

**ANALISIS PENGARUH INSOMNIA TERHADAP PRESTASI BELAJAR MAHASISWA
UNIVERSITAS DIPONEGORO DI MASA PANDEMI COVID-19**

**THALYA ELZAN SEPRINA GIRSANG-25000118120141
2022-SKRIPSI**

Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur dimana yang biasa ditandai dengan ketidakmampuan mempertahankan kualitas dan kuantitas tidur yang baik. Kebiasaan Insomnia akan memiliki dampak pada mahasiswa diantaranya akan berpengaruh terhadap kecerdasan emosi, daya ingat, konsentrasi belajar dan waktu tidur seorang mahasiswa. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh Insomnia terhadap prestasi belajar mahasiswa Universitas Diponegoro di masa Pandemi Covid-19. Jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain studi *cross-sectional*. Instrumen kuesioner berbentuk *google form*. Populasi penelitian 54.578 mahasiswa Universitas Diponegoro. Besar sampel 200 mahasiswa yang didapat dengan rumus Lemeshow. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel karakteristik responden tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel prestasi belajar, pada variabel usia ($p=0,348$), variabel jenis kelamin ($p=0,107$) dan variabel fakultas ($p=0,963$). Justru variabel pengaruh insomnia memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel prestasi belajar, diantaranya yaitu pada variabel kecerdasan emosi ($p=0,000$), variabel daya ingat ($p=0,028$), variabel konsentrasi ($p=0,020$) serta pada variabel waktu tidur ($p=0,002$). Mahasiswa perlu merubah tingkat insomnia dengan memperhatikan waktu tidur yang baik serta melakukan kegiatan yang bermanfaat.

Kata kunci: insomnia; kecerdasan emosi; daya ingat; konsentrasi; waktu tidur; karakteristik responden