat		Apakah Anda menghindari mengerjakan tugas atau pekerjaan berat sebelum tidur?	Saya menghindari mengerjakan tugas berat pada malam hari. Kalau sudah lewat waktu tertentu, saya berhenti dan lanjutkan besok paginya.
			Apa yang biasanya Anda lakukan jika pikiran masih aktif dan sulit tenang menjelang tidur?	Kalau pikiran masih aktif, biasanya saya menarik napas panjang dan mendengarkan murotal sambil menenangkan

				diri.
			Bagaimana cara Anda menenangkan pikiran sebelum tidur?	Cara saya menenangkan pikiran adalah dengan berdzikir pelan atau mendengarkan murotal sampai tubuh terasa rileks dan akhirnya tertidur.
	Aktivitas Fisik		Menurut Anda, apakah aktivitas fisik membantu tidur Anda lebih nyenyak?	Menurut saya aktivitas fisik memang membantu tidur lebih nyenyak. Tubuh jadi tidak terlalu tegang.
			Apakah ada perubahan kualitas tidur Anda setelah rutin beraktivitas fisik?	Setelah rutin melakukan aktivitas fisik ringan seperti jalan kaki atau kegiatan pondok, saya merasa tidur saya lebih stabil dan paginya tidak mudah ngantuk.

DOKUMENTASI KEGIATAN

- Dokumentasi dengan subjek JM



- Dokumentasi dengan subjek VK



- Dokumentasi dengan subjek FA



- Dokumentasi dengan subjek ISD



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Kegiatan Kajian Bahasa



J E M B E R

Kegiatan Kajian Kitab



UNIVERSITAS ISLAM
KIAI HAJI ACHIMAD SIDDIQ
J E M B E R

BIODATA PENELITI

Nama : I'adatul Udhayah Binti Tasrufi

NIM : 212103050030

Prodi/Fakultas : Psikologi Islam/Dakwah

Tempat, Tanggal Lahir : Situbondo, 16 Februari 2003

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq

Agama : Islam

Email : iickowl160203@gmail.com

Riwayat Pendidikan : SD Ibrahimy Sukorejo 2015

SMP Ibrahimy 03 Sukorejo 2018

SMA Ibrahimy 02 Sukorejo 2021

Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq
Jember.