

PENGALAMAN KOMUNIKASI INTRAPERSONAL
(Studi Fenomenologi Pengalaman Komunikasi Intrapersonal
Mahasiswa Yang Mengalami Gangguan Tidur)

SKRIPSI

OLEH:

ELSA ELISABET SIHOMBING

218530065



FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2025

PENGALAMAN KOMUNIKASI INTRAPERSONAL
(Studi Fenomenologi Pengalaman Komunikasi Intrapersonal
Mahasiswa Yang Mengalami Gangguan Tidur)

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana di
Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik

Universitas Medan Area

Elsa Elisabet Sihombing

218530065

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2025

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 31/3/26

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)31/3/26

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : PENGALAMAN KOMUNIKASI INTRAPERSONAL
(Studi Fenomenologi Pengalaman Komunikasi
Intrapersonal Mahasiswa Yang Mengalami Gangguan
Tidur)

Nama : Elsa Elisabet Sihombing
Npm : 218530065
Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Disetujui Oleh
Komisi pembimbing



Dr. Nadra Idevani Vita, M.Si

Pembimbing



Walid Musthafa S. S.Sos, M.I.P
Dekan



DP Taufik Wal Hidayat, S.Sos., M.AP
Ka. Prodi

Tanggal Lulus 24 Juni 2025

UNIVERSITAS MEDAN AREA

iii

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 31/3/26

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)31/3/26

LEMBAR PERNYATAAN

Saya Elsa Elisabet Sihombing yang menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis, sebagai syarat memperoleh gelar adalah hasil tulisan saya. Terdapat bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari karya lain, sumber lain ditulis dengan jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi lain yang diatur oleh peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiarisme dalam skripsi ini.

Medan, Juni 2025



Elsa Elisabet Sihombing

218530065

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS

AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPERLUAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di

bawah ini:

Nama : Elsa Elisabet Sihombing
NPM : 218530065
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Jenis Karya : Tugas Akhir/Skripsi/Tesis

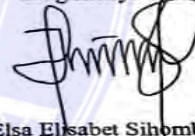
Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan

kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Non eksklusif (Nonexclusive Royalty-free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul : **PENGALAMAN KOMUNIKASI INTRAPERSONAL (Studi Fenomenologi Pengalaman Komunikasi Intrapersonal Mahasiswa Yang Mengalami Gangguan Tidur)**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas Royalti Non eksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, Juni 2025

Yang menyatakan



Elsa Elisabet Sihombing

ABSTRAK

Gangguan tidur sering dialami oleh mahasiswa akibat berbagai tekanan akademik, sosial, dan psikologis. Dalam situasi ini, komunikasi intrapersonal—yakni proses berbicara dengan diri sendiri—memiliki peran penting dalam memahami dan mengatasi gangguan tidur. Penelitian ini bertujuan untuk menelusuri pengalaman komunikasi intrapersonal mahasiswa yang mengalami gangguan tidur melalui pendekatan fenomenologi. Studi ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk memahami pengalaman subjektif para partisipan. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan mahasiswa yang mengalami gangguan tidur. Analisis dilakukan dengan menelusuri pola pikir, percakapan internal, serta refleksi diri dalam komunikasi intrapersonal mereka. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan gangguan tidur menunjukkan berbagai pola komunikasi intrapersonal, seperti self-talk negatif, overthinking, serta penggunaan strategi coping untuk mengatasi stres dan kecemasan. Selain itu, komunikasi intrapersonal turut memengaruhi cara mereka membentuk kebiasaan tidur dan menangani masalah terkait tidur. Beberapa mahasiswa mampu mengembangkan komunikasi intrapersonal yang lebih adaptif, sementara yang lain terjebak dalam pola pikir yang memperburuk gangguan tidur mereka. Penelitian ini menyimpulkan bahwa komunikasi intrapersonal memiliki peran penting dalam aspek psikologis mahasiswa dengan gangguan tidur. Studi ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi mahasiswa, pendidik, serta tenaga profesional di bidang kesehatan mental untuk merancang strategi yang lebih efektif dalam mengatasi gangguan tidur melalui pendekatan komunikasi intrapersonal.

Kata kunci: Komunikasi Intrapersonal, Gangguan Tidur, Mahasiswa, Fenomenologi.

ABSTRACT

Sleep disorders are commonly experienced by students due to various academic, social, and psychological pressures. In this situation, intrapersonal communication—the process of talking to oneself—plays a crucial role in understanding and managing sleep disturbances. This study aims to explore the intrapersonal communication experiences of students suffering from sleep disorders using a phenomenological approach. This study employs a qualitative method with a phenomenological approach to understand the subjective experiences of the participants. Data were collected through in-depth interviews with students experiencing sleep disturbances. The analysis was conducted by examining their thought patterns, internal conversations, and self-reflections within intrapersonal communication. The findings reveal that students with sleep disorders exhibit various intrapersonal communication patterns, such as negative self-talk, overthinking, and the use of coping strategies to manage stress and anxiety. Additionally, intrapersonal communication influences how they develop sleep habits and handle sleep-related issues. Some students successfully develop more adaptive intrapersonal communication, while others fall into thought patterns that worsen their sleep disorders. This study concludes that intrapersonal communication plays a significant role in the psychological aspects of students with sleep disorders. It is expected to provide insights for students, educators, and mental health professionals in developing more effective strategies to manage sleep disturbances through intrapersonal communication approaches.

Keywords: *Intrapersonal Communication, Sleep Disorders, Students, Phenomenology.*

RIWAYAT HIDUP

Penulis Bernama Elsa Elisabet Sihombing lahir di Desa Sei Mentaram pada 31 Januari 2003. Penulis merupakan anak keempat dari 4 bersaudara dari Bapak Aden Makmur Sihombing dan Ibu Hotmian Lumban Tungkup. Pendidikan formal yang ditempuh adalah memasuki sekolah dasar (SD) Negeri 010181 Sei Mentaram pada tahun 2009 dan lulus pada tahun 2015, sekolah menengah pertama (SMP) Negeri 1 Sei Balai pada tahun 2015 dan lulus pada tahun 2018, sekolah menengah atas (SMA) Swasta Katolik Panti Budaya Kisaran pada tahun 2018 dan lulus pada tahun 2021. Pada tahun 2021 penulis terdaftar sebagai Mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik di Universitas Medan Area.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat- Nya yang melimpah sehingga penulis bisa menyelesaikan tugas-tugas yang diwajibkan kepada Mahasiswa/I Universitas Medan Area Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik untuk memperoleh gelar sarjana. Dan saya juga mengucapkan terimakasih kepada Kedua Orang Tua tercinta saya yaitu Bapak Aden Makmur Sihombing dan Ibu Hotmian Lumban Tungkup keluarga yang telah memberikan nasehat dan semangat, doa dan dukungan kepada penulis untuk keberhasilan skripsi ini. dan Kepada Saudara/I saya yaitu Megawati Sihombing, Boy Ristua Sihombing, Mitra Palles Sihombing dan kakak ipar saya Lince Sitorus yang memberi dukungan dan Doa buat penulis. Adapun judul yang diajukan sehubungan dengan penyusunan skripsi ini adalah **“PENGALAMAN KOMUNIKASI INTRAPERSONAL (Studi Fenomenologi Pengalaman Komunikasi Intrapersonal Mahasiswa Yang Mengalami Gangguan Tidur) “** Dalam penulisan skripsi ini banyak pihak telah membantu, maka pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak tersebut, terutama kepada:

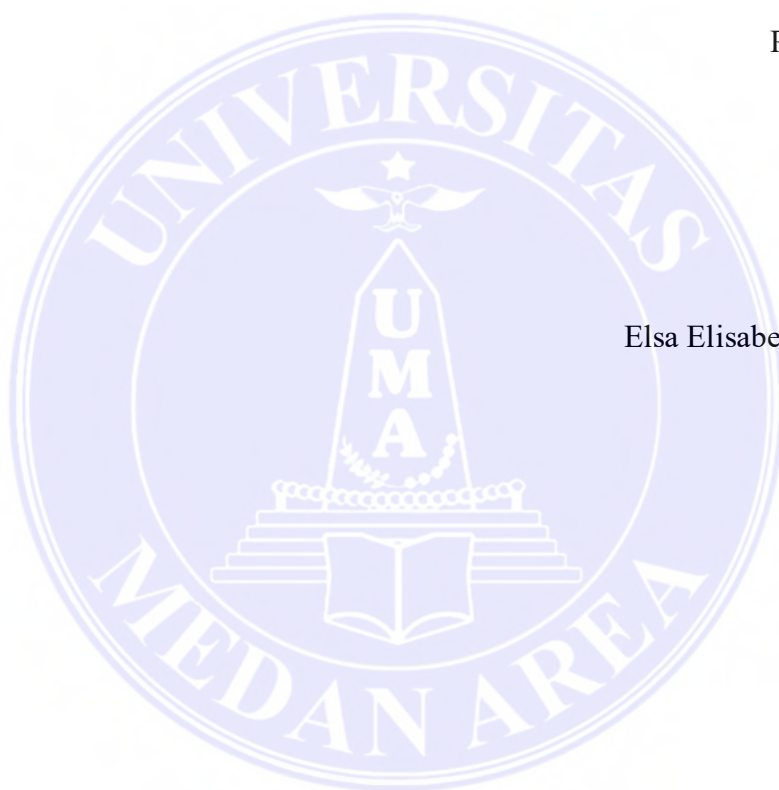
1. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M. Eng, M.Sc, Selaku Rektor Universitas Medan Area.
2. Bapak Dr. Walid Musthafa Sembiring, S.Sos, M.IP Selaku Dekan di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik.

3. Bapak Dr Taufik Wal Hidayat S.Sos., MAP. Selaku Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Medan Area.
4. Ibu Dr. Nadra Ideyani Vita M.Si Selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan dan meluangkan waktunya untuk membimbing dan banyak memberi motivasi, saran dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi.
5. Ibu Ilma Saakinah Tamsil S.I.kom, M.I.kom. Selaku Pembimbing Akademik.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Serta semua staf administrasi Universitas Medan Area.
7. Kepada Pihak Universitas Negeri Medan Fakultas Ilmu Keolahragaan Prodi Pendidikan Jasmanis Kesehatan dan Rekreasi yang telah membantu penulis dalam memenuhi data skripsi penulis.
8. Dan yang terakhir, kepada diri saya sendiri. Elsa Elisabet Sihombing Terimakasih sudah bertahan sejauh ini. Terimakasih tetap memilih berusaha dan merayakan diri sendiri sampai di titik ini, walaupun sering kali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan tidak lelah mencoba. Terimakasih karena tidak memutuskan tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dan telah menyelesaikannya sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri. Berbahagialah selalu dimanapun berada. Apapun kurang lebihmu mari merayakan diri sendiri. **MAZMUR 118:13** “Aku ditolak dengan hebat sampai jatuh, tetapi Tuhan Menolong aku”

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan segala bentuk saran serta masukan bahkan kritik serta motivasi yang bersifat membangun dari berbagai pihak. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan semua pihak khususnya dalam Bidang Ilmu Komunikasi Terimakasih.

Penulis

Elsa Elisabet Sihombing



DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	viii
RIWAYAT HIDUP.....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Fokus Penelitian.....	5
1.3 Rumusan Masalah.....	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	6
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
2.1 Fenomenologi.....	7
2.1.1 Definisi Fenomenologi.....	7
2.1.2 Teori Fenomenologi Alfred Schutz.....	10
2.1.3 Fenomenologi.....	12
2.2 Teori Komunikasi Intrapersonal.....	13
2.2.1 Definisi Komunikasi Intrapersonal.....	13
2.2. Pengertian Gangguan Tidur.....	17
2.3 Gangguan Tidur Pada Mahasiswa.....	24

2.3.1 Gangguan tidur adalah sekelompok kondisi yang mengganggu pola tidur normal.....	24
2.3.2 Dampak pada fungsi fisik, kognitif, dan emosional.	27
2.3.3 Penyebab umum gangguan tidur pada mahasiswa.....	29
2.3.4 Langkah-langkah dalam pendekatan fenomenologi untuk memahami pengalaman subjektif.....	29
2.3.5 Pengaruh Gangguan Tidur pada Komunikasi Intrapersonal	30
2.3.6 Penelitian Terdahulu	31
2.4 Alur Berpikir	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	37
3.1 Metode Penelitian.....	37
3.2 Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian.....	39
3.2.1 Lokasi Penelitian	39
3.2.2 Waktu Penelitian.....	40
3.3 Teknik Pengumpulan Data	40
3.4 Sumber Data Penelitian.....	42
3.4.1 Data Primer	42
3.4.2 Data Sekunder	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	47
4.1 Hasil Penelitian.....	47
4.2 Hasil Penelitian.....	53
4.3 Beban Akademik yang Menumpuk.....	69
4.4.Pola Hidup yang Kurang Sehat	69
4.5. Pengaruh Teknologi dan Media Sosial	69

4.6 Hasil Pembahasan	78
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	83
5.1 Kesimpulan	83
5.2 Saran.....	84
DAFTAR PUSTAKA.....	86
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Sumber: Dikelola Oleh Peneliti2025	34
Tabel 2. 2 Sumber: dikelola oleh penelitian 2025	35
Tabel 3 1 Sumber: Dikelola Oleh Penliti 2025	40
Tabel 4 1 sumber dikelokah oleh peneliti 2025.....	53



DAFTAR GAMBAR

Gambar 4 1 1 Struktur Organisasi Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.....	52
Gambar 1 Kampus Universitas Negeri Medan.....	90
Gambar 2 Peneliti Melakukan Wawancara dengan Informan 1 Robert Kaloko	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3 Peneliti Melakukan Wawancara dengan Informan 2 Joy Sitanggang	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4 Peneliti Melakukan Wawancara dengan Informan 3 Parulian Simamora	Error! Bookmark not defined.
Gambar 5 Peneliti Melakukan Wawancara dengan Informan 4 Tirtushutasi Gabriel Siboro.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 6 Peneliti Melakukan Wawancara dengan Informan 5 Derta Hutasoit	Error! Bookmark not defined.
Gambar 7 Peneliti Melakukan Wawancara dengan Informan 6 Jeki Manullang	Error! Bookmark not defined.
Gambar 8 Peneliti Melakukan Wawancara dengan Informan 7 Yohana Gusmawarni Hasibuan	Error! Bookmark not defined.
Gambar 9 Peneliti Melakukan Wawancara dengan Triangulasi Sumber 8 Bunda Dr. Nina Siti Salmaniah Siregar, M.Si,	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Observasi	95
Lampiran 2. Transkrip Wawancara	98



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Mahasiswa adalah orang yang memiliki pengetahuan pada tingkat tinggi dan selalu berupaya untuk memahami keahliannya pada tingkat sarjana. Mahasiswa merupakan salah satu dari sedikit kelompok awal dewasa yang melakukan kegiatan, sehingga menjadikannya kelompok yang mampu memiliki tidur berkualitas tinggi. Salah satu penyebab utama kualitas tidur adalah kecemasan. Banyak mahasiswa memiliki kekhawatiran tentang kehidupan akademis yang harus dijalani. Pada akhir semester, ketika mahasiswa diharuskan untuk menyelesaikan skripsi sebagai sarana untuk memperoleh bukti sarjana, pembelajaran pelajaran yang sulit merupakan suatu tantangan terbesar. Martiri (2018).

Fenomenologi yang berasal dari bahasa Yunani *phaenainesthai* mengandung arti seni yang membantu manusia memahami dirinya sendiri (Hasbiansyah, 2008). Fenomenon merupakan gagasan lain dari bidang fenomenologi. Definisi fenomenologi secara harfiah adalah "nampak" atau "menampakkan diri." Fenomena merupakan suatu fakta yang diakui dan masuk dalam pemahaman manusia. Fenomenologi menggambarkan pengalaman manusia yang berkaitan dengan objek (Kuswarno, 2009). Menurut Bagus, fenomenologi merupakan bidang studi yang berfokus pada peristiwa yang menantang pengetahuan manusia (Hasbiansyah, 2008). Ilmu dapat diperoleh dengan mengamati suatu fenomena tertentu secara tenang. Tidak ada teori, hipotesis, atau sistem dalam fenomenologi (Hasbiansyah, 2008).

Fenomenologi merupakan ilmu yang mempelajari dan mengamati fenomena yang telah diamati dan dibahas di tengah-tengah kehidupan manusia dengan sudut pandang yang ada dalam diri manusia sebagai bagian dari pengalaman hidup manusia sebagai bagian dari dunia yang berinteraksi dengan kehidupan manusia. Tujuan utama fenomenologi adalah mengamati dan menjelaskan, serta menentukan bagaimana individu dapat memahami dan menjelaskan suatu fenomena untuk mengembangkan suatu rencana berdasarkan pengalaman mereka sendiri (Rorong, 2020).

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi oleh setiap orang. Setiap orang membutuhkan kesehatan dan jadwal yang sehat agar dapat menjalankan kembali semua fungsi tubuhnya. Fungsi-fungsi tersebut meliputi konsolidasi memori, pembelajaran, keputusan penciptaan, dan berpikir (Gilbert & Weaver, 2010). Menurut teori ini, tidur merupakan proses perbaikan diri, baik yang berkaitan dengan sistem saraf maupun aktivitas fisik lainnya (Guyton-Hall, 2016).

Tidur merupakan proses fisiologis yang berhubungan dengan periode waktu yang lebih lama (Potter, Perry, Stockert, & Hall, 2013). Tidur memiliki peran penting dalam meningkatkan beberapa fungsi dan sistem tubuh (Magnavita & Garbarino, 2017). Tidur yang cukup membantu meningkatkan kinerja di siang hari, serta memberikan dampak positif pada kualitas hidup fisik, mental, dan keseluruhan (Chattu et al., 2019). Sebaliknya, tidur yang berkualitas rendah, berdurasi rendah, dan tidak efisien serta kualitas tidur dianggap sebagai tanda kurang tidur, yang saat ini sedang dibahas secara global sebagai masalah kesehatan masyarakat umum (Deloitte, 2017; Chattu et al., 2019).

Pola tidur yang baik dan sehat akan memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan. Tidur yang baik dan sehat ditentukan oleh kualitas dan kuantitasnya (seperti durasinya, jumlah waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikannya, dan frekuensi penyelesaiannya) serta subjektivitasnya (seperti kedalaman dan kepulasannya) (Buysse et al, 1998).

Dengan demikian, gangguan tidur sendiri dapat dibagi menjadi dua kategori: gangguan tidur yang disebabkan oleh kurang tidur dan gangguan tidur yang disebabkan oleh gangguan tidur. Kurang tidur mengacu pada situasi di mana tidur seseorang berkurang selama waktu tertentu atau pada waktu yang tidak ideal. Di sisi lain, jenis gangguan tidur ini disebabkan oleh gangguan tidur, seperti insomnia, parasomnia, dll. Gaultney (2010)

Gangguan pola tidur sudah menjadi masalah umum di masyarakat. Salah satu faktor yang menyebabkan perubahan pola tidur adalah meningkatnya aktivitas sehari-hari, yang menyebabkan banyak orang kehilangan waktu tidurnya (Curcio, Ferrara & Gennaro, 2006). Gangguan tidur jenis ini akan menimbulkan banyak dampak, seperti meningkatnya kewaspadaan di siang hari atau insomnia (kelelahan mental) sepanjang hari, serta kerusakan.

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang paling rentan, dengan pola tidur tidak teratur dan kualitas tidur buruk yang dapat membahayakan kesehatan mereka (Peach et al., 2016). Menurut Wang dan Bíró (2020), tingginya tekanan akademik dan sosial, ditambah dengan jadwal yang tidak teratur, memudahkan mereka dalam menjalani tugas sehari-hari. Pada tingkat 50%, tingkat tidur di kalangan pelajar jauh lebih tinggi dibandingkan dengan populasi umum, yang hanya 20% (Oginska & Pokorski, 2006 dalam Putri, 2018). Hasil survei di

Universitas Negeri Medan menunjukkan bahwa 39,2% mahasiswa memiliki durasi tidur ≤ 6 jam, sedangkan 13,9% tidur selama ≥ 9 jam .

Tidurnya siswa berkualitas sangat tangguh dalam mengatasi depresi dan memiliki IPK yang lebih tinggi. Berbeda dengan mereka yang memiliki kualitas tidur baik, pelajar yang memiliki kualitas tidur buruk lebih besar kemungkinannya untuk mengalami gangguan kesehatan mental. Kualitas tidur yang buruk berkorelasi dengan peningkatan tingkat stres, depresi, dan kecemasan pada komunitas pelajar.

Kurang tidur juga memengaruhi prestasi akademik dan fungsi kognitif mahasiswa. Menurut survei yang dilakukan terhadap 150 mahasiswa Universitas Negeri Medan, 79 mahasiswa (52,7%) mengatakan bahwa prestasi akademik mereka menurun akibat jadwal yang tidak teratur, sementara 147 mahasiswa (98%) melaporkan mengalami kesulitan di kelas.

Banyaknya kantuk dalam kehidupan sehari-hari, kurang tidur, dan jadwal tidur yang tidak teratur pada komunitas mahasiswa merupakan faktor lain yang dapat menurunkan keberhasilan di tinggi perguruan. Kantuk siang hari merupakan masalah besar yang dialami oleh 50% pelajar, lebih tinggi dibandingkan dengan 36% remaja dan dewasa. Sekitar 60% siswa mengatakan mereka merasa lelah dan mengantuk setiap tiga minggu.

Faktor atau stresor yang menghambat mahasiswa dalam penyusunan skripsi antara lain kesulitan dalam menentukan judul skripsi, keterbatasan atau tidak tersedianya buku referensi di perpustakaan, kesulitan dalam menemui dosen pembimbing, ketidakmampuan dalam mengatur waktu, serta keterlibatan aktif dalam organisasi dan faktor lainnya (Kinansi, 2012). Stresor yang dialami

mahasiswa saat menyusun skripsi tidak hanya meningkatkan tingkat stres, tetapi juga membuat mereka lebih rentan terhadap gangguan tidur atau kualitas tidur yang buruk.

Baik secara akademis maupun psikologis, gangguan tidur yang dialami lulusan Fakultas Ilmu Keolahragaan Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Medan dipengaruhi oleh pengalaman mereka. Tuntutan besar baik terkait penyusunan skripsi, beberapa perkuliahan yang masih belum selesai atau perlu diselesaikan, dan kesibukan akan ekstrakurikuler kegiatan yang dilakukan secara aktif dan konsisten dalam kurun waktu yang lama merupakan faktor-faktor yang pada akhirnya mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa, baik karena segi durasi maupun kenyamanan selama tidur. Variasi jumlah waktu serta kenyamanan dan kepuasan tidur yang dibicarakan kemungkinan besar akan mempengaruhi aktivitas yang dilakukan pada siang hari, seperti seringnya terjadi dan naik turunnya motivasi dalam menyelesaikan tugas atau aktivitas.

1.2 Fokus Penelitian

Dalam hal ini dapat memfokuskan penelitian terlebih dahulu agar tidak terjadi perluasan permasalahan yang nantinya tidak sesuai dengan tujuan penelitian ini. Maka penelitian ini berfokus pada bagaimana studi Fenomenologi Pengalaman Komunikasi Intrapersonal Mahasiswa Yang Mengalami Gangguan Tidur.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat disimpulkan bahwa rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana Pengalaman Komunikasi Intrapersonal Mahasiswa yang mengalami gangguan tidur?

2. Apa yang menjadi Motif Mahasiswa?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, Adapun tujuan yang hendak dicapai dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui Pengalaman Komunikasi Intrapersonal Mahasiswa yang Mengalami Gangguan Tidur
2. Untuk mengetahui apa yang menjadi Motif Mahasiswa

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pemahaman Mendalam tentang Pengalaman Mahasiswa yang Mengalami Gangguan Tidur. Penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana mahasiswa yang mengalami gangguan tidur menjalani kehidupan sehari-hari mereka, terutama dalam hal komunikasi intrapersonal. Pengalaman subyektif mereka bisa mencakup perasaan, emosi, dan tantangan yang mereka hadapi dalam berinteraksi dengan orang lain.
2. Mengidentifikasi Pengaruh Gangguan Tidur terhadap Kualitas Komunikasi. Penelitian ini dapat membantu mengidentifikasi bagaimana gangguan tidur mempengaruhi cara mahasiswa berkomunikasi dengan teman, keluarga, atau dosen. Misalnya, apakah gangguan tidur berdampak pada emosi mereka, kemampuan mendengarkan, fokus, atau empati dalam berkomunikasi

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Fenomenologi

2.1.1 Definisi Fenomenologi

Istilah "fenomenologi" berasal dari kata Yunani "phenomenon," yang berarti "yang muncul," dan "logos," yang berarti "studi." Oleh karena itu, fenomenologi dapat didefinisikan sebagai studi filosofis tentang struktur pengetahuan dan analisis. Pengertian fenomenologi secara harfiah mengacu pada penelitian yang terkait dengan "fenomena" yang terjadi atau fenomena yang memengaruhi pengalaman manusia atau bagaimana seseorang mengalami fenomena tersebut yang mengakibatkan pengalaman manusia. Penampakan pengalaman yang muncul dalam pengalaman manusia mengakibatkan cara berpikir yang berbeda, dan benda yang hadir dalam pengalaman kita akan berbeda (Rorong, 2020). Inti dari fenomenologi adalah studi tentang hakikat (esensi) suatu fenomena karena, menurut Moutakas, segala sesuatu yang belum sepenuhnya dipahami dapat dijelaskan oleh kualitas inherennya. Yang tampak hanya aspek luaran saja, sebab yang tampak belum tentu begitu adanya karena pancaindera bisa salah dalam memandang dan memaknai sesuatu.

Salah satu metode atau pendekatan yang menggambarkan suatu fenomena sebagaimana yang tampak pada peneliti disebut fenomenologi. Fenomena yang dibahas meliputi fenomena yang dapat dibahas secara rinci oleh pancaindra (gejala eksternal) atau yang hanya dapat dibahas, didiskusikan, atau didiskusikan oleh peneliti tanpa memerlukan acuan empiris (gejala internal). Ciri khas dari fenomenologi adalah bahwa fenomena yang hendak diteliti harus bersifat “murni”

atau “asli” tanpa dicampurbaurkan dengan fenomena lain yang tidak berhubungan. Menurut tujuan dari fenomena itu sendiri, yaitu “kembali kepada realitas itu sendiri” (zu den sachen selbst). Di antara realitas yang dibahas adalah fenomena pertama, murni, dan asli. Fenomenologi merupakan salah satu komponen penelitian kualitatif, tetapi juga memasukkan konteks historis dalam pengembangannya (Abidin, 2007). Menurut Heggel, fenomenologi adalah studi tentang bagaimana pengalaman manusia muncul. Dengan kata lain, fenomenologi merupakan kumpulan pengetahuan yang menggambarkan apa yang dialami, dipersepsi, dan dipahami orang dalam pengalaman jangka panjang dan jangka pendek mereka. Dan apa yang muncul dari kesadaran itulah yang disebut

Fenomena (Hadi, Abdul, 2021). Kedua sudut pandang tersebut dapat memperlihatkan fenomena, namun yang pertama selalu “menunjuk ke luar” atau mempunyai kaitan dengan kenyataan di luar pikiran. Karena fenomenologi selalu hadir dalam kesadaran kita, maka sudut pandang yang kedua mengacu pada fenomena dari sudut kesadaran kita. Dalam menjelaskan suatu fenomena perlu dilakukan pengamatan “penyaringan” agar diperoleh kesadaran yang murni (Mami Hajaroh, 2010).

Untuk bisa memahami hakikat terdalam dari suatu fenomena, maka seluruh praduga dan asumsi yang peneliti miliki harus dilepaskan sementara. Asumsi dan praduga akan menghambat manusia untuk mengenal esensi dari suatu objek. Jika hanya mengenali sesuatu karena dugaan dan asumsi dari apa yang kita lihat dari luar maka inti terdalam dari sesuatu tersebut luput dari analisis dan pengamatan manusia. Sebab setiap objek atau fenomena yang kita lihat melalui pancaindera kita mempunyai ciri khasnya masing-masing yang dapat membuka dirinya jika seluruh

asumsi tentang objek tersebut dilepaskan. Hakikat dari suatu fenomena, seperti pengetahuan tentang sesuatu, hanya dapat diperoleh dengan menggunakan semua praduga dan akal sehat, baik yang bersumber dari agama, adat istiadat, akal sehat, maupun dari subjeknya sendiri. Yang harus diselidiki melalui penggunaan teknik fenomenologi adalah hakikat atau makna dari objek yang kita pahami sebagai subjek kesadaran tersebut (Jozef R. 2012). Oleh karena itu, fenomena didasarkan pada pemahaman tentang kesadaran dan bagaimana ia berhubungan dengan objek tersebut. Fenomenologi memberi tahu kita bahwa sebelum kita mencapai realitas dan kebenaran, kita harus memahami fenomena dan hubungannya dengan realitas (Tuty Mutiah, 2021). Fenomenologi berkembang sebagai metode untuk mendekati fenomenafenomena dalam kemurniannya. Tujuan fenomenologi, menurut Huserl, adalah menjelaskan bagaimana manusia berelasi dengan realitas. Objek fenomenologi adalah suatu fakta, atau gejala, atau suatu keadaan, atau suatu kejadian, atau suatu benda, atau suatu kenyataan yang perlahan-lahan berubah. Fenomenologi menganut atau berpendirian bahwa segala pikiran dan gambaran dalam pikiran kesadaran manusia menunjuk pada sesuatu, hal atau keadaan berupa pikiran dan gambaran mengenai sesuatu yang yang dapat disebut dengan kesengajaan (Daulay M, 2010). Makna dari intensional adalah suatu pandangan bahwa adanya realitas dan ilustrasi hubungan antara proses-proses yang terjadi dalam kesadaran dan obyek dari kesadaran yang telah dihilangkan oleh persepsi dari “nyata” obyek tertentu. Manusia selalu mempunyai tujuan, begitu pula dengan kesadaran. Menurut Abd. Hadi (2021), intensionalitas adalah tujuan suatu tindakan, atau tindakan keterarahan.

Menurut Creswell, metodologi menawarkan perangkat dan sumber daya seperti kompas untuk mengevaluasi dan menganalisis suatu studi tertentu. Dalam studi fenomena, seorang peneliti harus mampu memahami semua aspek fenomena yang bersifat tradisional, teoritis, dan metodologis. Metode fenomenologi berkaitan dengan studi pengalaman hidup dengan memiliki tingkat subjektivitas yang tinggi. Menurut Husserl, sejumlah metode dikembangkan oleh subjek yang tinggi, yang paling utama adalah metode fenomenologi, yang bertujuan untuk memahami dunia dari sudut pandang orang-orang yang mengalaminya. Sebaliknya, penerapan teori dan konsep dalam studi fenomenologi harus mampu menggambarkan pengalaman unik seorang individu yang diamati dari dasaran individu tersebut. Dalam fenomenologi, teori menganalisis kualitas dalam membangun persepsi dan perasaan manusia, bukan hanya sekadar menyatakan pengalaman manusia (Rorong, 2020).

2.1.2 Teori Fenomenologi Alfred Schutz

Penelitian ini menggunakan teori Fenomenologi oleh *Alfred Schutz*. *Schutz* dikenal sebagai seorang filsuf dengan istilah “*Phenomenological sociologist*” Selain itu *Schutz* juga mengajar filsafat, penting untuk mengetahui bahwa filsafat ilmu social *Schutz* adalah fenomenologis. Penekanan utama *Schutz* terletak pada tatanan teoritis untuk menepatkan fenomenologi pada perspektif teori karena makna terbentuk dari kemampuan individu untuk memahami realitas di dunia. *Alfred Schutz* (2005) menemukan asal usul pengalaman dan pengetahuan tersebut di atas dan membandingkannya dengan pengetahuan ilmiah yang dialami sehari-hari. *Alfred Schutz* memahami dan menggambarkan tindakan seseorang dalam kehidupan sosialnya dengan membandingkannya dengan tindakan yang terjadi di

masa lalu dan tindakan yang akan terjadi di masa depan. Salah satu konsep yang berlaku di area tersebut mendorong orang untuk mencari pemahaman tentang masalah tertentu. Dapat diamati bahwa kegiatan atau tindakan yang dilakukan memerlukan bantuan orang lain (Perdana, 2022).

Sumbangan Schutz yang paling penting untuk memahami fenomena, khususnya tentang makna dan bagaimana ia berkontribusi pada struktur sosial, adalah tentang "makna" dan "pembentukan makna." Tatanan masyarakat umum adalah dunia sebagaimana adanya, sedangkan landasan pengetahuan manusia adalah akal sehat (dunia sebagaimana adanya). Dalam kehidupan sehari-hari, dunia pada umumnya sehat. Akal sehat merupakan kemampuan bawaan yang dimiliki setiap manusia. Pengetahuan ini diperoleh individu secara sosial melalui sosialisasi dari orang-orang sebelumnya, terutama individu yang signifikan. Karakteristik akal sehat meliputi kepekaan dan pandangan, serta pembentukan makna. Hal ini terjadi sebagai hasil dari individu yang berkomunikasi melalui bahasa dan interaksi sosial dan kemudian mengembangkan sistem yang relevan dengan kelompok (Sulaiman, 2016).

Menurut Schutz, setiap manusia memahami dan menaati hukum, asas, nilai-nilai, dan resep-resep (tipe-tipe) tentang perilaku laku yang tepat agar dapat berperilaku laku secara bertanggung jawab secara sosial. Saya meneliti semua aturan, regulasi, dan konsep yang terkait dengan perilaku laku yang tepat, serta pengetahuan yang tersedia dalam pikiran. Inti pemikirannya adalah proses memahami tindakan sosial (yang difokuskan pada tindakan individu atau orang lain di masa lalu, sekarang, dan masa depan) melalui analisis. Dua jenis motif yang

digunakan Schutz untuk menggambarkan setiap emosi manusia adalah Motif tujuan dan Motif karena (Yudha A W, 2023).

2.1.3 Fenomenologi

Konsep dasar fenomenologi telah dijelaskan pada bagian sebelumnya, terutama terkait dengan penggunaannya sebagai pendekatan pencarian pengetahuan. Pada dasarnya, tujuan fenomenologi adalah untuk menggambarkan realitas yang dialami oleh subjek dan kemudian dibahas oleh peneliti. Mengikuti Husserl, fenomenologi terus dikembangkan oleh para sarjana dan filsuf. Akhirnya, perkembangan ini memunculkan sistem baru di bidang fenomena.

Asumsi, pandangan, dan gaya merupakan ciri khas para filsuf dan pemikir, dan mereka bahkan mungkin memiliki cara-cara yang berbeda dalam melakukan sesuatu yang berbeda dari yang disarankan oleh Husserl. Karena itu, fenomena tersebut telah berkembang menjadi beberapa jenis atau klasifikasi yang berbeda. Menurut Burrell dan Morgan dalam (Kamayanti, 2016), ada tiga jenis fenomenologi: transendental, eksistensial, dan sosiologis. Namun, ada jenis-jenis fenomenologi lain yang berbeda, termasuk pasca-fenomenologi, pasca-fenomenologi tauhid, dan fenomenologi islam (Tumirin, Dkk 2017).

2.2 Teori Komunikasi Intrapersonal

2.2.1 Definisi Komunikasi Intrapersonal

Komunikasi intrapersonal adalah proses komunikasi yang berlangsung di dalam diri seseorang, melibatkan aktivitas seperti berpikir, berbicara dengan diri sendiri, mengamati, dan memahami lingkungan secara emosional maupun intelektual. Dialog internal ini dapat terjadi kapan saja, bahkan saat seseorang sedang bersama orang lain. Misalnya, ketika sedang berinteraksi dengan orang lain, kita sering kali mengalami komunikasi batin dalam bentuk pemikiran atau refleksi pribadi.

Jenis komunikasi ini berperan penting dalam memahami bagaimana persepsi memengaruhi tindakan dan perilaku seseorang. Proses ini mencakup berbagai aktivitas mental, seperti berimajinasi, bermimpi, menganalisis situasi, dan menyelesaikan masalah secara internal. Karena sifatnya yang personal, komunikasi intrapersonal cenderung terjadi lebih sering dibandingkan bentuk komunikasi lainnya.

Melalui komunikasi intrapersonal, seseorang dapat mengenali emosi, mengevaluasi diri, dan membuat keputusan, sehingga hal ini menjadi elemen penting dalam pengembangan diri serta kemampuan berinteraksi dengan orang lain.

Komunikasi intrapersonal adalah proses komunikasi yang terjadi dalam diri seseorang, seperti saat berimajinasi atau berdialog dengan diri sendiri. Jenis komunikasi ini berperan penting dalam meningkatkan kreativitas, imajinasi, pemahaman diri, dan kemampuan mengontrol emosi, serta membantu seseorang berpikir matang sebelum membuat keputusan. Selain itu, komunikasi intrapersonal

juga berfungsi menjaga kesadaran individu terhadap berbagai peristiwa yang terjadi di sekitarnya.

Menurut Rohim dalam buku *Teori Komunikasi: Perspektif, Ragam, dan Aplikasi* (2016:68), komunikasi intrapersonal merupakan proses pengolahan informasi yang berlangsung dalam diri seseorang. Proses ini mencakup elemen-elemen seperti sensasi, persepsi, memori, dan berpikir. Sementara itu, menurut Laksana dalam buku *Psikologi Komunikasi* (2015:47), komunikasi intrapersonal adalah aktivitas komunikasi yang terjadi dalam diri komunikator, dengan menggunakan bahasa atau pikiran. Dalam proses ini, individu berperan sebagai pengirim sekaligus penerima pesan, memproses simbol-simbol pesan secara internal, dan memberikan umpan balik kepada dirinya sendiri.

Secara umum, komunikasi intrapersonal tidak melibatkan interaksi antara dua orang atau lebih, melainkan sepenuhnya terjadi dalam diri individu. Proses ini melibatkan pemikiran dan refleksi terhadap pesan-pesan yang ada dalam pikiran seseorang.

Menurut Effendy (2003:57), komunikasi intrapersonal merupakan suatu proses yang berkesinambungan yang terjadi dalam diri seorang individu. Dalam situasi ini, seorang individu memiliki dua perspektif yang berbeda: sebagai komunikator atau sebagai komunikan. Mereka terbuka dan jujur terhadap diri mereka sendiri. Hal tersebut ditunjukkan dan ditolak oleh individu tersebut. Sebelum melakukan komunikasi dengan orang lain, orang tersebut terlebih dahulu harus melakukan komunikasi intrapersonal. Selain itu, ketika kita sendirian, kita mengalami kesepian, perencanaan, dan penilaian. Hal ini disertai dengan proses

neurofisiologis yang memengaruhi motivasi, tanggapan, dan komunikasi kita dengan orang lain atau faktor-faktor di lingkungan kita.

Menurut West dan Turner (2012:34), komunikasi intrapersonal adalah komunikasi yang terjadi dengan diri sendiri; dalam hal ini, komunikasi intrapersonal merupakan proses dialog internal (dengan diri sendiri) dan bahkan dapat terjadi ketika individu yang bersangkutan sedang berinteraksi dengan orang lain kapan saja. Misalnya, ketika seseorang duduk di sebelah orang lain, apa sebenarnya yang dikatakan oleh individu tersebut merupakan salah satu jenis komunikasi intrapersonal?

Menurut Laksana (2015:49), komunikasi intrapersonal memiliki enam tujuan, yaitu:

1. Mengenal diri sendiri dan orang lain: Komunikasi intrapersonal memberi kita kesempatan untuk berbicara tentang diri sendiri dan belajar tentang cara berkomunikasi dengan orang lain. Komunikasi intrapersonal juga membantu kita memahami keyakinan, perasaan, dan perilaku orang lain sehingga kita dapat memahaminya.
2. Mengetahui dunia luar, agar kita dapat memahami hal-hal yang ada di sekitar kita seperti objek, kejadian, maupun orang lain. Nilai, sikap keyakinan, dan perilaku yang kita miliki telah banyak dipengaruhi oleh komunikasi intrapersonal.
3. Menciptakan dan memelihara hubungan yang bermakna: Dalam komunikasi intrapersonal yang telah kita jalani, banyak orang memiliki tujuan seperti membangun dan memelihara hubungan baik

dengan seseorang atau orang lain. Hubungan tersebut dapat membantu kita mengurangi kepegan dan kesepian, serta membuat kita lebih positif terhadap diri sendiri.

4. Mengubah sikap dan perilaku, banyak waktu yang dipergunakan oleh seseorang untuk mengubah/ memersuasi orang lain melalui komunikasi intrapersonal.
5. Bermain dan mencari hiburan, adanya kejadian-kejadian lucu yang merupakan usaha/kegiatan dalam memperoleh hiburan, ini dapat memberikan suasana yang lepas dari keseriusan, ketegangan, kejenuhan, dan sebagainya.
6. Membantu orang lain, seperti terapis, dokter, atau ahli terapi, adalah contoh profesional yang menggunakan komunikasi intrapersonal untuk membantu orang lain. Komunikasi intrapersonal juga dapat digunakan untuk membantu orang lain seperti Anda dengan memberi mereka nasihat dan wawasan.

Komunikasi intrapersonal tidak terjadi secara spontan, melainkan melalui suatu proses tertentu yang memungkinkan seseorang mencapai tujuan hidupnya. Proses komunikasi yang berkesinambungan dalam diri seseorang tersebut dapat disebut sebagai suatu sistem komunikasi intrapersonal. Menurut Rakhmat dalam buku "Psikologi Komunikasi" (2011:48), komunikasi intrapersonal merupakan suatu proses pengumpulan informasi, yang mana proses komunikasi intrapersonal tersebut meliputi persepsi, ingatan, dan berpikir.

2.2.2 Pengertian Gangguan Tidur

Gangguan tidur merupakan kumpulan kondisi yang ditandai dengan adanya gangguan pada seseorang baik kuantitas, kualitas, maupun waktu. Yang dimaksud dengan "kuanitas tidur inadekuat" adalah jangka waktu yang tidak mencukupi berdasarkan kebutuhan pasien (awitan tidur yang terlambat atau mempertahankan tidur (priode panjang terjaga di malam hari). Kualitas tidur yang tidak memadai adalah fragmentasi dan terputusnya tidur akibat singkat priode terjaga, yang sering terganggu pada siang hari.

Gangguan tidur merupakan masalah pada pola tidur yang dapat menurunkan kualitas tidur, sehingga berdampak buruk bagi kesehatan dan keselamatan penderitanya.

Kondisi ini dapat dikenali dari gejala-gejala seperti pola tidur yang tidak berkembang sepenuhnya, kesulitan tidur di pagi hari, atau rasa kantuk yang berlebihan di sore hari. Jika tidak ditangani dengan baik, gangguan tidur dapat meningkatkan risiko timbulnya beberapa penyakit, seperti hipertensi dan jantung.

Gangguan tidur adalah sekumpulan kondisi yang ditandai dengan terganggunya jumlah, kualitas, atau waktu tidur seseorang. Kuantitas tidur mengacu pada durasi tidur sesuai kebutuhan usia, sedangkan kualitas tidur berkaitan dengan tidur yang terfragmentasi atau sering terganggu oleh periode terjaga singkat di malam hari.

Proses perubahan antara bangun dan tidur merupakan mekanisme kompleks yang melibatkan sistem saraf, khususnya *Ascending Reticular Activating System (ARAS)*. Gangguan pada ARAS, baik akibat faktor internal maupun eksternal, dapat meningkatkan kondisi terjaga dan menurunkan peluang untuk tidur.

Faktor-faktor yang memengaruhi tidur bervariasi pada setiap individu. Ada yang mampu memenuhi kebutuhan istirahatnya dengan baik, namun ada pula yang mengalami gangguan tidur akibat berbagai hal, seperti stres, kondisi kesehatan, atau lingkungan yang tidak mendukung.

2.2.3 Pengertian Kualitas Tidur

Kualitas tidur merujuk pada keadaan di mana seseorang merasa pulih dan siap untuk menghadapi aktivitas setelah bangun tidur. Konsep ini mencakup berbagai elemen, seperti waktu yang diperlukan untuk tertidur, tingkat kedalaman tidur, serta rasa nyaman dan tenang selama tidur.

Kualitas tidur merujuk pada kemampuan seseorang untuk merasa mengantuk dan menjalani waktu istirahat dengan optimal. Hal ini dapat dilihat dari durasi tidur yang tercapai serta adanya atau tidaknya gangguan selama tidur maupun setelah bangun. Potter dan Perry (2005) menyatakan bahwa kebutuhan tidur yang memadai ditentukan tidak hanya oleh jumlah jam tidur (kuantitas) tetapi juga oleh tingkat kedalaman tidur (kualitas).

Kualitas tidur mengacu pada terpenuhinya kebutuhan istirahat seseorang, yang ditandai dengan tidak munculnya gejala seperti kelelahan, kurang energi, mudah marah, kelesuan emosional, lingkaran hitam di bawah mata, pembengkakan kelopak mata, mata merah, rasa tidak nyaman pada mata, kesulitan berkonsentrasi, sakit kepala, sering menguap, atau kondisi tubuh yang terus-menerus lemas (Silvana et al., n.d.).

Kualitas tidur mengacu pada sejauh mana seseorang dapat dengan mudah memulai tidur, mempertahankan tidur, dan mendapatkan manfaat optimal darinya.

Kualitas tidur yang baik biasanya ditentukan oleh beberapa faktor, seperti durasi

tidur, kedalaman tidur, kemampuan untuk tetap tertidur, serta kemudahan untuk tidur tanpa bantuan medis (Lai, 2001 dalam Wavy, 2008).

Buysee et al. (1989) menyatakan bahwa kualitas tidur adalah fenomena kompleks yang mencakup berbagai aspek, seperti persepsi subjektif tentang kualitas tidur, durasi tidur, gangguan tidur, masalah saat memulai tidur, disfungsi di siang hari, efisiensi tidur, dan penggunaan obat tidur. Sementara itu, menurut Potter dan Perry, kualitas tidur yang baik ditandai dengan perasaan segar dan berenergi di pagi hari tanpa keluhan terkait gangguan tidur.

Secara umum, durasi tidur normal berkisar antara 6–8 jam per hari. Namun, beberapa orang merasa tidurnya berkualitas meskipun hanya tidur 4 jam di malam hari dan menambah tidur siang selama 30 menit. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur tidak hanya bergantung pada durasi tetapi juga pada bagaimana tubuh merespons pola tidur individu tersebut.

2.3.4 Fungsi Tidur

Menurut Wulandari (2012), meskipun fungsi tidur belum sepenuhnya dipahami, tidur memiliki peranan penting dalam mendukung berbagai aspek kesehatan tubuh. Selama tidur, denyut jantung menurun sekitar 10 hingga 20 kali per menit, sementara tubuh melepaskan hormon pertumbuhan yang berfungsi untuk memperbaiki dan memperbarui sel-sel epitel serta sel-sel khusus seperti sel otak. Tidur juga memungkinkan otak untuk menyaring informasi yang diterima sepanjang hari, mendapatkan oksigen yang cukup, dan meningkatkan aliran darah ke otak, yang mendukung penyimpanan memori serta pemulihan fungsi kognitif. Selain itu, tidur membantu tubuh menghemat

energi. Kekurangan tidur dalam jangka waktu tertentu dapat menyebabkan gangguan pada fungsi tubuh, termasuk penurunan kemampuan motorik, memori, dan keseimbangan. Dengan demikian, tidur berperan penting dalam proses pemulihan dan perkembangan tubuh. perilaku individu karena individu yang mengalami masalah pada tahap REM akan merasa bingung dan curiga.

Meskipun fungsi dan tujuannya belum sepenuhnya dipahami, tidur diketahui efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental, emosional, dan fisik serta mengurangi stres pada sistem paru, kardiovaskular, endokrin, dan sistem lainnya. Secara umum, tidur memiliki dua efek fisiologis utama: pertama, memengaruhi sistem saraf, yang dapat diperbaiki untuk mengembalikan fungsi dan keseimbangan normal di antara saraf; kedua, membantu memulihkan kesehatan dan fungsi organ-organ tubuh karena selama tidur, terjadi penurunan aktivitas tubuh (Bruno, 2019).

2.2.5 Faktor-faktor yang mempengaruhi Kualitas tidur

1. Penyakit

Individu yang sedang sakit umumnya membutuhkan lebih banyak waktu tidur dibandingkan dengan tidur normal. Namun, kondisi sakit justru sering membuat pasien mengalami kesulitan tidur atau bahkan tidak dapat tidur dengan baik. Misalnya, pada pasien dengan gangguan pernapasan seperti asma, bronkitis, penyakit kardiovaskular, Alzheimer, dan gangguan persarafan, kualitas tidur mereka dapat terganggu akibat kondisi medis tersebut.

2. Lingkungan

Lingkungan memiliki peran penting dalam mempengaruhi kualitas tidur seseorang, baik dengan mendukung maupun menghambatnya. Faktor-faktor seperti suhu, ventilasi, pencahayaan, dan kebisingan dapat memberikan dampak signifikan terhadap kenyamanan dan kemampuan seseorang untuk tidur dengan nyenyak

3. Motivasi

Keinginan untuk tetap terjaga seringkali dapat memengaruhi tidur seseorang. Sebagai contoh, ketika seseorang ingin tetap terjaga untuk menikmati pertunjukan musik, ia akan terus terjaga meskipun tubuhnya sudah merasa lelah, karena minat atau motivasi untuk tetap terlibat dalam aktivitas tersebut dapat mengatasi rasa kantuk.

4. Stres dan Kecemasan

Depresi dan kecemasan sering mengganggu kualitas tidur seseorang. Individu yang tertekan oleh masalah mungkin kesulitan untuk rileks dan tidur dengan baik. Kecemasan dapat meningkatkan kadar norepinefrin dalam darah, yang merangsang sistem saraf simpatis, mengakibatkan penurunan durasi tahap IV NREM dan tidur REM, dua tahap tidur yang penting untuk pemulihan tubuh dan otak.

5. Obat-Obatan dan Alkohol

Beberapa jenis obat dapat memengaruhi kualitas tidur. Obat diuretik, misalnya, dapat menyebabkan insomnia, sementara obat antidepresan cenderung

menekan tidur REM. Selain itu, konsumsi alkohol yang berlebihan juga sering kali menyebabkan gangguan tidur, yang mempengaruhi kualitas dan durasi tidur.

2.2.6 Peran Komunikasi Intrapersonal dalam Kehidupan Mahasiswa

Komunikasi intrapersonal, yaitu proses dialog internal dan refleksi dalam diri seseorang, memainkan peran penting dalam kehidupan mahasiswa. Berikut beberapa peran utamanya:

1. Mengenal Diri Sendiri

Melalui komunikasi intrapersonal, mahasiswa dapat memahami kekuatan, kelemahan, minat, dan tujuan hidup mereka. Ini membantu dalam pengambilan keputusan terkait pendidikan maupun kehidupan pribadi.

2. Mengelola Emosi

Mahasiswa sering menghadapi tekanan akademik dan sosial. Dengan mengenali emosi melalui dialog internal, mereka dapat menemukan cara untuk mengelola stres, kecemasan, atau tekanan lainnya dengan lebih baik.

3. Meningkatkan Pengambilan Keputusan

Refleksi internal memungkinkan mahasiswa untuk mempertimbangkan berbagai pilihan dan dampaknya, sehingga mereka bisa membuat keputusan yang lebih bijak, seperti memilih jurusan, organisasi, atau menyelesaikan konflik.

4. Memotivasi Diri Sendiri

Self-talk yang positif dapat mendorong motivasi, membantu mahasiswa menetapkan tujuan, dan menjaga semangat mereka untuk terus berkembang di bidang akademik maupun non-akademik.

5. Menjaga Kesehatan Mental

Komunikasi intrapersonal membantu mahasiswa mengenali tanda-tanda stres atau kelelahan mental. Dengan kesadaran ini, mereka dapat mencari bantuan atau strategi untuk menjaga keseimbangan emosional.

6. Meningkatkan Fokus dan Prioritas

Dengan komunikasi intrapersonal, mahasiswa dapat mengorganisasi pikiran, menyusun prioritas, dan meningkatkan konsentrasi pada tugas akademik maupun kegiatan lain.

7. Kesadaran Sosial

Refleksi internal juga membantu mahasiswa memahami bagaimana tindakan dan perilaku mereka memengaruhi orang lain. Hal ini penting untuk memperbaiki hubungan sosial di lingkungan kampus.

8. Mengembangkan Kreativitas

Proses berpikir mendalam dalam komunikasi intrapersonal memungkinkan mahasiswa menemukan ide-ide kreatif untuk tugas, proyek, atau aktivitas organisasi.

2.3 Gangguan Tidur Pada Mahasiswa

2.3.1 Gangguan tidur adalah sekelompok kondisi yang mengganggu pola tidur normal

Gangguan tidur merupakan salah satu masalah yang paling sering dibahas. Fungsi fisik, mental, sosial, dan emosional yang normal dapat terpengaruh oleh tidur yang tidak parah atau tidak pulih. Gangguan tidur berpotensi berdampak negatif pada kesehatan, kesejahteraan, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Satu studi menunjukkan bahwa terdapat penurunan kualitas hidup yang signifikan pada penderita insomnia.

Gangguan tidur pada mahasiswa merupakan masalah yang umum dan dapat berdampak negatif pada kualitas hidup, kinerja akademik, serta kesehatan mental dan fisik mereka. Berikut adalah beberapa informasi terkait jenis, penyebab, dampak, dan cara mengatasi gangguan tidur pada mahasiswa.

1. Jenis-jenis gangguan tidur

Kondisi yang dikenal sebagai insomnia ditandai dengan kurangnya tidur seseorang dalam hal kuantitas, kualitas, atau durasi. Gangguan tidur dapat memengaruhi perkembangan fisik, emosional, kognitif, dan sosial seseorang. Fakta ini menggambarkan bagaimana masalah yang terkait dengan akademis, emosi, kesehatan, dan perilaku seseorang dapat diselesaikan atau ditingkatkan secara signifikan melalui intervensi, yaitu, meningkatkan kualitas dan kuantitas waktu mereka. Salah satu gangguan pola tidur adalah kondisi seseorang yang berisiko mengalami perubahan kuantitas dan kualitas tidurnya, yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan.

- a. Tidur dan istirahat merupakan dua kebutuhan dasar manusia. Menurut sirkadian irama, tidur sangat penting bagi manusia untuk memulihkan kesehatan dan menjaga berbagai organ tubuh. Menurut Almazaydeh (2013), saat tekanan darah manusia meningkat, denyut jantung menurun, otot dan jaringan menjadi stabil, dan mereka memperbaiki diri dengan menghindari kerusakan atau kematian tubuh. Tidur dan istirahat sangat penting karena tanpa keduanya, tubuh manusia tidak dapat berfungsi dengan baik. Gangguan yang muncul saat seseorang tidur ternyata dapat berakibat fatal, bahkan dapat mengakibatkan kematian pada individu yang bersangkutan (Cho et al., 2018). Gangguan ini disebut sleep apnea.
- b. Sleep apnea adalah kondisi yang dapat berkembang saat terdapat periode kantuk yang intens yang dapat diakibatkan oleh penyakit tersier yang dapat menyebabkan deoksigenasi. Istilah lain untuk sleep apnea adalah sleep-related breathing disorder (SRBD), yang didefinisikan sebagai gangguan pernapasan saat tidur yang mengakibatkan hipoksia (Janbakhshi & Shamsollahi, 2018). Jenis sleep apnea ini dapat terjadi 30 kali dalam satu malam (Yeh et al., 2017), dan setiap jenis kondisi apnea dapat terjadi selama kurang lebih 10 hari (Talebi, Tabatabaye, & Vahedi, 2018); namun, penelitian lain (T. & C., 2018) menjelaskan bahwa durasi sleep apnea dapat bervariasi, ada yang berlangsung selama 20-30 hari dan bahkan lebih dari 120 hari. Hal ini dapat membantu mengobati kondisi serius seperti diabetes, stroke, dan penyakit ginjal (Roebuck et

al., 2014). Bahkan yang paling fatal adalah kematian (Panzel & Schobul, 2018).

2. Penyebab Gangguan Tidur

a. Penyebab Insomnia

Ada banyak penyebab insomnia, mulai dari masalah mental hingga kondisi medis tertentu. Penyebab insomnia pada seseorang berbeda-beda tergantung dari jenisnya, seperti:

b. Penyebab insomnia akut:

- a. Mengalami stres.
- b. Mengingat peristiwa yang traumatis.
- c. Terjadinya perubahan kebiasaan tidur, seperti tinggal di rumah baru.
- d. Mengalami *jet lag* atau mabuk setelah naik pesawat.
- e. Mengonsumsi obat-obatan tertentu.

c. Penyebab insomnia kronis:

1. Kondisi nyeri kronis, seperti radang sendi atau nyeri punggung.
2. Masalah psikologis, seperti kecemasan, depresi, atau gangguan penggunaan zat.
3. Mengalami *sleep apnea* dan gangguan tidur lainnya.
4. Mengidap kondisi kesehatan tertentu seperti diabetes, kanker, penyakit refluks gastroesofagus (*GERD*), atau penyakit kardiovaskular.

2.3.2 Dampak pada fungsi fisik, kognitif, dan emosional.

1. Fungsi Fisik

Insomnia dapat berdampak negatif pada fungsi fisik tubuh, di antaranya: Melemahkan sistem kekebalan tubuh, Memperburuk kondisi kesehatan tubuh, Membuat kulit terlihat lebih tua, Meningkatkan risiko penyakit kronis seperti diabetes melitus dan penyakit jantung, Membuat tubuh lemas.

Insomnia adalah kondisi ketika seseorang sangat sulit untuk merasakan kantuk. Beberapa gejala insomnia yang umum adalah:

1. Sulit untuk tertidur
2. Terbangun di malam hari atau dini hari dan tidak bisa tidur Kembali
3. Merasa Lelah
4. Sulit berkonsentrasi
5. Tidak bisa tidur siang, meskipun tubuh terasa lelah Selain dampak fisik, insomnia juga dapat berdampak pada kesehatan mental, seperti:
 - a. Meningkatkan risiko gangguan mental atau emosi, seperti depresi, mudah gelisah, kebingungan, dan frustrasi
 - b. Mempengaruhi performa dalam bekerja, sekolah atau kuliah
 - c. Mempengaruhi kemampuan untuk mengingat

2. Kognitif

Insomnia dapat menyebabkan gangguan kognitif, seperti: Penurunan konsentrasi, Penurunan daya ingat, Penurunan kemampuan memecahkan masalah, Penurunan kemampuan memerhatikan sesuatu, Penurunan tingkat kewaspadaan.

Insomnia dapat mengganggu aktivitas produktif dan performa akademik. Selain gangguan kognitif, insomnia juga dapat berdampak pada kesehatan fisik, seperti: Mudah merasa lelah, Penurunan sistem kekebalan tubuh, Gangguan kecemasan. Insomnia dapat disebabkan oleh berbagai hal, seperti:

- a. Gangguan mental, seperti depresi, gangguan kecemasan, dan *posttraumatic stress disorder* (PTSD)
- b. Kondisi medis tertentu, seperti asma, penyakit jantung, hipertensi, GERD, kanker, dan penyakit Parkinson Tidur yang terlalu sedikit atau terlalu banyak juga dapat menyebabkan penurunan kognitif.

3. Emosional

Insomnia atau kurang tidur dapat berdampak pada emosi, di antaranya:

- a. Perasaan negatif, seperti marah, gugup, kesepian, mudah tersinggung, dan frustrasi
- b. Suasana hati yang buruk.
- c. Perubahan cara berpikir, seperti penilaian intensitas emosi yang tumpul.
- d. Defisit dalam menyelesaikan tekanan emosional. Insomnia dapat memengaruhi emosi karena:
 - a. Aktivitas amygdala, bagian otak yang mengendalikan emosi, meningkat hingga 60% saat kurang tidur
 - b. Kurang tidur dapat mengurangi metabolisme otak di daerah prefrontal

Insomnia juga dapat menyebabkan masalah kesehatan mental lainnya, seperti: Depresi, Gangguan kecemasan, ADHD, Gangguan bipolar. Insomnia dapat menjadi gejala gangguan kejiwaan, seperti kecemasan dan depresi. Namun,

masalah tidur juga dapat menyebabkan timbulnya dan memburuknya berbagai masalah kesehatan mental.

2.3.3 Penyebab umum gangguan tidur pada mahasiswa

1. Stres Akademis: Tekanan dari tugas, ujian, dan tenggat waktu bisa memicu stres, yang sering mengganggu kualitas tidur.
2. Pola Begadang: Mahasiswa sering begadang untuk belajar atau bersosialisasi, yang mengganggu ritme sirkadian mereka.
3. Penggunaan Gadget Sebelum Tidur: Cahaya biru dari layar perangkat digital menurunkan produksi melatonin, sehingga tidur jadi lebih sulit.
4. Konsumsi Kafein Berlebih: Minuman berkafein seperti kopi atau minuman energi dikonsumsi untuk tetap terjaga, namun justru memicu insomnia.
5. Kesehatan Mental: Kecemasan, depresi, atau rasa kesepian, terutama bagi yang jauh dari keluarga, berdampak negatif pada tidur.
6. Lingkungan yang Berisik: Tinggal di asrama atau tempat yang ramai membuat tidur terganggu oleh suara aktivitas di malam hari.

2.3.4 Langkah-langkah dalam pendekatan fenomenologi untuk memahami pengalaman subjektif.

Langkah-langkah dalam pendekatan fenomenologi untuk memahami pengalaman subjektif adalah:

- a. Penentuan lokasi dan individu
- b. Proses pendekatan
- c. Strategi penentuan pemilihan informan
- d. Teknik pengumpulan data

- e. Prosedur pencatatan data
- f. Isu-isu lapangan
- g. Penyimpanan data
- h. Tahap pelaporan

2.3.5 Pengaruh Gangguan Tidur pada Komunikasi Intrapersonal

Tidur memiliki pengaruh besar terhadap komunikasi intrapersonal, yakni percakapan yang terjadi dalam diri seseorang. Tidur yang cukup membantu otak untuk berpikir lebih jelas dan membuat keputusan dengan lebih baik. Jika kurang tidur, seseorang bisa merasa bingung atau sulit memproses informasi. Tidur juga berperan dalam mengatur emosi, mengurangi kecemasan, dan menghindari stres berlebih, yang bisa mengganggu komunikasi dengan diri sendiri. Selain itu, tidur yang cukup meningkatkan konsentrasi dan kemampuan untuk fokus pada pemikiran atau masalah, sementara kurang tidur dapat mengganggu kemampuan ini. Tidur juga penting untuk pemulihan kognitif, membantu memperbaiki memori dan meningkatkan refleksi diri, yang penting dalam pembelajaran dan pemecahan masalah. Dengan demikian, tidur yang cukup sangat mendukung komunikasi intrapersonal yang lebih efektif, yang berpengaruh pada pemahaman diri dan pengambilan keputusan yang lebih bijaksana.

Tidur dapat mempengaruhi komunikasi intrapersonal, yaitu komunikasi yang terjadi dalam diri seseorang, dalam beberapa cara:

1. **Kejernihan Pikiran:** Tidur yang cukup membantu otak beristirahat dan memproses informasi, sehingga meningkatkan kemampuan berpikir jernih dan membuat keputusan. Kurang tidur bisa menyebabkan pikiran menjadi

kabur, yang dapat mengganggu kemampuan untuk berkomunikasi dengan diri sendiri.

2. **Emosi dan Stres:** Tidur yang cukup dapat membantu mengatur emosi dan mengurangi stres. Sebaliknya, kurang tidur bisa memperburuk mood dan meningkatkan kecemasan, yang memengaruhi cara seseorang berkomunikasi dengan dirinya sendiri, misalnya dalam hal pengendalian diri dan pemrosesan perasaan.
3. **Konsentrasi dan Fokus:** Tidur yang baik meningkatkan kemampuan untuk berkonsentrasi dan fokus pada pemikiran atau masalah yang sedang dihadapi. Kurang tidur bisa mengurangi kemampuan untuk tetap fokus pada percakapan internal, yang bisa mengganggu refleksi diri.
4. **Pemulihan Kognitif:** Tidur memberi kesempatan bagi otak untuk memperbaiki dan mengonsolidasi memori. Proses ini sangat penting untuk refleksi diri yang mendalam dan pemecahan masalah. Tanpa tidur yang cukup, kemampuan untuk merefleksikan pengalaman dan belajar dari kesalahan bisa terganggu.

2.3.6 Penelitian Terdahulu

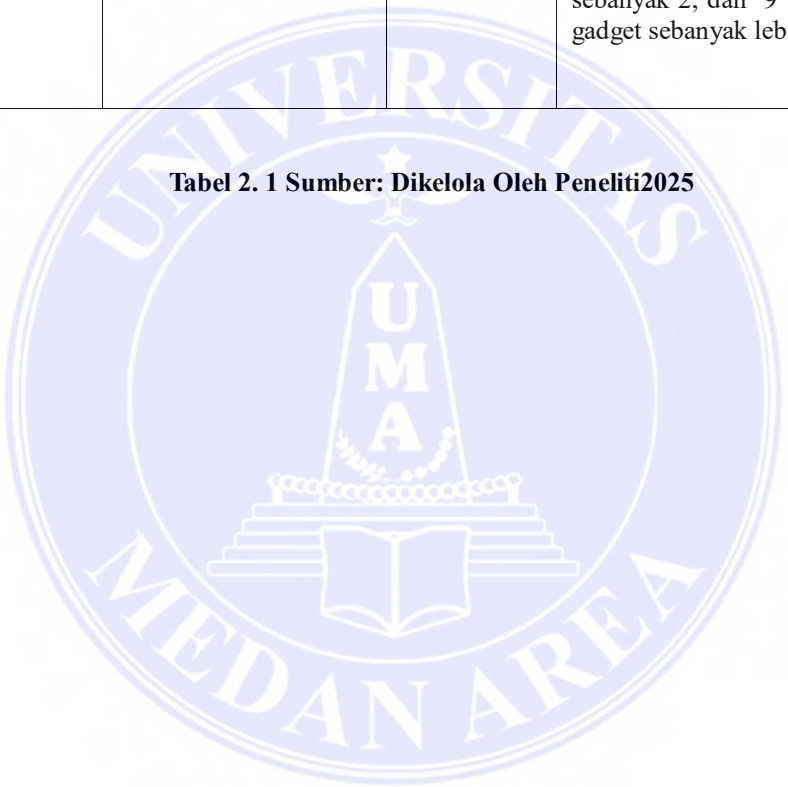
Ada beberapa temuan penelitian awal yang dapat membantu menemukan perbandingan, dan temuan penelitian selanjutnya yang dapat membantu menemukan inspirasi baru untuk penelitian di masa mendatang. Penulis menyebutkan penelitian yang telah dilakukan pada subjek tersebut, seperti judul penelitian, untuk memahami persamaan dan perbedaan dengan para peneliti.

No	Peneliti	Judul	Teori	Metode	Hasil	Perbedaan	Persamaan
1.	Muhammd Akbar Nurdin	Kualitas Hidup Penderita Insomnia pada Mahasiswa Quality of Life of Patients with Insomnia to Students	penelitian ini adalah penelitian observational dengan pendekatan desain cros sectional study	pendekatan desain cross sectional study	Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden berdasarkan kelompok umur 26-35 tahun dengan proporsi tertinggi yaitu 122 orang (57.3%) dan proporsi terendah kelompok umur 36-45 tahun, yaitu 17 orang (8%). Berdasarkan tahun masuk, mahasiswa yang masuk tahun 2016 lebih banyak yaitu 111 orang (52.1%) dibandingkan tahun masuk 2015 yaitu 102 orang (47.5%). Berdasarkan suku didominasi oleh suku bugis sebanyak 96 orang (45.1%) dan proporsi terendah yaitu sebanyak 49 orang (23%) berasal dari suku lainnya, sementara proporsi untuk suku Makassar sebanyak 68 orang (31.9%). Variabel proporsi sumber biaya kuliah, responden yang menggunakan biaya sendiri lebih banyak, yaitu 127 orang (59.6%) dibandingkan mahasiswa yang beasiswa yaitu 86 orang (40.4%). Berdasarkan status pernikahan, responden dengan status menikah sebanyak 119 orang (55.9%), belum menikah, yaitu 94 orang (44.1%). Berdasarkan fakultas, yang tertinggi adalah pada fakultas teknik, yaitu 53 orang (24.9%) dan proporsi terendah yaitu fakultas farmasi sebanyak 4 orang (1.9%)	Menggunakan metode yang berbeda dengan peneliti terdahulu	Menggunakan pendekatan desain cross sectional study
2	Wyn. Eko Radityo	Depresi Dan Gangguan Tidur	Salah satu studi menunjukkan bahwa anak yang mengalami gangguan tidur	kualitatif	Etiologi depresi yang dapat dihubungkan dengan gangguan tidur adalah terganggunya neurotransmitter serotonin. Serotonin berperan	Terdapat factor-faktor penyebab depresi	Persamaannya membahas tentang gangguan tidur

			memiliki peningkatan risiko mengalami depresi atau kecemasan		dalam pengontrolan afek, agresivitas, tidur, dan nafsu makan Hasil itu juga mendukung studi selanjutnya yang menyatakan bahwa 73% anak depresi diawali dengan insomnia atau hipersomnia.	menyebabkan gangguan tidur	
3	Ria Rawaida	Komunikasi Interpersonal Antarmahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis (Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa UIN Suska Riau)	Komunikasi Interpersonal	Deskriptif Kualitatif	Berdasarkan Hasil Penelitian Serta Pembahasan Pada Penelitian Ini, Didapatkan Tiga Indikator Dalam Fenomenologi Komunikasi Interpersonal Antarmahasiswa Tingkat Akhir UIN Suska Riau Yang Menghadapi Quarter Life Crisis Yaitu Motif, Makna, Dan Pengalaman Komunikasi Interpersonal Antarmahasiswa. Motif komunikasi interpersonal antarmahasiswa tingkat akhir adalah agar diapresiasi, berbagi pengalaman, memotivasi dalam menyelesaikan skripsi, mencari solusi, mendapatkan pencerahan, agar mendapatkan dukungan emosional, bertukar pikiran, mencari referensi dan tips, dan menghilangkan stress Mahasiswa tingkat akhir yang memiliki motif komunikasi interpersonal ketika menghadapi quarter life crisis ingin mendapatkan dukungan sosial dari teman sesama mahasiswa tingkat akhir.	Terdapat perbedaan teori antara peneliti dengan peneliti terdahulu, terdapat perbedaan judul peliti terdahulu lebih menuju ke strategi menghadapi quarter life crisis	Menggunakan komunikasi interpersonal dan studi fenomenologi
4	Tri Okta Ratnaningtyas, Dwi Fitriani	Hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa akhir	Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional analitik dengan pendekatan kuantitatif. Desain studi dalam penelitian ini adalah cross sectional	Kuantitatif	Diketahui bahwa responden yang mengalami stres pada tingkat ringan memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebesar 21 dari 27 responden (77,8%), begitu juga dengan responden yang mengalami stres pada tingkat berat memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebesar 100 dari 106 responden (94,3%).	Menggunakan metode yang berbeda dengan peneliti terdahulu	Simple random sampling. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dan analisa data

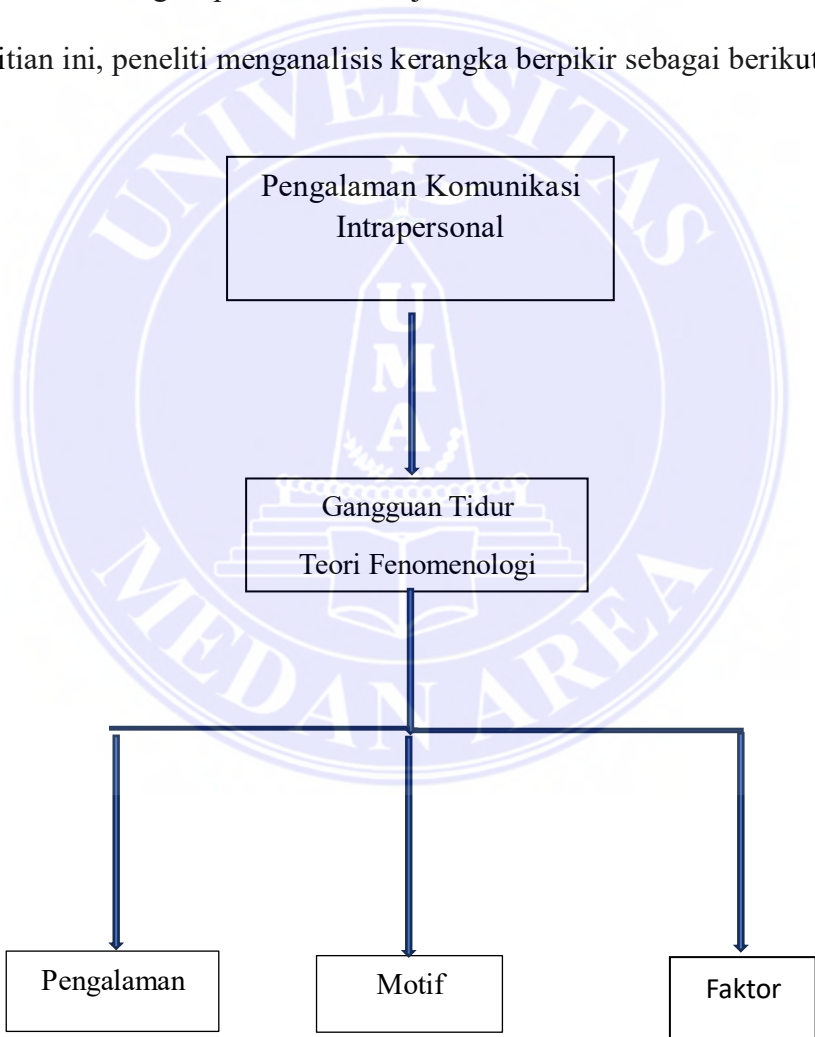
5	Umbu Tamu Ama, Elwindra Elwindra	Hubungan Penggunaan Gadget dengan Gangguan Pola Tidur pada Mahasiswa STIKES Persada Husada Indonesia	Pendekatan yang digunakan pada desain penelitian ini adalah cross sectional study.	kuantitatif dengan desain korelatif.	Berdasarkan hasil penelitian seluruh mahasiswa, yakni 60 mahasiswa yang diteliti dalam sampel memiliki gadget. Dari 60 mahasiswa yang diteliti, 28(47%) mahasiswa memiliki gadget sebanyak 1,23 (38%) mahasiswa memiliki gadget sebanyak 2, dan 9 (15%) mahasiswa memiliki gadget sebanyak lebih dari 2	perbedaan judul peliti terdahulu hubungan penggunaan gadged dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa	Sama sama membahas tentang ganguan tidur pada mahasiswa
---	--	---	---	---	---	---	--

Tabel 2. 1 Sumber: Dikelola Oleh Peneliti2025



2.4 Alur Berpikir

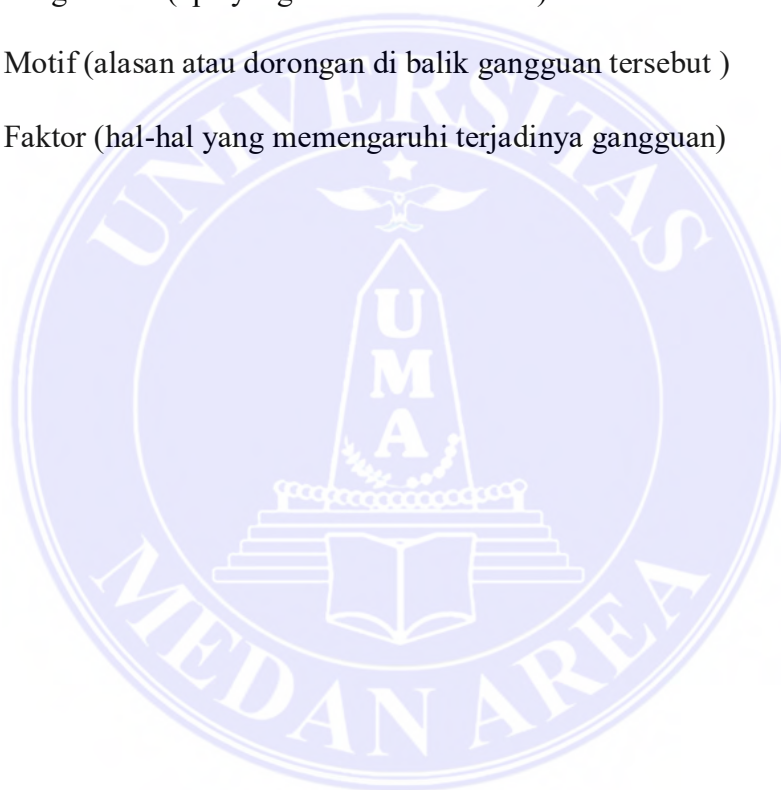
Menurut Sugiyono (2017), kerangka berpikir atau yang dikenal juga dengan alur pemikiran merupakan suatu model konseptual yang menjelaskan bagaimana teori-teori berhubungan dengan berbagai faktor yang dianggap penting. Setiap jenis penelitian selalu menggunakan kerangka berpikir sebagai tindakan untuk memilih bidang penelitian; hal ini dilakukan untuk menentukan kebutuhan penelitian dan agar penelitian menjadi lebih mendalam dan fokus. Dalam penelitian ini, peneliti menganalisis kerangka berpikir sebagai berikut:



Tabel 2. 2 Sumber: dikelola oleh penelitian 2025

Penjelasan Alur Berpikir

1. Pengalaman Komunikasi Intrapersonal menjadi titik awal—yaitu refleksi atau dialog internal yang dialami seseorang.
2. Hal ini berkaitan dengan gangguan tidur, yang dianalisis menggunakan Teori Fenomenologi (untuk memahami pengalaman subjektif individu).
3. Dalam pendekatan ini, gangguan tidur dianalisis dari tiga aspek utama:
Pengalaman (apa yang dirasakan individu)
Motif (alasan atau dorongan di balik gangguan tersebut)
Faktor (hal-hal yang memengaruhi terjadinya gangguan)



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan kajian fenomenologi dan metode kualitatif mengakui bahwa subjektivitas fenomenolog atau peneliti sangat erat kaitannya dengan penelitian ilmiah. Dalam pendekatan kualitatif, peneliti diminta untuk mendeskripsikan tujuan dan temuan penelitian serta bagaimana hal tersebut memengaruhi temuan tersebut. Hal ini menyoroti proses seleksi karakteristik penelitian yang dilakukan dalam studi fenomena (Rorong, 2020).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Menurut Walidin, Saifullah, dan Tabrani (2015), penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami fenomena manusia atau sosial dengan membuat ilustrasi yang jelas dan ringkas yang dapat dijelaskan menggunakan kata-kata, menganalisis data dari sumber, dan melakukan penelitian dalam lingkungan yang mudah dipahami.

Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang dilakukan dengan menggunakan latar tertentu yang ada dalam kehidupan nyata (alamiah) dengan tujuan untuk menyelidiki dan memahami fenomena secara mendalam: apa yang sedang terjadi, mengapa terjadi, dan bagaimana terjadinya. Menurut Chariri (2009), penelitian kualitatif didasarkan pada gagasan untuk melakukan eksplorasi, yang menuntut penelitian yang menyeluruh dan berorientasi pada kasus atau sejumlah besar kasus atau kasus tunggal. Menurut Denzin & Lincoln (1994), penelitian kualitatif merupakan penelitian yang menggunakan pendekatan metodis untuk menggambarkan secara akurat suatu fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan

memanfaatkan berbagai teknik yang ada. Tujuan penelitian kualitatif adalah untuk memahami dan menggambarkan secara objektif kegiatan yang dilakukan dan dampak tindakan yang dilakukan terhadap kehidupan mereka.

Penelitian kualitatif berkaitan dengan filsafat pasca-positivis, oleh karena itu penelitian ini berguna untuk mempelajari eksperimen-eksperimen sederhana. Sebagai contoh, peneliti menggunakan instrumen kunci, pengumpulan sampel, ringkasan data purposive dan snowball, triangulasi (gabungan) sebagai teknik pengumpulan data, analisis data induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih akurat daripada generalisasi (Sugiyono, 2011: 299). Tujuan utama penelitian kualitatif adalah menciptakan fakta atau fenomena yang mudah dipahami dan memungkinkan hipotesis baru dihasilkan sesuai dengan model (Hennink, Hutter & Bailey, 2020; Sarmanu, 2017).

(1) Penggambaran obyek penelitian (describing object); agar penelitian dapat dipahami, maka harus diilustrasikan melalui penggunaan teknik memotret, memvideo, meilustrasikan, dan menarasikan. Penelitian ini dapat dilakukan dalam kaitannya dengan kegiatan keagamaan, interaksi sosial, peristiwa, dan kegiatan lainnya. (2) Mengungkapkan makna di balik fenomena (exploring meaning behind the phenomena); makna dibalik fenomena/fakta dapat diungkapkan apabila peneliti melakukan observasi dan menggunakan observasi partisipan (participation inspection) dan wawancara mendalam (dept interview). (3) Mendeskripsikan fenomena yang terjadi (explanatory object); suatu fenomena yang tampak di lapangan kadang-kadang berbeda dengan sesuatu yang memiliki tujuan tertentu, seperti suatu persolan atau istilah lain yang berbeda secara signifikan dengan yang utama, sehingga harus ada penjelasan yang rinci, tepat, dan sistematis (Setiawan &

Anggito, 2018: 39). Klarifikasi secara obyektif perlu dilakukan untuk menghindari kesalahan konsepsi (miscon-ceotuion), kesalahpahaman (misunderstanding), dan kesalahan interpretasi (misinterpretation) (Suwendra 2018, Merriam & Grenier, 2019).

Kualitas data dalam penelitian kualitatif harus diperhatikan dengan saksama karena kualitas data sangat bergantung pada kualitas dan kuantitas data yang diperoleh. Dalam pengumpulan data, pertanyaan yang selalu diajukan adalah: apa, di mana, bagaimana, dan kapan? Menurut Marshall dan Rossman (1999), penelitian kualitatif sering kali didasarkan pada triangulasi data dengan menggunakan tiga metode: observasi partisipan, wawancara, dan analisis dokumen.

3.2 Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Negeri Medan Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang. Alasannya dipilih Lokasi penelitian ini adalah merupakan salah satu kampus Universitas Negeri Medan Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang yang merupakan mahasiswa gangguan tidur dan Sebagian mahasiswanya kebanyakan gangguan tidur.

3.2.2 Waktu Penelitian

No	Uraian Kegiatan	Okt 2024	Nov 2024	Des 2024	Jan 2025	Feb 2025	Mar 2025	Apr 2025	Mei 2025
1	Pengajuan Judul								
2	Penyusunan Proposal								
3	Seminar Proposal								
4	Penelitian								
5	Penulisan dan Bimbingan Skripsi								
6	Seminar Hasil								
7	Revisi Seminar								
8	Sidang Meja Hijau								

Tabel 3 1 Sumber: Dikelola Oleh Peneliti 2025

3.3 Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Observasi merupakan salah satu metode pengumpulan data dengan cara pengamatan diam-diam, yang juga dikenal dengan sebutan pengamatan atau peninjauan, yang juga dikenal dengan sebutan lokasi penelitian. Observasi merupakan proses mengamati sesuatu secara objektif tanpa menggunakan perantara guna melihat kegiatan yang dilakukan oleh objek yang diteliti. Salah satu hal yang diamati adalah interaksi (perilaku) dan percakapan yang terjadi antara subjek yang diamati (Rachmat Kriyantono, 2006, hlm. 108).

2. Wawancara

Wawancara merupakan suatu metode pengumpulan informasi dengan menyusun sejumlah pertanyaan secara jelas dan ringkas sehingga dapat dijawab secara jelas dan ringkas. Dengan demikian, peneliti akan dapat memahami lebih rinci ketika menafsirkan situasi dan fenomena yang sedang terjadi, yang mana rincian tersebut tidak dapat diketahui melalui pengamatan.

Wawancara mengacu pada pertukaran antara subjek dan informasi yang dianalisis dan berisi informasi penting tentang objek tertentu. Wawancara adalah metode pengumpulan data yang digunakan untuk mengekstrak informasi dari sumbernya (Rachmat Kriyantono, 2006). Wawancara bersifat menggali fokus penelitian yang mendalam, yaitu berkelanjutan, dan pada saat yang sama dapat dilakukan secara berulang-ulang (Putra, 2012).

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah pengumpulan data melalui keterangan tertulis dan Gambaran mengenai apa yang diteliti.

Dokumen merupakan salah satu data sekunder terpenting yang dibutuhkan dalam setiap proyek penelitian. Dokumentasi dapat diartikan sebagai proses pengumpulan data melalui bahan tertulis yang dikumpulkan oleh organisasi yang menjadi subjek penelitian (Yusra dkk., 2021). Dokumen dapat berupa tulisan, gambar, dan cerita sesaat seseorang. Dokumen berfungsi sebagai sumber informasi yang membantu menghasilkan data.

3.4 Sumber Data Penelitian

3.4.1 Data Primer

Data primer merupakan data yang diperoleh dari subjek penelitian yang dapat berasal dari data atau informasi yang telah diperoleh dengan menggunakan instrumen yang telah disetujui. Data primer ini meliputi wawancara, observasi, dan dokumentasi (Rifqi Hazeri Nasution, 2023, hlm. 25). Data ini harus diperoleh melalui narasumber responden atau dalam bahasa teknisnya berarti orang yang kita jadikan subjek penelitian atau sebagai pemandu untuk memperoleh informasi atau bahkan data.

3.4.2 Data Sekunder

Data primer merupakan data primer yang telah diolah lebih lanjut ke dalam bentuk lain, seperti tabel, grafik, diagram, gambar, dan lain-lain. Kumpulan data kedua digunakan oleh peneliti untuk menghasilkan temuan yang lebih mendalam (Dr. Anuar Rasyid, S.Sos, M.Si, 2019). Jenis data kedua adalah informasi yang diperoleh dari objek penelitian dalam jangka waktu yang tidak lama. Data ini mirip dengan data yang telah diteliti oleh penulis (Sari M S, dkk, 2019).

3.5 Informan Penelitian

Informan penelitian adalah individu yang memiliki informasi, pengalaman, atau pengetahuan terkait dengan topik penelitian dan berperan sebagai sumber data utama dalam penelitian kualitatif. Informan dipilih secara sengaja (purposive sampling) untuk memberikan wawasan yang mendalam tentang fenomena yang sedang diteliti.

Menurut Sugiyono (2022), informan penelitian kualitatif adalah individu yang memahami dan terlibat langsung dengan fenomena yang menjadi fokus penelitian. Pemilihan informan dilakukan berdasarkan pertimbangan bahwa mereka memiliki pengetahuan atau pengalaman yang relevan, sehingga data yang diberikan memiliki nilai validitas yang tinggi.

Informan Penelitian dalam penelitian ini dipilih secara purposive, yaitu berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Informan utama penelitian terdiri dari Komunikasi Intrapersonal Mahasiswa Yang Mengalami Gangguan Tidur

3.6 Teknik Analisis Data

1. Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif, pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Sugiyono (2022) menjelaskan bahwa data yang diperoleh harus direduksi untuk menyederhanakan, memfokuskan, dan mengorganisasi data mentah menjadi informasi yang lebih bermakna. Proses reduksi ini dilakukan dengan memilih data yang relevan, membuang informasi yang tidak diperlukan, serta mengklasifikasikan data sesuai tema atau kategori tertentu. Data yang dikumpulkan dari wawancara, observasi, dan dokumentasi akan direduksi atau disederhanakan.

2. Penyajian Data

Menurut Sugiyono (2022), penyajian data adalah langkah penting dalam penelitian kualitatif untuk mempermudah pemahaman terhadap temuan. Data yang telah direduksi disajikan dalam bentuk teks naratif yang sistematis, dan dapat dilengkapi dengan tabel, diagram, atau bagan untuk memperjelas

informasi. Penyajian ini membantu peneliti dalam mengidentifikasi pola atau hubungan antar data sehingga dapat memandu dalam proses penarikan kesimpulan. Setelah tahap pengumpulan data, penulis akan menyajikan data dalam penelitian kualitatif dengan menggunakan format teks naratif. Penyajian ini dapat dilengkapi dengan berbagai representasi visual, seperti tabel, bagan (chart) atau elemen visual lainnya. Pendekatan ini bertujuan untuk memfasilitasi pemahaman yang lebih baik mengenai temuan penelitian, serta memberikan konteks yang jelas .

3. Kesimpulan

Sugiyono (2022) menyatakan bahwa tahap akhir dalam analisis data kualitatif adalah penarikan kesimpulan, yang dilakukan setelah data dianalisis secara menyeluruh. Kesimpulan harus didasarkan pada hasil penyajian data dan harus dapat menjawab tujuan penelitian. Penarikan kesimpulan ini juga bersifat iteratif, artinya peneliti dapat kembali memverifikasi atau mengubah kesimpulan berdasarkan data baru yang muncul selama proses penelitian. Setelah melalui semua langkah analisis, peneliti akan menyusun kesimpulan berdasarkan hasil penelitian yang telah dianalisis.

3.7 Triangulasi

Creswell dan Poth (2018) menyatakan bahwa triangulasi dalam penelitian kualitatif bertujuan untuk meningkatkan validitas hasil penelitian dengan menggabungkan berbagai sumber data atau metode. Mereka juga menyebutkan bahwa triangulasi dapat digunakan untuk menguji konsistensi temuan dari beberapa

metode atau sumber yang berbeda, sehingga meningkatkan kepercayaan terhadap temuan yang dihasilkan. Triangulasi adalah kombinasi beberapa metode yang berbeda. Semua data yang diekstraksi dari berbagai teknik pengumpulan data akan saling merujuk dan kemudian data yang paling valid dan realistis akan diambil untuk menarik kesimpulan. Triangulasi berguna dalam pengumpulan data dari berbagai sudut untuk validitas data yang lebih tinggi, terutama dalam penelitian kualitatif, teknik ini memiliki kemampuan untuk mengurangi faktor subjektif peneliti sehingga data lebih akurat.

Triangulasi dalam penelitian kualitatif adalah metode untuk meningkatkan validitas dan reliabilitas data dengan menggunakan beberapa sumber data, metode pengumpulan data, atau peneliti. Berikut adalah beberapa jenis triangulasi:

1. Triangulasi Sumber: Menggunakan beberapa sumber data, seperti wawancara dengan beberapa informan, observasi, dan dokumentasi.
2. Triangulasi Metode: Menggunakan beberapa metode pengumpulan data, seperti wawancara, observasi, dan analisis dokumen.
3. Triangulasi Peneliti: Menggunakan beberapa peneliti untuk mengumpulkan dan menganalisis data.

Dalam penelitian tentang gangguan tidur pada mahasiswa, triangulasi dapat dilakukan dengan:

- 1) Menggunakan beberapa sumber data, seperti wawancara dengan mahasiswa, observasi, dan dokumentasi tentang pola tidur mahasiswa.
- 2) Menggunakan beberapa metode pengumpulan data, seperti wawancara, observasi, dan kuesioner.

- 3) Menggunakan beberapa peneliti untuk mengumpulkan dan menganalisis data, sehingga dapat meningkatkan validitas dan reliabilitas hasil penelitian.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan gangguan tidur mengalami dinamika komunikasi intrapersonal . Gangguan tidur berdampak pada pola berpikir, percakapan internal, serta cara mahasiswa memahami diri sendiri dan lingkungan sekitar. Beberapa mahasiswa mengalami peningkatan kecemasan dan kecenderungan overthinking, sementara yang lain mencoba mengatasi masalah tidur mereka melalui refleksi diri dan strategi tertentu.

Mahasiswa yang mengalami gangguan tidur cenderung terlibat dalam proses komunikasi intrapersonal yang lebih intens. Mereka sering melakukan dialog batin sebagai sarana untuk menenangkan diri, memahami kondisi yang sedang dihadapi, serta membangun kembali semangat yang menurun akibat kurang tidur. Komunikasi dengan diri sendiri ini menjadi bentuk coping mechanism untuk menjaga keseimbangan mental dan emosional saat menghadapi tekanan akademik maupun pribadi.

Terdapat berbagai kendala yang dialami mahasiswa dalam kondisi gangguan tidur, seperti lemahnya daya fokus, kelelahan fisik, ketidakstabilan emosi, dan perasaan cemas yang berkepanjangan. Hambatan ini berpengaruh terhadap efektivitas komunikasi intrapersonal mereka, karena kondisi mental yang tidak prima sering kali memunculkan pikiran negatif. Selain itu, kurangnya pengetahuan tentang pentingnya pola tidur yang sehat juga menjadi faktor yang memperberat keadaan mereka.

5.2 Saran

Mahasiswa yang mengalami gangguan tidur disarankan untuk mengembangkan kebiasaan komunikasi intrapersonal yang lebih positif, seperti berpikir lebih rasional dan menghindari overthinking yang berlebihan. Institusi pendidikan dapat menyediakan dukungan psikologis, seperti layanan konseling, untuk membantu mahasiswa mengelola stres yang berdampak pada pola tidur mereka. Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan dengan cakupan yang lebih luas untuk memahami faktor lain yang memengaruhi komunikasi intrapersonal pada individu dengan gangguan tidur.

1. Untuk Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat lebih peduli terhadap keseimbangan antara aktivitas akademik dan kebutuhan istirahat, terutama dalam menjaga pola tidur yang sehat. Membangun komunikasi intrapersonal yang sehat melalui kebiasaan positif seperti menulis jurnal, memberi sugesti positif kepada diri sendiri, dan refleksi diri secara rutin dapat membantu dalam mengelola stres serta memperbaiki kualitas tidur.

2. Untuk Institusi Pendidikan

Penting bagi lembaga pendidikan tinggi untuk menyediakan layanan dukungan psikologis yang mudah diakses, seperti bimbingan konseling atau seminar tentang manajemen stres dan pentingnya tidur. Lingkungan kampus yang peduli terhadap kesehatan mental mahasiswa akan menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif dan berkelanjutan.

3. Untuk Penelitian Selanjutnya

Disarankan agar penelitian lanjutan dapat memperluas ruang lingkup dengan melibatkan mahasiswa dari latar belakang yang lebih beragam serta mempertimbangkan faktor eksternal lain yang memengaruhi proses komunikasi intrapersonal. Pendekatan metodologis campuran atau kuantitatif juga dapat menjadi alternatif untuk menggali data secara lebih luas dan terukur.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Hadi, Asrori, R. (2021). Penelitian Kualitatif : Study Fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi (1st ed.). CV. Pena Persada
- Buyse, (1998). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. *Psychiatric Research*, 28, 193-213. (2008). Chronic Insomnia. *Am J Psychiatry*. 165 (6): 678-686
- Curcio, G., Ferrara, M., Gennaro, LD. 2006. Sleep loss, learning capacity, and academic performance. *Elsevier, Sleep Medicine Reviews*, 10: pp 323-337
- Debusk, R. 2001. Insomnia. <http://www.umm.edu/altmed/ConsCondition/insomniacc.html> (03-07-2014)
- Gaultney, J. (2010). The Prevalence of Sleep Disorder in College Student : Impact Academic Performance. *Journal of American College Health*, Vol. 59.
- Gilbert, S.P., Weaver, C.C. 2010. Sleep quality and academic performance in university students: a wake up call for college psychologists. *Jurnal of College Student Psychoterapy*, 24: pp 295-306
- Guyton AC, Hall JE. 2008. Buku ajar fisiologi kedokteran, edisi ke-6. Jakarta: EGC. hlm. 324-6, 331-2.
- Hajaroh, Mami. (2010). Paradigma, Pendekatan dan Metode Penelitian Fenomenologi.
- Hasbiansyah, O. (2008). Pendekatan feneomenologi : Pengantar praktik penelitian dalam ilmu sosial dan komunikasi. *MediaTor*, 9 (1), 163-180.
- Irianto, K. (2015). Memahami Berbagai Penyakit Penyebab, Gejala, Penularan, Pengobatan, Pemulihan dan Pencegahan. Bandung: Alfabeta (132-3).
- Haryati, Haryati, Yunaningsi, Siti Patma, & Junuda, R. A. F. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas

- Kedokteran Universitas Halu Oleo: Factors Affecting the Sleep Quality of Halu Oleo University Medical School Students. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 5(2), 22-33.
- Kuswarno, Engkus (2009). *Metedologi Penelitian Komunikasi Fenomenologi*;
- Neiseh, F., Sadeghishermeh, M., Ebadi, A. 2012. Effect of Eye Mask on Sleep Quality in Patients with Acute Coronary Syndrome. *Journal of Caring Science*, 1 (3): 135-143
- Potter & Perry, 2005. *Fundamental Keperawatan*, Jakarta : EGC
- Rorong, Michael Jibrael. 2020. *Fenomenologi*. Yogyakarta: Deepublish Publisher
- Schatzberg AF & Nemeroff CB (2004). *The American psychiatric publishing textbook of clinical pharmacology* (3rd ed). Washington D.C: American Psychiatric Publishing
- Susanti, Lydia. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf R.S DR. M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, Vol. 4 No. 3 Hal.951-956
- Susilo, Y. Wulandari, A. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Insomnia*. Yogyakarta: Andi
- Rosiyanti, Hastri, & Muthmainnah, Rahmita Nurul. (2018). Penggunaan Gadget sebagai sumber belajar mempengaruhi hasil belajar pada mata kuliah matematika dasar. *Fibonacci: Jurnal Pendidikan Matematika Dan Matematika*, 4(1), 25-36.
- Nurdin, Muhammad Akbar, Arsin, Andi Arsunan, Thaha, Ridwan M., & Hasanuddin, U. (2018). Kualitas Hidup Penderita Insomnia pada Mahasiswa Quality of Life of Patients with Insomnia to Students. *Jurnal Mkmi*, 14(2), 128-138.
- Vibe, K., Vuust., Petter. 2012. The Effect of Relaxation Music Listening on Sleep Quality in Traumatized Refugees. *Journal of Music Therapy*.
- Wahid, U. (2016). *Komunikasi Politik: Teori, Konsep, dan Aplikasi pada Era Media Baru*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media

Windi Wulandari, S. K. M. (2018). Hubungan lama penggunaan gadget sebelum tidur dengan gejala Insomnia pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat. Universitas Muhammadiyah Surakarta

Yudha, A. W., Yulianti, Y., & Gutji, N. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sma N 10 Kota Jambi. Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan, 6(2), 68-80





LAMPIRAN

Pedoman dan Transkrip Wawancara, Surat Riset dan Dokumentasi

LAMPIRAN DOKUMENTASI



Kampus Universitas Negeri Medan



Diabadikan: Peneliti (kiri) diabadikan dengan wawancara Robert Kaloko Stambuk 2020 sebagai mahasiswa aktif di Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi (PJKR) di UNIMED wawancara dilaksanakan pada tanggal 08 Februari 2025 hari sabtu di Jln Tratai Ujung



Diabadikan: Peneliti (kiri) diabadikan dengan wawancara Joy Sitanggang stambuk 2020 sebagai mahasiswa aktif di Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi (PJKR) di UNIMED wawancara dilaksanakan pada tanggal 08 Februari 2025 hari sabtu di Jln Tratai Ujung



Diabadikan: Peneliti (kiri) diabadikan dengan wawancara Parulian Simamora stambuk 2020 sebagai mahasiswa aktif di Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi (PJKR) di UNIMED wawancara dilaksanakan pada tanggal 08 Februari 2025 hari sabtu di Jln Rela no 81 hasil wawancara gangguan tidur berdampak signifikan terhadap aktivitas akademik dan rutinitas harian sebagai mahasiswa.



Diabadikan: Peneliti (kiri) diabadikan dengan wawancara Jeki Manullang stambuk 2020 sebagai mahasiswa aktif di Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi (PJKR) di UNIMED wawancara dilaksanakan pada tanggal 08 Februari 2025 hari sabtu di Jln Haji Agus Salim Siregar.



Diabadikan: Peneliti (kiri) diabadikan dengan wawancara Yohana Gusmawarni Hasibuan stambuk 2021 sebagai mahasiswa aktif di Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi (PJKR) di UNIMED wawancara dilaksanakan pada tanggal 08 Februari 2025 hari sabtu di Jln Tratai Ujung



Diabadikan: Peneliti (kiri) diabadikan dengan wawancara Derta Hutasoit stambuk 2021 sebagai mahasiswa aktif di Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi (PJKR) di UNIMED wawancara dilaksanakan pada tanggal 08 Februari 2025 hari sabtu di Jln Tratai Ujung.



Diabadikan: Peneliti (kiri) diabadikan dengan wawancara Tritushutasi Gabriel Siboro stambuk 2023 sebagai mahasiswa aktif di Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi (PJKR) di UNIMED wawancara dilaksanakan pada tanggal 08 Februari 2025 hari sabtu di Jln Tratai Ujung.



Diabadikan: Peneliti (kiri) diabadikan dengan Wawancara dengan Triangulasi Sumber 8 Bunda Dr. Nina Siti Salmaniah Siregar, M.Si, pada tanggal 04 Maret 2025 di kampus Universitas Medan Area

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Observasi 1

PENGALAMAN		
No	Pedoman Observasi	
	Nama Kampus	Universitas Negeri Medan
	Diteliti	Mahasiswa/I Fakultas Ilmu Keolahragaan Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
	Kecamatan	Percut Sei Tuan
	Kabupaten	Deli Serdang
1	Mengamati Apa saja kebiasaan yang dilakukan sebelum tidur, mulai dari persiapan hingga saat berbaring?	
2	Mengamati bagaimana komunikasi Intrapersonal yang di gunakan mahasiswa Universitas Negeri Medan dalam mengatasi gangguan tidur?	
3	Mengamati Berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk akhirnya tertidur setelah mereka berbaring di tempat tidur?	
4	Mengamati Apakah mereka tampak sering terbangun selama malam hari atau menunjukkan tanda-tanda tidur yang tidak nyenyak?	
	Mengamati Apakah ada indikasi masalah fisik saat tidur, seperti mendengkur, sulit bernapas, atau gerakan tubuh yang tidak normal?	
5	Mengamati Bagaimana ekspresi wajah atau suasana hati mereka saat bangun tidur?	
6	Apakah mereka memiliki kebiasaan tertentu di siang hari yang dapat memengaruhi pola tidur mereka?	
7	Seberapa sering mereka tampak kelelahan atau mengantuk di siang hari?	

MOTIF	
No	Pedoman Observasi
1	Mengamati Apakah mereka menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau stres sebelum tidur?
2	Mengamati Bagaimana mereka merespons lingkungan tidur mereka?
3	Mengamati Seberapa sering mereka terbangun di malam hari, dan apa yang mereka lakukan setelah bangun?
4	Mengamati Apakah mereka mengonsumsi makanan atau minuman tertentu sebelum tidur yang dapat memengaruhi tidur, seperti kafein atau alkohol?
5	Mengamati Apakah mereka memiliki kebiasaan tidur tertentu yang bisa memengaruhi kualitas tidur, seperti tidur terlalu larut atau tidur siang terlalu lama?
6	Mengamati Apakah mereka tampak tertekan atau khawatir tentang masalah tertentu dalam kehidupan mereka pada malam hari?
7	Mengamati Apakah mereka terlihat sangat lelah atau mengantuk saat bangun tidur?

PENGALAMAN	
No	Pedoman Wawancara
1	Identitas Mahasiswa : a. Nama b. Usia c. Jenis Kelamin d. Alamat e. Prodi f. Stambuk
2	Bagaimana gangguan tidur memengaruhi aktivitas sehari-hari Anda, seperti pekerjaan, pendidikan, atau hubungan sosial?

3	Apakah ada gejala lain yang Anda rasakan, seperti kelelahan atau kesulitan fokus akibat kurang tidur?
4	Kapan Anda mulai menyadari adanya masalah dengan tidur Anda, dan bagaimana perasaan Anda saat itu?
5	Jenis gangguan tidur apa yang Anda alami, misalnya sulit tidur, sering terbangun, atau gangguan lainnya?
6	Apa saja dampak gangguan tidur ini pada kesehatan fisik dan mental Anda, seperti tingkat energi, suasana hati, atau kemampuan fokus?
7	Kapan Anda mulai menyadari adanya masalah dengan tidur Anda, dan bagaimana perasaan Anda saat itu?
8	Apa yang menurut Anda menjadi faktor penyebab utama dari masalah tidur yang Anda alami? Apakah terkait stres, kesehatan, atau hal lainnya?

MOTIF	
No	Pedoman Wawancara
1	Menurut Anda, apakah faktor utama yang menyebabkan gangguan tidur Anda berasal dari kondisi internal (seperti emosi) atau eksternal (seperti lingkungan dan rutinitas)?
2	Apakah ada kebiasaan tertentu, seperti konsumsi kopi, alkohol, atau merokok, yang menurut Anda berdampak pada gangguan tidur Anda
3	Apakah Anda merasa gangguan tidur ini berkaitan dengan kondisi emosional atau mental, seperti kecemasan atau perasaan tertekan?
4	Apakah Anda memiliki kekhawatiran atau rasa takut tertentu di malam hari yang sering mengganggu waktu tidur Anda?
5	Bagaimana kebiasaan harian Anda, seperti pola makan, olahraga, atau penggunaan gadget, memengaruhi pola tidur Anda?
6	Menurut Anda, apakah tekanan atau stres dari aktivitas sehari-hari berdampak pada kualitas tidur Anda? Bisa dijelaskan lebih lanjut?
7	Apa yang biasanya Anda rasakan atau pikirkan sebelum tidur? Apakah ada sesuatu yang membuat Anda sulit merasa tenang?

Lampiran 2. Transkrip Wawancara 1

Informan 1

Nama : Robert Kaloko
Usia : 23 Tahun
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Stambuk : 2020
Alamat : Jln Tratai Ujung
Jenis Kekamin : Laki-Laki
Tanggal Wawancara : 8 Februari 2025

Saudara Robert Kaloko Adalah Mahasiswa Universitas Negeri Medan dipilih oleh peneliti sebagai informan dan sebelum itu peneliti juga sudah melakukan pendekatan terlebih dahulu

Serta membuat janji kepada informan agar tidak mengganggu segala aktivitas yang sedang dilakukan oleh informan.

Dengan situasi yang tenang dan santai peneliti langsung saja memulai wawancara dengan ibu Ravelly dan pertanyaan pertama yang peneliti ajukan ialah

Bagaimana gangguan tidur memengaruhi aktivitas sehari-hari Anda, seperti pekerjaan, pendidikan, atau hubungan sosial?

“Oke ahh untuk yang dimana saya lama tidur itu, ahh saya ada beberapa faktor yang mempengaruhinya dalam pekerjaan kurang fokus dalam bekerja, dalam pendidikan saya terkadang kurang fokus jika dosen itu melakukan ahhh mengajar jadi saya dibelakang jadi tidur gitu jadinya karna saya mengantuk kalau dipekerjaan saya kurang fokus dan pada saat pekerjaan tenaga kita ehh dikuras sangat habis karena kan kekurangan tidur jadi bawaanya lemas”.

Apakah ada gejala lain yang Anda rasakan, seperti kelelahan atau kesulitan fokus akibat kurang tidur?

“Baiknya yang seperti saja jelaskan tadi saya mengalami kelelahan dan ahh secara fisik saya merasa lemah dan pada saat konsentrasi saya juga kurang stabil “.

Kapan Anda mulai menyadari adanya masalah dengan tidur Anda, dan bagaimana perasaan Anda saat itu?

“ehh saya menyadarinya pada saat saya di sekitar 1 tahun belakangan ini “.

Jenis gangguan tidur apa yang Anda alami, misalnya sulit tidur, sering terbangun, atau gangguan lainnya?

“hmm saya terkadang dikos kami banyak orang nihh, jadi ada yang main gitar dan saya juga terbiasa untuk ahh tidur lama jadi itulah beberapa faktor yang mempengaruhi kenapa saya lama tidur dikarenakan ahh banyak teman jadi kami ngomong-ngomong dulu cakap-cakap dulu, dan yang kedua saya memang sulit untuk tidur jadi biasanya tidurnya itu jam 1 sampai jam 3 malam jadi bangunnya juga pasti akan lebih lama jika masuk kuliah jam 6 maka saya harus cepat bangun kekurangan tidur “.

Apa saja dampak gangguan tidur ini pada kesehatan fisik dan mental Anda, seperti tingkat energi, suasana hati, atau kemampuan fokus?

“ahh untuk gangguan fokus untuk itu sangat terganggu yak karena ap akita kekurangan tidur konsentrasi pun sangat berpengaruh karena disaat kita pengen konsentrasi disitu kita merasa malas jadinya jadi susah untuk berpikir”.

Apa yang menurut Anda menjadi faktor penyebab utama dari masalah tidur yang Anda alami? Apakah terkait stres, kesehatan, atau hal lainnya?

“ahh salah satunya memang ada faktor stress yang dimana kecemasan saya melakukan suatu kegiatan dan saya merasa gagal dan saya merasa cemas dan sulit untuk tidur”.

Menurut Anda, apakah faktor utama yang menyebabkan gangguan tidur Anda berasal dari kondisi internal (seperti emosi) atau eksternal (seperti lingkungan dan rutinitas)?

”kalau saya rasa itu rutinitas karna yang Dimana lingkungan saya sangat mempengaruhi karena disini jarang saya lihat atau jarang kawan saya dibawah jam 10 malam”.

Apakah ada kebiasaan tertentu, seperti konsumsi kopi, alkohol, atau merokok, yang menurut Anda berdampak pada gangguan tidur Anda?

“hmm saya rasa sih ada juga karena saya sering merokok dan minum kopi di malam hari”.

Apakah Anda merasa gangguan tidur ini berkaitan dengan kondisi emosional atau mental, seperti kecemasan atau perasaan tertekan?

“kenapa-kenapa, ahh saya merasa tertekan dan kecemasan berlebihan”.

Apakah Anda memiliki kekhawatiran atau rasa takut tertentu di malam hari yang sering mengganggu waktu tidur Anda?

“ ahh untuk saat ini sih masi belum ada sih”.

Bagaimana kebiasaan harian Anda, seperti pola makan, olahraga, atau penggunaan gadget, memengaruhi pola tidur Anda?

“ahh terkadang saya sebelum tidur saya harus ahh pegang HP dulu yang Dimana jika kita megang hp ahh disitu saya sudah mulai mengantuk, jika saya tidak memegang HP yaa saya sulit tidu itu sangat berpengaruh dan ketika saya berolahraga dan olahraga ini membutuhkan energi yang sangat banyak disitu saya gampang tertidur dan gampang untuk tidur”.

Menurut Anda, apakah tekanan atau stres dari aktivitas sehari-hari berdampak pada kualitas tidur Anda? Bisa dijelaskan lebih lanjut?

“ahh sangat berdampak dikarenakan jika kawalitas tidur saya baik saya akan lebih fokus untuk melakukan kegiatan saya sehari-hari”.

Apa yang biasanya Anda rasakan atau pikirkan sebelum tidur? Apakah ada sesuatu yang membuat Anda sulit merasa tenang?

“ahh ketika saya melakukan kativitas saya dengan tidak baik dan saya kan lebih cepat untuk kedepannya atau hari esoknya”.

Informan 2

Nama : Joy Sitanggang
Usia : 23 Tahun
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Stambuk : 2020

Alamat : Jln Tratai Ujung

Jenis Kekamin : Laki-Laki

Tanggal Wawancara : 8 Februari 2025

Bagaimana gangguan tidur memengaruhi aktivitas sehari-hari Anda, seperti pekerjaan, pendidikan, atau hubungan sosial?

“Baik gangguan tidur ini sangat mengganggu aktivitas sehari-hari saya dibidang Pendidikan dimana saya mau bepergian kuliah disitu saya sering terlambat bangun, karena gangguan tidur”.

Apakah ada gejala lain yang Anda rasakan, seperti kelelahan atau kesulitan fokus akibat kurang tidur?

“Gejala yang sering yang saya alami itu yaitu kelelahan”.

Kapan Anda mulai menyadari adanya masalah dengan tidur Anda, dan bagaimana perasaan Anda saat itu?

“Saya menyadarinya hmm setahun belakangan ini Dimana perasaan saya saat itu susah tidur, lama tidur ehh dan kurang fokus lah”.

Jenis gangguan tidur apa yang Anda alami, misalnya sulit tidur, sering terbangun, atau gangguan lainnya?

“ehsssss ssss gangguan yang sering saya alami itu ehh merasa gelisa dan sulit untuk tidur”.

Apa saja dampak gangguan tidur ini pada kesehatan fisik dan mental Anda, seperti tingkat energi, suasana hati, atau kemampuan fokus?

“Dampaknya pada suasana hati dimana suasana hati ehh muda emosi jadi seperti ada yang mencakapi itu mudah emosi “.

Apa yang menurut Anda menjadi faktor penyebab utama dari masalah tidur yang Anda alami? Apakah terkait stres, kesehatan, atau hal lainnya?

“Penyebab utamanya itu dari stress jadi terbawa ke pikiran menyebabkan susah tidur”.

Menurut Anda, apakah faktor utama yang menyebabkan gangguan tidur Anda berasal dari kondisi internal (seperti emosi) atau eksternal (seperti lingkungan dan rutinitas)?

“Dari faktor eksternal sih yaitu pada lingkungan kadang lingkungan itu ribut atau bising sekitar jadi membuat susah tidur juga”.

Apakah ada kebiasaan tertentu, seperti konsumsi kopi, alkohol, atau merokok, yang menurut Anda berdampak pada gangguan tidur Anda

“Iya ada, seperti malam-malam sebelum tidur itu mau meminum kopi mungkin kopi bisa bisa membuat susah tidur juga”.

Apakah Anda merasa gangguan tidur ini berkaitan dengan kondisi emosional atau mental, seperti kecemasan atau perasaan tertekan?

“ya kecemasan juga bisa membuat gangguan tidur ehh membuat susah tidur, kenapa saat kita cemas itu kita selalu gelisa memikirkan kecemasan kit aitu jadi ess terganggu jam tidur”.

Apakah Anda memiliki kekhawatiran atau rasa takut tertentu di malam hari yang sering mengganggu waktu tidur Anda?

“Yaa pasti saya memikirkan kekhawatiran Dimana kalau kurang tidur itukan dapat menyebabkan Kesehatan kita turun”.

Bagaimana kebiasaan harian Anda, seperti pola makan, olahraga, atau penggunaan gadget, memengaruhi pola tidur Anda?

“Seperti pola makan itu ehh makan itu lama, Dimana ahm makan kadang jam-jam 10 malam terus dalam penggunaan gadget itu sangking asiknya main gadget lupa jam, jam tidur itu dapat mem-mempengaruhi”.

Menurut Anda, apakah tekanan atau stres dari aktivitas sehari-hari berdampak pada kualitas tidur Anda? Bisa dijelaskan lebih lanjut?

“ Iya”.

Apa yang biasanya Anda rasakan atau pikirkan sebelum tidur? Apakah ada sesuatu yang membuat Anda sulit merasa tenang?

“Biasanya yang saya pikirkan itu masalah yang saya alami dalam hari itu jadi sebelum tidur selalu terbayang-bayang masalah yang dialami hari itu

Informan 3

Nama : Parulian Simamora
Usia : 23 Tahun
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Stambuk : 2020
Alamat : Jln Rela No 81
Jenis Kekamin : Laki-Laki
Tanggal Wawancara : 8 Februari 2025

Bagaimana gangguan tidur ini memengaruhi aktivitas sehari-hari Anda, seperti pekerjaan, pendidikan, atau hubungan sosial?

“Yaa gangguan tidur mempengaruhi aktivitas sehari-hari saya contohnya seperti yang saya alami saat ini adalah Ketika saya seorang mahasiswa Ketika saya mengalami gangguan tidur otomatis besok paginya saya akan mengalami gangguan Ketika bangun tidur seperti lama bangun sehingga Ketika mau ke kampus untuk melaksanakan kuliah saya sering terlambat dan juga Ketika melaksanakan perkuliahan dan di kampus Adapun diruangan kelas saya sering merasa ngantuk dan juga terganggu fokus Ketika mendengarkan dosen menjelaskan”.

Apakah ada gejala lain yang Anda rasakan, seperti kelelahan atau kesulitan fokus akibat kurang tidur?

“Yaa Kesulitan fokus Ketika saya mengalami gangguan tidur otomatis saya kan pas belajar mengalami ngantuk sehingga fokus saya untuk mendengarkan dosen akan sangat terganggu sehingga apa yang dijelaskan dosen saya tidak dapat pahami secara baik”.

Kapan Anda mulai menyadari adanya masalah dengan tidur Anda, dan bagaimana perasaan Anda saat itu?

“Yaa saya rasa setiap itu palingan saya merasa saya ada masalah dengan tidur saya dan saya merasa saat itu saya akan memperbaikinya tapi karena banyaknya pikiran ataupun banyaknya stress mengalami membuat saya setiap malamnya tetap mengalami gangguan tidur”.

Jenis gangguan tidur apa yang Anda alami, misalnya sulit tidur, sering terbangun, atau gangguan lainnya?

“Nah yang saya alami sehari-hari adalah sulit tidur sehingga besok paginya akan merasa sulit untuk bangun”.

Apa saja dampak gangguan tidur ini pada kesehatan fisik dan mental Anda, seperti tingkat energi, suasana hati, atau kemampuan fokus?

“Yaa ketiga-tiganya Ketika saya begadang ataupun saat tidur besok paginya Ketika kuliah kemampuan fokus saya untuk mendengarkan dosen menjelaskan itu akan sangat berkurang kemudian juga suasana hati ataupun tingkat energi ataupun mempengaruhi kegiatan saya sehari-hari”.

Apa yang menurut Anda menjadi faktor penyebab utama dari masalah tidur yang Anda alami? Apakah terkait stres, kesehatan, atau hal lainnya?

“Yaa untuk saat ini penyebab utama untuk masalah tidur saya yang paling utama adalah stres”.

Menurut Anda, apakah faktor utama yang menyebabkan gangguan tidur Anda berasal dari kondisi internal (seperti emosi) atau eksternal (seperti lingkungan dan rutinitas)?

“Yaa kalau menurut saya faktor utama ya kedua-duanya berasal dari faktor internal atau eksternal dan internal emosi dan eksternal seperti lingkungan hidup contohnya Ketika saya emosi atau stres saya akan merasa sulit tidur kemudian ketika saya tidur dikos lingkungan yang sering hidup mempengaruhi saya untuk susah tidur”.

Apakah ada kebiasaan tertentu, seperti konsumsi kopi, alkohol, atau merokok, yang menurut Anda berdampak pada gangguan tidur Anda?

“Kalau menurut saya kebiasaan tertentu yang kak sebutkan tadi tidak karena saya jarang mengkonsumsi kopi maupun alkohol dan saya juga tidak merokok”.

Apakah Anda merasa gangguan tidur ini berkaitan dengan kondisi emosional atau mental, seperti kecemasan atau perasaan tertekan?

“Yaa sangat berkaitan”.

Apakah Anda memiliki kekhawatiran atau rasa takut tertentu di malam hari yang sering mengganggu waktu tidur Anda?

“Yaa saya memiliki beberapa kekhawatiran dan juga pikiran terhadap bagaimana saya kedepannya sehingga itulah yang saya namakan stress yang membuat saya susah untuk tidur”.

Bagaimana kebiasaan harian Anda, seperti pola makan, olahraga, atau penggunaan gadget, memengaruhi pola tidur Anda?

“Yaa kalau saya dikos itu pola makan tidak teratur kalau dibilang untuk olahraga cukup sering berolahraga dan juga untuk penggunaan gadget sangat mempengaruhi pola tidur saya “.

Menurut Anda, apakah tekanan atau stres dari aktivitas sehari-hari berdampak pada kualitas tidur Anda? Bisa dijelaskan lebih lanjut?

”Menurut saya sangat berdampak mengapa demikian karena kita stres pikiran kita akan malam hari akan kemana-mana berpikir kesana berpikir kesini sehingga susah untuk tidur “.

Apa yang biasanya Anda rasakan atau pikirkan sebelum tidur? Apakah ada sesuatu yang membuat Anda sulit merasa tenang?

“Pastinya ada yang saya pikirkan adalah karena saya merasa banyak masalah yang saya hadapi dan juga saya memikirkan kedepannya akan seperti apa saya selanjutnya”.

Informan 4

Nama : Jeki Manullang
Usia : 23 Tahun
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Stambuk : 2020
Alamat : Jln Haji Agus Salim Siregar
Jenis Kekamin : Laki-Laki
Tanggal Wawancara : 8 Februari 2025

Bagaimana gangguan tidur ini memengaruhi aktivitas sehari-hari Anda, seperti pekerjaan, pendidikan, atau hubungan sosial?

“Yaa gangguan tidur ini sangat mempengaruhi aktivitas saya ahh apalagi dibidang Pendidikan apalagi saat didalam kelas pada saat dosen menerangkan, menjelaskan materi dan saya tidak merasa fokus”.

Apakah ada gejala lain yang Anda rasakan, seperti kelelahan atau kesulitan fokus akibat kurang tidur?

“Yaa ada, seperti tidak fokus mendengarkan materi atau bahan ajar yang disampaikan oleh dosen”.

Kapan Anda mulai menyadari adanya masalah dengan tidur Anda, dan bagaimana perasaan Anda saat itu?

“Saya menyadarinya adanya masalah pada saat saya ada kesulitan tidur, saya menyadari waktu tidur pada 2 minggu yang lalu dan perasaan saya pada saat itu saya sangat terganggu dan sering terbangun pada jam 2 atau jam 4 pagi “.

Jenis gangguan tidur apa yang Anda alami, misalnya sulit tidur, sering terbangun, atau gangguan lainnya?

“Yang sering saya alami adalah yaitu sering terbangun pada pagi pagi hari pagi”.

Apa saja dampak gangguan tidur ini pada kesehatan fisik dan mental Anda, seperti tingkat energi, suasana hati, atau kemampuan fokus?

“Pada dampak gangguan tidur ini yaitu terutama pada fisik yang menjadi lemas dan pada mental menjadi tidak PD atau cemas”.

Apa yang menurut Anda menjadi faktor penyebab utama dari masalah tidur yang Anda alami? Apakah terkait stres, kesehatan, atau hal lainnya?

“Ahhh yang menjadi faktor penyebab utama dari masalah tidur saya yaitu stres yang dikarenakan adanya tugas atau projek yang diberikan dosen yang sedikit sulit atau diluar kemampuan saya”.

Menurut Anda, apakah faktor utama yang menyebabkan gangguan tidur Anda berasal dari kondisi internal (seperti emosi) atau eksternal (seperti lingkungan dan rutinitas)?

“Ahhh menurut saya yang menyebabkan gangguan tidur itu yaitu dari internal atau yang seperti yang dikatakan tadi seperti emosi”.

Apakah ada kebiasaan tertentu, seperti konsumsi kopi, alkohol, atau merokok, yang menurut Anda berdampak pada gangguan tidur Anda?

“Ahh kebetulan saya tidak merokok dan jadi gangguan tertentu hanya minum kopi”.

Apakah Anda merasa gangguan tidur ini berkaitan dengan kondisi emosional atau mental, seperti kecemasan atau perasaan tertekan?

“Yaa saya merasa gangguan tidur itu dengan kondisi emosional atau mental”.

Apakah Anda memiliki kekhawatiran atau rasa takut tertentu di malam hari yang sering mengganggu waktu tidur Anda?

“Ahh saya tidak merasa takut”.

Bagaimana kebiasaan harian Anda, seperti pola makan, olahraga, atau penggunaan gadget, memengaruhi pola tidur Anda?

“Yang paling berpengaruh pikiran saya adalah ahh yaitu pola makan atau bermain gadget saja”.

Menurut Anda, apakah tekanan atau stres dari aktivitas sehari-hari berdampak pada kualitas tidur Anda? Bisa dijelaskan lebih lanjut?

“Yaa menurut saya tekanan atau stres yang dari aktivitas sehari-hari berdampak pada kualitas tidur saya”.

Apa yang biasanya Anda rasakan atau pikirkan sebelum tidur? Apakah ada sesuatu yang membuat Anda sulit merasa tenang?

“Ahh yang saya rasakan ehh dimasalah perkuliahan saya yang begitu rumit atau ada permasalahan”.

Informan 5

Nama : Tertiushutasi Gabriel Siboro

Usia : 20 Tahun

Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Stambuk : 2023
Alamat : Jln Tratai Ujung
Jenis Kekamin : Laki-Laki
Tanggal Wawancara : 8 Februari 2025

Bagaimana gangguan tidur ini memengaruhi aktivitas sehari-hari Anda, seperti pekerjaan, pendidikan, atau hubungan sosial?

“Jadi untuk contohnya Pendidikan karna saya merupakan salah satu mahasiswa pastinya berpengaruh ya contohnya kalau lagi dikampus pada saat dosen menerangkan jikalau kita kurang tidur pastinya ngantuk jadi kita tidak mendengarkan apa yang di terangkan dosen didepan”.

Apakah ada gejala lain yang Anda rasakan, seperti kelelahan atau kesulitan fokus akibat kurang tidur?

“Nah pastinya adalah soalnya seperti kelelahan karna ahh jikalau kita disaat kelelahan mengerjakan tugas pastinya gangguan tidur kita ahh terganggu karena kita terlalu sering memikirkan tugas tersebut”.

Kapan Anda mulai menyadari adanya masalah dengan tidur Anda, dan bagaimana perasaan Anda saat itu?

“Nahh hmm saya menyadari saya kekurangan tidur jadi saya menyadari saya mengalami gangguan tidur pada saya saat pertama masuk kuliah yang Dimana saya tidak terbiasa dengan cuaca disini dikota medan ini karna ahh seperti diketahui saya ehh karna saya berasal dari sidikalang seperti yang kita ketahui disidikalang cuacanya lumayan dingin ya jadi pada saat saya dating ke medan ini ahh pastinya tidak terbiasa karna medan ini cuacanyaa panas”.

Jenis gangguan tidur apa yang Anda alami, misalnya sulit tidur, sering terbangun, atau gangguan lainnya?

“Jadi contohnya sulit tidur ya karna sering memikirkan ahh tugas yang belum dikerjakan”.

Apa saja dampak gangguan tidur ini pada kesehatan fisik dan mental Anda, seperti tingkat energi, suasana hati, atau kemampuan fokus?

“Dimana saya seperti Tingkat energi Dimana ahh karena saya merupakan salah satu mahasiswa keolahragaan yang Dimana di olahraga sering praktek nah jadi jikalau kita kurang tidur tenaga kita pada saat olahraga tersebut pastinya berkurang”.

Apa yang menurut Anda menjadi faktor penyebab utama dari masalah tidur yang Anda alami? Apakah terkait stres, kesehatan, atau hal lainnya?

“Jadi faktor utama yang menurut saya yaitu terkait stres yang dimana saya terlalu memikirkan nilai akademis saya kedepannya baik atau engga”.

Menurut Anda, apakah faktor utama yang menyebabkan gangguan tidur Anda berasal dari kondisi internal (seperti emosi) atau eksternal (seperti lingkungan dan rutinitas)?

“Jadi faktor utama yang menyebabkan gangguan tidur saya biasanya eksternal yang Dimana saya tinggal dilingkungan yang berisik nah jadi jikalau lingkungan kita berisik pastinya gangguan tidur kita terganggu “.

Apakah ada kebiasaan tertentu, seperti konsumsi kopi, alkohol, atau merokok, yang menurut Anda berdampak pada gangguan tidur Anda

“Nahh pastinya ada ya seperti saya mengkonsumsi kopi pada malam hari dan efeknya saya tidak bisa tidur pada malam hari”.

Apakah Anda merasa gangguan tidur ini berkaitan dengan kondisi emosional atau mental, seperti kecemasan atau perasaan tertekan?

“Menurut saya gangguan tidur ini berkaitan dengan kondisi seperti kecemasan”.

Apakah Anda memiliki kekhawatiran atau rasa takut tertentu di malam hari yang sering mengganggu waktu tidur Anda?

“Saya memiliki kekhawatiran pada malam hari yang dimana saya terlalu memikirkan tugas saya”.

Bagaimana kebiasaan harian Anda, seperti pola makan, olahraga, atau penggunaan gadget, memengaruhi pola tidur Anda?

“Jadi kebiasaan harian saya ahh biasanya terlalu sering menggunakan gadget yang Dimana ahh tidur saya terganggu”.

Menurut Anda, apakah tekanan atau stres dari aktivitas sehari-hari berdampak pada kualitas tidur Anda? Bisa dijelaskan lebih lanjut?

“Menurut saya sangat berdampak yang dimana yang dimana saya selalu memikirkan apa yang di ucapkan pelatih saya yang Dimana pelatih saya menekankan kepada saya bahwa saya harus bisa melewati program-program yang diberikan pelatih kepada saya”.

Apa yang biasanya Anda rasakan atau pikirkan sebelum tidur? Apakah ada sesuatu yang membuat Anda sulit merasa tenang?

“Jadi yang membuat sulit merasa tenang hmm yang dimana saya terlalu memikirkan tugas-tugas saya kedepannya”.

Informan 5

Nama : Derta Hutasoit
Usia : 23 Tahun
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Stambuk : 2021
Alamat : Jln Tratai Ujung
Jenis Kekamin : Perempuan
Tanggal Wawancara : 10 Februari 2025

Bagaimana gangguan tidur memengaruhi aktivitas sehari-hari Anda, seperti pekerjaan, pendidikan, atau hubungan sosial?

“Tentu sangat berpengaruh gangguan tidur sangat berpengaruh seperti aktivitas berolahraga”.

Apakah ada gejala lain yang Anda rasakan, seperti kelelahan atau kesulitan fokus akibat kurang tidur?

“Akibat kurang tidur dapat berpengaruh seperti mudah Lelah dan mudah mengalami gangguan stres”.

Kapan Anda mulai menyadari adanya masalah dengan tidur Anda, dan bagaimana perasaan Anda saat itu?

“Ehhh saya menyadari gangguan tidur pada saat saya begadang malam dan gangguan tidur yang saya alami yaitu pada saat saya melaukan olahraga saya sangat eh jauh dari eh olahraga saya seperti jogging sangat lambat”.

Jenis gangguan tidur apa yang Anda alami, misalnya sulit tidur, sering terbangun, atau gangguan lainnya?

“Jenis gangguan tidur yang saya alami yaitu seperti ah pada saat saya Latihan di lapangan saya ah kalau kurang tidur itu sangat berakibat fatal dan mengakibatkan kondisi fisik saya dan menjadi lemah”.

Apa saja dampak gangguan tidur ini pada kesehatan fisik dan mental Anda, seperti tingkat energi, suasana hati, atau kemampuan fokus?

“Dampak yang saya alami itu seperti kurang fokus, mudah emosi dan ah makanan kurang memadai masuk kedalam tubuh sehingga eh dampaknya sangat berpengaruh besar pada saya”.

Apa yang menurut Anda menjadi faktor penyebab utama dari masalah tidur yang Anda alami? Apakah terkait stres, kesehatan, atau hal lainnya?

“Itu termaksud sebuah Kesehatan dan stres juga termaksud apabila ah tidur kita tidak teratur bagi kami seperti olahraga kami akan mudah terpancing stres gitulah”.

Menurut Anda, apakah faktor utama yang menyebabkan gangguan tidur Anda berasal dari kondisi internal (seperti emosi) atau eksternal (seperti lingkungan dan rutinitas)?

“Ah menurut say aitu termaksud dari internal juga termaksud dari emosi saya ketika saya kurang tidur dan itu juga sebagian dari eksternal seperti rutinitas saya seperti melakukan olahraga”.

Apakah ada kebiasaan tertentu, seperti konsumsi kopi, alkohol, atau merokok, yang menurut Anda berdampak pada gangguan tidur Anda?

“Menurut saya itu sangat berpengaruh seperti minum alkohol dan merokok apabila seorang atlet olahraga minum keras atau merokok itu sangat merusak fisik dan mengganggu konsentrasi tidur pada malam hari”.

Apakah Anda merasa gangguan tidur ini berkaitan dengan kondisi emosional atau mental, seperti kecemasan atau perasaan tertekan?

“Ehh bagi saya itu saya sangat merasa gangguan tidur mengganggu tidur saya seperti emosi saya mudah naik dan kecemasan saya semakin naik juga dan saya mudah tertekan apabila ehh waktu saya waktu tidur itu tidak saya gunakan sebaik mungkin “.

Apakah Anda memiliki kekhawatiran atau rasa takut tertentu di malam hari yang sering mengganggu waktu tidur Anda?

“Bagi saya itu sangat memiliki kekhawatiran apabila pada saat malam hari ada sesuatu pikiran yang sangat jauh dari pikiran yang seperti gampang gangguan tidur itu sangat berpengaruh bagi saya sehingga saya mudah terbangun-bangun dan tidak fokus untuk tidur untuk mengatur istirahat saya”.

Bagaimana kebiasaan harian Anda, seperti pola makan, olahraga, atau penggunaan gadget, memengaruhi pola tidur Anda?

“Ehh bagi saya itu pola makan saya sudah lumayan, olahraga juga sudah tapi yang saya soroti itu dibagian ahh menggunakan gadget atau media sosial apabila kita tidak menggunakan media sosial itu akan sangat berpengaruh dan gangguan tidur”.

Menurut Anda, apakah tekanan atau stres dari aktivitas sehari-hari berdampak pada kualitas tidur Anda? Bisa dijelaskan lebih lanjut?

“Itu sangat berdampak apabila kita mempunyai pikiran yang sangat besar sekali dan itu sangat mengganggu istirahat kita bisa-bisa itu masalah itu bisa sampai kita bawa-bawa sehingga gangguan istirahat kita sangat berpengaruh dan kita untuk beristirahat dengan baik”.

Apa yang biasanya Anda rasakan atau pikirkan sebelum tidur? Apakah ada sesuatu yang membuat Anda sulit merasa tenang?

“Ehh Itu sangat membuat saya merasa kurang tenang apabila istirahat saya tidak sesuai dengan Latihan saya “.

Informan 7

Nama : Yohana Gusmawarni Hasibuan
Usia : 21 Tahun
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Stambuk : 2021
Alamat : Jln Tratai Ujung
Jenis Kekamin : Perempuan
Tanggal Wawancara : 15 Februari 2025

Bagaimana gangguan tidur memengaruhi aktivitas sehari-hari Anda, seperti pekerjaan, pendidikan, atau hubungan sosial?

“Ehh dipendidikan saya jadinya kurang fokus pada saat pembelajaran di ataupun perkuliahaan di kampus dan di pekerjaan begitu juga di hubungan sosial ehh ketika saya sedang berbicara saya lupa apa yang saya katakan”.

Apakah ada gejala lain yang Anda rasakan, seperti kelelahan atau kesulitan fokus akibat kurang tidur?

“Yaa pasti ada ehh saya merasa kelelahan pada saat saya kurang tidur”

Kapan Anda mulai menyadari adanya masalah dengan tidur Anda, dan bagaimana perasaan Anda saat itu?

“Ehh saya menyadarinya pada saat saya merasa Lelah dan saya merasa cemas”.

Jenis gangguan tidur apa yang Anda alami, misalnya sulit tidur, sering terbangun, atau gangguan lainnya?

“Sulit tidur saya terkadang sulit tidur pada saat saya merasa terlalu Lelah melakukan aktivitas sehari-hari”.

Apa saja dampak gangguan tidur ini pada kesehatan fisik dan mental Anda, seperti tingkat energi, suasana hati, atau kemampuan fokus?

“Berdampak pada kemampuan fokus”.

Apa yang menurut Anda menjadi faktor penyebab utama dari masalah tidur yang Anda alami? Apakah terkait stres, kesehatan, atau hal lainnya?

“Ehh saya merasakan masalah tidur itu dari kelelahan terlalu lelah melakukan aktivitas sehari-hari”.

Menurut Anda, apakah faktor utama yang menyebabkan gangguan tidur Anda berasal dari kondisi internal (seperti emosi) atau eksternal (seperti lingkungan dan rutinitas)?

“Menurut saya faktor utama yang menyebabkan gangguan tidur itu faktor eksternal seperti yang tadi sudah dijelaskan rutinitas sehari-hari”.

Apakah ada kebiasaan tertentu, seperti konsumsi kopi, alkohol, atau merokok, yang menurut Anda berdampak pada gangguan tidur Anda

“Tidak ada saya tidak pernah mengonsumsi kopi ataupun merokok”.

Apakah Anda merasa gangguan tidur ini berkaitan dengan kondisi emosional atau mental, seperti kecemasan atau perasaan tertekan?

“Tidak saya hanya merasa kelelahan saja”

Apakah Anda memiliki kekhawatiran atau rasa takut tertentu di malam hari yang sering mengganggu waktu tidur Anda?

“Saya memiliki kekhawatiran di malam hari contohnya memikirkan yang belum terjadi dan memikirkan tugas-tugas kuliah”.

Bagaimana kebiasaan harian Anda, seperti pola makan, olahraga, atau penggunaan gadget, memengaruhi pola tidur Anda?

“Ya pada saat penggunaan gadget saya kadang merasa mata panas disitu saya terlihat kalau saya kurang tidur “

Menurut Anda, apakah tekanan atau stres dari aktivitas sehari-hari berdampak pada kualitas tidur Anda? Bisa dijelaskan lebih lanjut?

“Ahh tekanan stres itu yaa mungkin di pada saat perkuliahan jadinya saya kurang tidur malamnya”.

Apa yang biasanya Anda rasakan atau pikirkan sebelum tidur? Apakah ada sesuatu yang membuat Anda sulit merasa tenang?

“Iya seperti saya menumpuk jadi saya memikirkannya di malam hari”.

Triangulator Narasumber Ibu Dr. Nina Siti Salmamiah Siregar, M,Si

1. Dari hasil lapangan saya mendapatkan bahwa mahasiswa mengalami gangguan tidur motifnya adalah:

- a. Terkait stres
- b. Kecemasan di malam hari
- c. Mengonsumsi kopi
- d. Gadget

“ Yaaa kalau misalnya saya ehh berpendapat kalau dilihat dari perspektif komunikasi, komunikasi intrapersonal, komunikasi intrapersonal itu adalah komunikasi yang berasal dari dalam diri kita sebelum kita melakukan komunikasi intrapersonal jadi ehh cara kita, gaya kita melakukan komunikasi intrapersonal atau orang lain, komunikasi dengan orang lain itu tergantung apa yang ada di intrapersonal diri kita intrapersonal itu menyangkut kognisi, afeksi dan psikomotorik, ya artinya psikomotorik itu adalah perilaku yang tampak nahh jadi biasanya orang itu akan terpengaruh dari apa yang dia pikirkan dan apa yang dirasakan nahh terkait dari fenomena yang kamu teliti ini adalah fenomena ehhh mahasiswa yang mengalami gangguan tidur disini kamu sudah membuat, mengulas ada beberapa motif yang bisa membuat mahasiswa itu mengalami gangguan tidur diantaranya terkait stres terus terang memang anak-anak muda sekarang ini rentan sekali dengan namanya stres, kenapa gitu kalau saya sih melihatnya dari perspektif komunikasi yaa ga melihat dari hal-hal yang lain dari perspektif komunikasi kita melihat bahwasanya saat ini adalah

masa ehk revolusi informasi yang sudah menginjak sebenarnya sudah lebih
sih tapi kita masi merencanakan itu pai point o yaa revolusi informasi ini
itu membawa perubahan ternyata dalam perilaku tidak hanya perilaku tapi
juga pemikiran dan perasaan kenapa karena semua-semuanya itu tergantung
dengan ehk kondisi kita terpapar dengan apa yang disebut dengan media ehk
eksposur dari dalam media ini media sosial ahh orang kenapa jadi anak-anak
itu ga mau stres, gampang panik yaa karna banyak sekali aplikasi-aplikasi
yang harus dipahami kemudia mungkin terbiasa terpapar untuk melihat
tampilan orang lain melalui media sosial itu jugakan adalah sebenarnya ehk
realitas tangan kedua gitu, tangan kedua maksudnya adalah kadang-kadang
media sosial tidak mencerminkan yang sesungguhnya gitu yaa itu bisa aja
direayasa kita uda terpapar aja disitu seolah-olah misalnya gaya anak
sekarang atau misalnya ada tempat nongkrong baru itu di anggap tidak
populer dianggap ehk tidak apa namanya tidak gaul segala macam itu bisa
memberikan rasa ketidakpercayaan diri pada seseorang individu yang kita
sebut dengan anseoti, anseoti itu ketidak nyamanan atau kegelisaan nahh
awalnya itu lama kelamaan ketidak mampuan beradaptasi ini dengan suasana
baru gitu kan yang hidup itu harus jadi lebih cepat hari itu lebih cepatkan
kalau kita rasakan sekarang kenapa gitu kan karna semua bermedia gitu
akhirnya menimbulkan stres mungkin ga semua mahasiswa bisa beradaptasi
kondisi ini misalnya dia yang dari daerah yang tadinya yang ga gimana-
gimana kali harus terpapar dengan yang Namanya media sosial melalui
handphone gitu kan sekarang jadinya mau ga mau kemudia tugas gitu kan
dosen-dosen juga ehk sama dosen juga bukan karna keinginanya tapi

memang diburu sistem tadi semua sistem semua menggunakan aplikasi kita di uma ada amadi, ada e-learning, ada absensi sais dan itukan ada waktunya misalnya kalau dosen masuk ehh masa adaptasinya dikasi prefer waktu 10 menit untuk bisa mengisi absensi masuk mengajari itu juga lewat dari itu uda ga bisa lagi uda dianggap tidak adil atau terlambat nah kadang-kadang tidak semua orang bisa beradaptasi ya dengan suasana yang seperti itu karna hidup akan menjadi lebih cepat dan lebih apa Namanya yaa lebih terpolo ga semua juga orang bisa menerima itu apalagi misalnya kondisi mahasiswa yang secara karakter santai yakan maunya nyaman, maunya happy nahh ini ternyata memberikan dampak tersendiri pada pengalamanognisi anak-anak mahasiswa itu sehingga ternyata mengalami kecemasan didalam hari kemudian untuk budaya minum kopi itu yaa walaupun kopi itu ada Sebagian ahli medis yang menyarankan bagus untuk minum kopi tapi kopi yang dimaksud ini sebetulnya kalau dari banyak ahh apa Namanya jurnal dan juga ehh informasi yang saya dapat dari media sosial juga adalah kopi yang bagaimana dulu bukan kopi sasetan gitu ya bukan kopi yang instan kopi yang bagus itu adalah memang kopi yang asli gitu yang digiling asli atau kita misalnya daerah yang memang kopi warung kopi yang memang eh sering diminum orang desa itu untuk meng apa Namanya menjaga staminanya jadi bukan semabarang kopi nak kalau anak-anak sekarang kopinya justru pakai gulalah, pakai susulah, pakai macam-macam dan instan yang tidak semuanya itu bisa diterima oleh ehh fisik ehh mahasiswa itu sendiri ad akita yang rentang dengan itu jantung kita ga kuat yakan kalau kopi-kopi sasetan mohon maaf saya, saya ga menyebut namalah kopi ehh

ternnama yang banyak ada di mall-mall itu iya secara pribadi saya ga bisa jadi kopi itu justru menimbulkan mata meleak ga bisa tidur nah akhirnya seperti apay a akhirnya yaaberangan-anganlah ga tidur satu malaman jantung berdebar terus jadi kondisi jantung yang berdebar itukan menunjukkan bahwa aktif secara fisik ahh bagaimana itulah akhirnya begitu juga dengan merokok, merokok itu tidak disarankan karena nikotinkan didalamnya nikotin itu juga bisa mengacu yaa itu tadi terpapar secara kognisi dan merusak ehh rikmo perjalanan jantung dan kalau kita baca nasehat-nasehat medis itukan tubuh itu ehh kalau malam itu dengan secara alami sudah diatur sama sang pencipta kita Tuhan Yang Maha Kuasa Allah Subhanahu wa ta'ala tidur dimalam hari yaa bukan dijam-jam kecil gitu harusnya begitu supaya apa supaya metabolisme tubuh kita ini bisa istirahat terutama organ-organ kita seperti ginjal, paru, jantung, limpa gitu ya yang apa Namanya yang berpengaruh peredaran dan perjalanan darah seluruh tubuh ini kalau dilihat dari konteks komunikasi ya intrapersonal komunikasi apalagi dikaitan dengan komunikasi Kesehatan nahh rokok itu juga sangat tidak disarankan apalagi Perempuan yaa juga Perempuan inikan hormonnya agak lebih rumit dari pada laki-laki nahh bayangkan kalau ehh hormon ehh Perempuan itu ehh terganggu berarti terganggu dulu masa kesuburannya, masa haidnya dan segala macam itu akan berdampak buruk pada Kesehatan jasmaninya terus terang kalau Kesehatan jasmani itu ehh terganggu maka Kesehatan mental itu uda pasti akan mengikuti makanya ada istilah mensana inprofrosani didalam tubuh yang sehat itu terdapat jiwa yang sehat juga itu sejalan dia yaa itu yaa gadget yaa ga usa ditanya lagi lah mungkin kamu uda

taulah menjelaskan sendiri bagaimana tadi itu gadget itu sangat berpengaruh gadget juga kita harus ada waktu kapan berapa jam dalam sehari jadi ga terpapar terus yaa makanya kalau sekarang negara-negara maju seperti daerah austriali saja sudah merencanakan dibawah 17 tahun itu dibatasi pemakaian gadget bahkan tidak boleh lagi untuk pelajar dari mulai masa golden timenya masa 5tahun atau 0 sampai 17 tahun itu tidak lagi boleh menggunakan gadget karna apa karena ternyata memang ehh banyak penelitian yang menunjukan bahwa penggunaan gadget berlebihan menimbulkan gangguan Kesehatan fisik dan mental gitu yaa jadi anak-anak sekarang coba lihat banyak fenomena diletsfis mungkin ini lari ya dari situ lestsfis itu ya keterlambatan berbicara dan sebagainya jadi tidak menyerang sampai kepada mimpi gangguan tidur tapi juga gangguan emosi dan gangguan-gangguan yang lain fisik dan mental mungkin itu yang bisa ehh saya tambahkan ehh saran saya pikir diluar dari konteks apa yang kamu dapatkan dari hasil penelitian ini bisa kamu sarankan misalnya contohnya kamu membuat apa hasil penelitian kamu sesuai dengan pertanyaan penelitian kamu diluar dari konteks itu bisa kamu sarankan apa harusnya baik dari simahasiswanya, lingkungan terdekatnya paling mungkin keluarga yang menandakan menyinggung itu atau dilingkungan Dimana ehh mahasiswa ini ehh kuliah ini penelitiannya di UNIMED yaa mungkin ke UNIMED nya itu sendiri”.