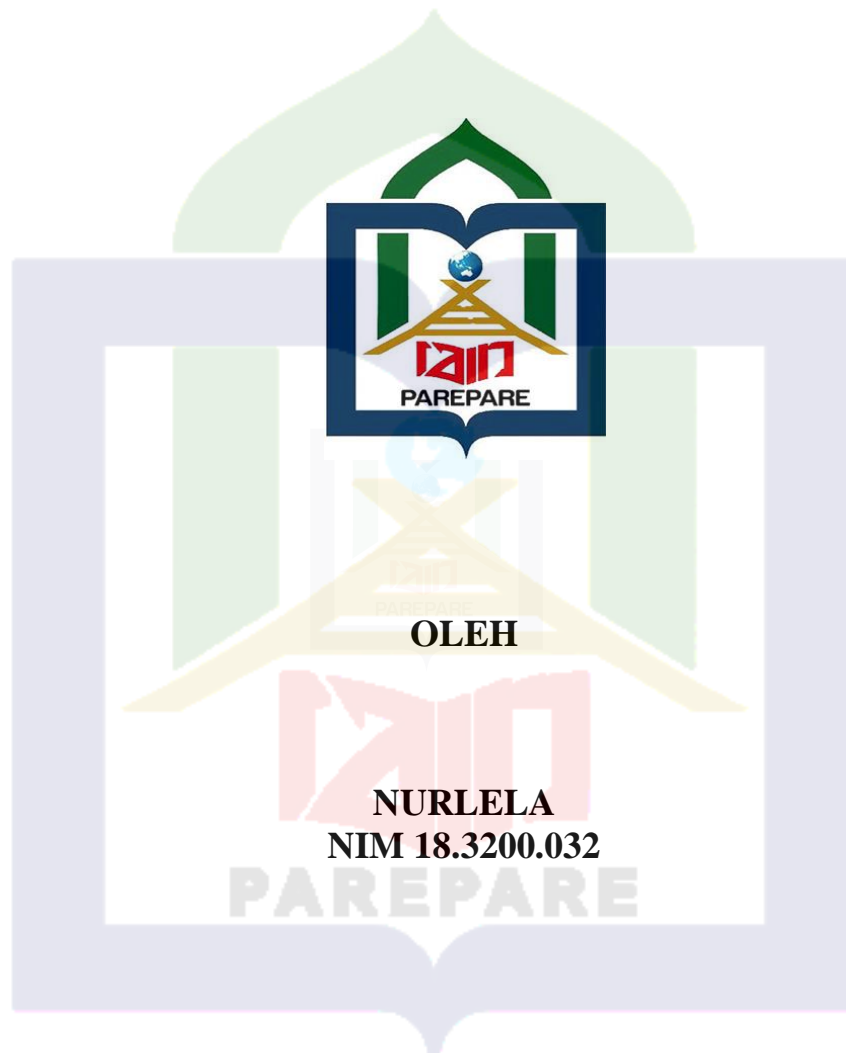


**SKRIPSI**

**STUDI SUASANA HATI DI PAGI HARI PADA MAHASISWA  
YANG MEMILIKI KEBIASAAN BEGADANG DENGAN YANG  
TIDAK BEGADANG DI FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN  
DAKWAH**



**OLEH**

**NURLELA**

**NIM 18.3200.032**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
PAREPARE**

**2023 M / 1444 H**

**STUDI SUASANA HATI DI PAGI HARI PADA MAHASISWA  
YANG MEMILIKI KEBIASAAN BEGADANG DENGAN YANG  
TIDAK BEGADANG DI FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN  
DAKWAH**



**OLEH**

**NURLELA  
NIM 18.3200.032**

Skripsi Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial  
(S.Sos) Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas Ushuluddin,  
Adab dan Dakwah Institut  
Agama Islam Negeri Parepare

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)  
PAREPARE**

**2023M / 1444**

## PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Judul Skripsi : Studi Suasana Hati di Pagi Hari Pada Mahasiswa Yang Memiliki Kebiasaan Begadang Dengan Yang Tidak Begadang di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah

Nama Mahasiswa : Nurlela


NIM : 18.3200.032

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah


Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Dasar Penetapan Pembimbing : Surat Penetapan Pembimbing Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah B-21/In.39.7/01/2022

Disetujui oleh:

Pembimbing Utama : Sulvinajayanti, M.I.Kom (.....)

NIP : 19880131 201503 2 006

Pembimbing Pendamping : Nur. Afiah, M.A (.....)

NIP/NIDN : 2010088803

Mengetahui:

Dekan,  
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah



  
Dr. A. Nurkidam, M.Hum  
NIP. 196412311992031045

## PENGESAHAN KOMISI PENGUJI

Judul Skripsi : Studi Suasana Hati di Pagi Hari Pada Mahasiswa Yang Memiliki Kebiasaan Begadang Dengan Yang Tidak Begadang di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah

Nama Mahasiswa : Nurlela

NIM : 18.3200.032

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Dasar Penetapan Pembimbing : Surat Penetapan Pembimbing Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah B-21/In.39.7/01/2022

Disahkan oleh Komisi Penguji :

Sulvinajayanti, M.I.Kom	(Ketua)	(.....)
Nur. Afiah, M.A	(Sekretaris)	(.....)
Prof. Dr. Siti Jamilah Amin, M.Ag	(Anggota)	(.....)
Dr. Muhammad Qadaruddin, M.Sos.I	(Anggota)	(.....)

Mengetahui:

Dekan,  
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah



Dr. A. Nurkidam, M.Hum  
NIP. 196412311992031045

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatu

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah swt. berkat hidayah, taufik dan maunah-Nya, penulis dapat menyelesaikan tulisan ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare.

Penulis mengucapkan banyak terima kasih yang setulus-tulusnya kepada orang tua tercinta Ibunda Husni dan Ayahanda Hasbullah yang telah melahirkan, membina, serta membesarkan penulis dengan penuh kesabaran dan keikhlasan, serta kasih sayang yang telah di berikan, dan kepada kakak-kakak saya yang saya cintai Abdul Wahid Hasbullah, Munira Hasbullah, dan Fausiah Hasbullah, yang selalu memberikan motivasi, semangat, dan memberikan yang terbaik. Mereka adalah orang-orang yang sangat penting dan tidak terhingga, berkatdoa-doa terbaiknya yang tiada henti, hingga penulis mendapatkan kemudahan dalam menyelesaikan tugas akademik atau skripsi ini.

Penulis telah menerima banyak bimbingan dan bantuan dari ibu Sulvinajayanti, M.I.Kom dan ibu Nur Afiah, M.A selaku Pembimbing I dan Pembimbing II, atas segala bantuan dan bimbingan yang telah diberikan, penulis ucapkan banyak terimakasih.

Penulis tak lupa pula mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, baik moril maupun material hingga tulisan ini dapat diselesaikan. SemogaAllah swt. berkenan menilai segala kebajikansebagai amaljariyahdan memberikanrahmatdan pahala-Nya.

Selanjutnya, penulis juga menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Hannani, M.Ag. sebagai Rektor IAIN Parepare yang telah bekerja keras mengelola pendidikan di IAIN Parepare.

2. Bapak Dr. A. Nurkidam, M.Hum. sebagai “Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah atas pengabdianya dalam menciptakan suasana pendidikan yang positif bagi mahasiswa.
3. Bapak dan ibu dosen program studi, Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam Ibunda Emilia Mustary M. Psi, bapak Adnan Achiruddin Saleh, M.Si, Ayahanda Muhammad Haramain M.Sos.I, Ibu Nur Afiah, M.A dan Ibu Ulfah, M.Pd yang telah meluangkan waktu mereka dalam mendidik penulis selama studi di IAIN Parepare.
4. Dosen Penasehat Akademik Ibu Ulfah, M. Pd yang telah meluangkan waktu dalam memberikan masukan dan motivasi dalam berbagai hal.
5. Bapak dan Ibu dosen beserta admin Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang telah mengeluarkan waktu mereka dalam mendidik penulis selama menempuh pendidikan di IAIN Parepare.
6. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, yang telah memberikan izin peneliti dan datanya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.
7. Teman-teman Mahasiswa yang sudah bersedia menjadi subjek peneliti sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dan teman-teman seperjuangan Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2018 yang tidak bisa penulis sebut satu persatu, dan teman pondok yang selalu memberikan semangat dan motivasi dan juga telah memberi warna tersendiri kepada penulis selama berada di IAIN Parepare dan telah membantu penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.

Penulis tak lupa pula mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, baik moril maupun material hingga tulisan ini dapat di

selesaikan. Semoga Allah swt berkenan menilai segala kebajikan sebagai amal jariyah dan memberikan rahmatdan pahala-Nya.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis dengan sangat terbuka dan lapang dada mengharapkan adanya berbagai masukan dari berbagai pihak yang sifatnya membangun guna kesempurnaan skripsi ini. Semoga segala bantuan yang penulis dapatkan dari berbagai pihak mendapat balasan yang pantas dan sesuai dari Allah SWT. Penulis juga berharap semoga skripsi ini bernilai ibadah di sisi-Nya dan bermanfaat bagi siapa saja yang membutuhkannya, khususnya pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare.

Akhirnya penulis menyampaikan kiranya pembaca berkenan memberikan saran konstruktif demi kesempurnaan skripsi ini.

Parepare, 09 Mei 2023

Penulis



Nurlela  
NIM. 18.3200.032

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Mahasiswa yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Nurlela  
Nim : 18.3200.032  
Tempat/Tgl. Lahir : Bila/30-Juni-1999  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah  
Judul Skripsi : Studi Suasana Hati di Pagi Hari Pada Mahasiswa Yang Memiliki Kebiasaan Begadang Dengan Yang Tidak Begadang di Fakultas Ushuluddi Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar merupakan hasil karya saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Parepare, 09 Mei 2023  
Penyusun,



Nurlela  
18.3200.032



## ABSTRAK

Nurlela, *Studi Suasana Hati di Pagi Hari Pada Mahasiswa Yang Memiliki Kebiasaan Begadang Dengan Yang Tidak Begadang di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah* (dibimbing oleh Sulvinajayanti dan Nur Afiah)

Penelitian ini mengkaji tentang suasana hati terhadap mahasiswa yang begadang dan tidak begadang di pagi hari dan pengaruh suasana hati terhadap aktivitas perkuliahan yang mengakibatkan terjadinya kendala terhadap aktivitas dan memunculkan permasalahan dalam perkuliahan, suasana hati ini merupakan keadaan yang dimana seseorang mengalami perubahan perasaan yang terjadi terhadap kondisi yang dialaminya, hingga menimbulkan dampak terhadap begadang.

Penelitian ini merupakan penelitian deskripsi kualitatif. Sumber data dalam penelitian ini adalah 10 mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, dan Instrumen yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi adapun teknik analisis data yang digunakan yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

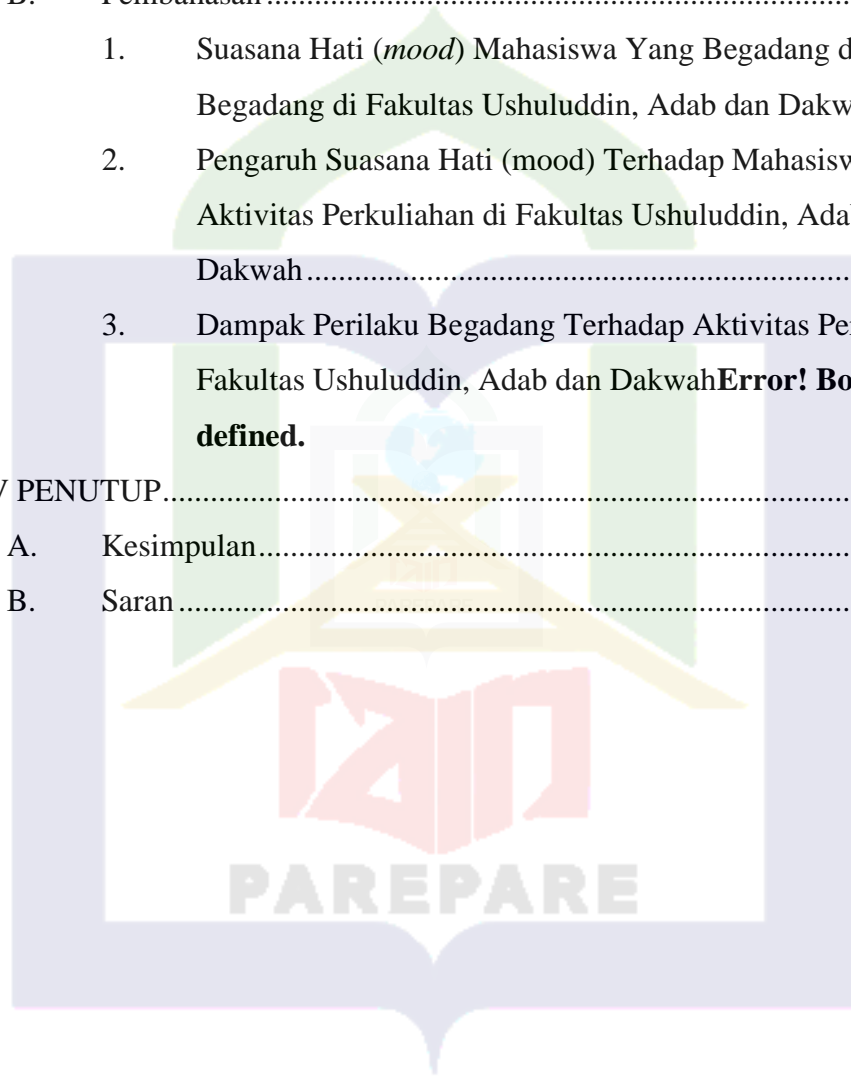
Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bentuk suasana hati setelah begadang dan tidak begadang terbagi atas dua yaitu : *mood negatif* dan *mood positif* dengan keadaan *mood negatif* maka suasana hatinya tidak baik, sedih tanpa sebab, emosi (marah), mudah lelah, dan memicu munculnya permasalahan sedangkan *mood positif* suasana hatinya baik maka lebih aktif bersemangat dalam beraktivitas. Bentuk pengaruh suasana hati terhadap mahasiswa yang begadang yang dirasakan berbeda-beda mahasiswa yang mampu mengontrol diri maka tidak memicu munculnya suasana hati negatif sehingga mahasiswa begadang yang berlebih-lebihan memicu memunculkan konsep diri yang negatif, di mana mempengaruhi beberapa nilai matakuliah atau IPK, mudah emosi, dan merasa *sensitif* sehingga mahasiswa yang tidak begadang memiliki perbedaan secara signifikan.

Kata kunci : *Mahasiswa, Suasana Hati, Begadang*

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	ii
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	viii
ABSTRAK .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN TEORI .....	7
A. Tinjauan Penelitian Terdahulu.....	7
B. Tinjauan Teori .....	10
C. Tinjauan Konseptual.....	13
D. Kerangka Berfikir.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	26
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	27
C. Fokus Penelitian .....	27
D. Jenis dan Sumber Data .....	27
E. Teknik Pengumpulan Data .....	30
F. Uji Keabsahan Data.....	33

G.	Teknik Analisis Data .....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....		37
A.	Hasil Penelitian.....	37
B.	Pembahasan .....	49
1.	Suasana Hati ( <i>mood</i> ) Mahasiswa Yang Begadang dan Tidak Begadang di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah .....	49
2.	Pengaruh Suasana Hati ( <i>mood</i> ) Terhadap Mahasiswa Dalam Aktivitas Perkuliahan di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah .....	55
3.	Dampak Perilaku Begadang Terhadap Aktivitas Perkuliahan di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah <b>Error! Bookmark not defined.</b>	
BAB V PENUTUP.....		59
A.	Kesimpulan.....	59
B.	Saran .....	60



**DAFTAR GAMBAR**

<b>No. Gambar</b>	<b>Judul Gambar</b>	<b>Halaman</b>
Gambar 1	Bagan Kerangka Pikir	26



**DAFTAR LAMPIRAN**

No. Lampiran	Nama Lampiran	Halaman
1	Instrumen Penelitian	
2	Transkrip Wawancara	
3	Surat Izin Penelitian dari Kampus Institut Agama Islam Negeri ( IAIN ) Parepare	
4	Surat Izin Penelitian Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Pinrang	
5	Surat Keterangan Selesai Meneliti	
6	Surat Keterangan wawancara	
7	Dokumentasi	
8	Biodata Penulis	

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Begadang dikalangan kampus merupakan salah satu kegiatan yang di lakukan oleh berbagai mahasiswa IAIN Parepare dalam rangka melakukan kegiatan, dan bahkan mahasiswa tidak mementingkan efek yang akan terjadi akibat dari begadang, disisi lain beberapa dampak yang terlihat pada mahasiswa yang melakukan kegiatan begadang yaitu penurunan fokus pada tubuh dan otak, kurang fokus, terlambat bangun pagi, sakit kepala, dan bahkan akan menimbulkan dampak negatif lainnya.

Begadang adalah keadaan seseorang yang berjaga tidak tidur sampai larut malam, sesuai dengan pengertian kamus besar Bahasa Indonesia (KBBI) yang mendefinisikan bahwa begadang sebagai aktivitas tidak tidur hingga larut malam<sup>1</sup>. Begadang yang berlebihan dapat memberikan dampak yang buruk bagi kesehatan dan dapat menyebabkan kehilangan beberapa hal yang berharga dalam diri kita. Efek begadang dalam psikologis sendiri dapat mengakibatkan seseorang menjadi pribadi yang kurang mampu untuk mengendalikan diri dan emosi, dan bahkan suasana hati, kurang konsentrasi dan juga menjadi kurang produktif dan berbagai macam yang dapat mempengaruhi psikologis lainnya yang kurang baik terhadap individu yang memiliki kebiasaan begadang. Berbeda dengan insomnia, insomnia merupakan masalah kesehatan dimana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur terutama tidur di malam hari.<sup>2</sup> Insomnia dapat didefinisikan juga sebagai suatu persepsi seseorang yang terus merasa tidak cukup tidur atau merasakan kualitas tidur yang buruk.

Begadang sendiri merupakan suatu hal yang semua orang ketahui dampak atau bahaya dalam kebiasaan begadang tetapi di kalangan kampus ataupun remaja masih

---

<sup>1</sup> Abdi Marti P. *Perilaku Begadang Di Kalangan Mahasiswa*. Program Studi Antropologi Fakultas Sosial dan Ilmu Politik Universitas Panadjaran (2017).

<sup>2</sup> Nugraha Yogis Prat *Begadang Terhadap Pola Tidur Sehat Bagi Remaja*, Jurnal Sketsa, Vol.4 No.2 September (2017). h.54

banyak yang melakukannya. Sehingga begadang dapat di artikan sebagai tidak tidur pada malam hari hingga larut malam. Begadang merupakan suatu kebiasaan yang apabila dilakukan secara berlebihan, hingga dapat mengubah pola tidur setiap individu.<sup>3</sup> Begadang juga timbul karena faktor lingkungan sekitar mahasiswa yang dapat menjadi salah satu penyebab munculnya kebiasaan begadang.

Kebutuhan tidur pada setiap individu pasti berbeda-beda, tergantung usia setiap individu tersebut, dan setiap individu harus memenuhi kebutuhan tidurnya agar dapat menjalankan aktivitas dengan baik. Pola tidur yang buruk dapat berakibat pada gangguan ke seimbangan fisiologis dan psikologis. Dampak fisiologis sendiri meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, penurunan daya tahan tubuh dan ketidak stabilan tanda-tanda vital. Bukan hanya itu efek dari kurang tidur juga menimbulkan rasa ngantuk pada siang hari, rasa lelah dan kurang istirahat serta berpengaruh pada suasana hati.<sup>4</sup>

Suasana hati menurut Thayer adalah perasaan-perasaan yang cenderung kurang *intens* dan yang terjadi karena situasi dan kondisi yang sedang dialami. Suasana hati merupakan suatu keadaan yang sedang dialami oleh seseorang, suasana hati bisa dipengaruhi oleh cara berinteraksi antara individu dengan individu lain.<sup>5</sup> Suasana hati yang dimaksud adalah perasaan atau keadaan mahasiswa di pagi hari yang memiliki kebiasaan begadang, yang dapat mempengaruhi semangat ataupun aktivitas seseorang di pagi hari akibat dari suasana hati.

---

<sup>3</sup> A.N Ras Fajrul Ikhsan, *Skripsi Kolerasi Begadang dan Insomnia Terhadap Hipertensi Pada Usia Produktif Di Warkop Marina Makassar Tahun*, (2014-2015). h. 2

<sup>4</sup> John W. Santrock. "Educational Psychology Buku2". Jakarta : Salemba Humanika; (2009).

<sup>5</sup> Salma, Fauziyah, *Pengaruh regiliusitas dan suasana hati (mood) terhadap kinerja karyawan Ayam Geprek Mak Sunah Madiun*. Skripsi (Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim). (2017) h. 6

*Bad Mood* atau dalam makna bahasa Indonesia berarti perasaan buruk yang terjadi pada seseorang termasuk pada mahasiswa, bawaannya ingin marah, malas, dan seterusnya. Dengan keadaan diri seperti ini dapat mempengaruhi lingkungan sekitar ataupun dalam kehidupan sehari-hari. *Mood* bisa saja berubah menjadi emosi apabila seseorang memiliki objek emosi dan memiliki kecenderungan memunculkan suatu perilaku dalam waktu yang tertentu, yang dimana emosi merupakan suatu keadaan yang teransang dari suatu organisme yang mencakup suatu perubahan-perubahan yang disadari, sifat yang mendalam dan perubahan perilaku terhadap individu yang mengalami emosi. Emosi sendiri merupakan suatu keadaan yang ditimbulkan oleh situasi yang tertentu.<sup>6</sup> Berbeda dengan Suasana hati atau (*Mood*) yang dimana merupakan suatu gambaran situasi batin ataupun keadaan hati yang dirasakan seseorang yang dapat dimengerti oleh individu sendiri yang sedang dialaminya.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan Kartika Putriy, yang dimana mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam insomnia dalam memulai tidur (tidur lebih dari jam sebulan malam) akan merasakan keluhan seperti pusing dan letih ketika bangun tidur, dan kebanyakan tidak berkonsentrasi dalam mengikuti perkuliahan terutama pada jadwal perkuliahan di pagi hari dan cenderung akan merasakan mengantuk, dan akan mempengaruhi suasana hati.

Sehingga semakin banyaknya aktivitas yang dilakukan mahasiswa di malam hari maka mereka akan mengalami masalah kurang tidur. Berdasarkan dari hasil wawancara salah satu mahasiswa IAIN Parepare yang bernama Jumriah Tahir 10 Januari 2023. Dimana kegiatan begadang sudah dianggap biasa saja dan menjadi salah satu kebiasaan yang dilakukan pada malam hari tidur hingga larut malam mulai

---

<sup>6</sup> Triantoro Safaria Nofrans Eka Saputra, *Buku Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda. Juni (2009-2012)*, h. 12



jam 1 hingga jam 3 subuh, sehingga di pagi hari akan mengalami lambatnya bangun pagi hingga malas meninggalkan tempat tidurnya, bukan hanya itu efek dari begadang yang dirasakan ketika begadang setiap malam dia akan merasakan sakit kepala hingga imun tubuhnya akan turun dan bahkan suasana hati (*Mood*) akan berubah-ubah. Sedangkan dari hasil wawancara mahasiswa IAIN Parepare yang tidak begadang bernama Hasmia 10 Januari 2023. Dimana dengan cukupnya tidur dan tidak begadang maka perasaan ataupun pikirannya akan terasa baik dan *fress*, bukan hanya itu badannya tidak merasa lemah dan akan merasakan semangat dalam berkegiatan di pagi hari.

Dasarnya mahasiswa yang memiliki kebiasaan begadang akan memiliki perbedaan yang mendasar dimana mahasiswa yang terbiasa begadang tentunya tidak baik untuk kesehatan dan mempengaruhi fisik maupun psikis, sedangkan pada mahasiswa yang tidak begadang dalam segi kesehatan pasti berbeda, begitupun dari segi suasana hati terhadap mahasiswa yang begadang dan tidak begadang.

Kurang tidur ataupun hilangnya waktu tidur dapat menyebabkan keadaan perasaan bigung dan curiga. Berbagai fungsi tubuh (misalnya : suasana hati, performa motorik, memori dan keseimbangan) berubah ketika seseorang sering melakukan begadang.<sup>7</sup> Suasana hati dapat mempengaruhi aktivitas bagi mahasiswa di pagi hari baik dalam proses pembelajaran berlangsung, maupun dalam berinteraksi sesama individu. sehingga kesadaran dalam begadang sangat penting bagi setiap individu. Tetapi suasana hati seseorang setelah begadang pasti berbeda-beda, menurut Mayer dan Gaschke, menyatakan bahwa suasana hati ada dua yaitu positif dan negatif. Ciri-ciri suasana hati positif yaitu, suasana hati dalam keadaan bahagia, semangat, suasana

---

<sup>7</sup> Mochammad Choirul, *Hubungan Antara Indeks Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Siswa*. Vol. VIII No 1 Agustus (2015) (Jurnal Keperawatan), h.61

hati dalam keadaan penuh kasih, dan perhatian, suasana hati yang tenang, dan dalam keadaan yang semangat. Sedangkan ciri-ciri suasana hati negatif, yaitu, suasana hati dalam keadaan cemas (gelisah, gugup), suasana hati dalam keadaan marah (menggrutuh, kesal), suasana hati dalam keadaan sedih.

Perilaku begadang mahasiswa dapat menimbulkan berbagai hal yang akan di rasakan di pagi hari begitupun dengan suasana hati mereka. Tetapi mahasiswa yang tidak memiliki kebiasaan begadang akan berbeda dengan suasana hatinya di pagi hari. Berdasarkan dari pembahasan-bahasan tersebut, maka hal ini penelitian mengajukan proposal yang berjudul “Studi Suasana Hati di Pagi Hari Pada Mahasiswa yang Memiliki Kebiasaan Begadang Dengan yang Tidak Begadang”.

### **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana suasana hati mahasiswa yang begadang dan tidak begadang di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah ?
2. Bagaimana pengaruh suasana hati terhadap mahasiswa dalam aktivitas perkuliahan di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah ?

### **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahuisuasana hati mahasiswa yang begadang dan tidak begadang di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah.
2. Untuk mengetahui pengaruh suasana hati mahasiswa dalam aktivitas perkulihan di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah.

#### **D. Kegunaan Penelitian**

Dalam kegunaan segi ilmiah, penelitian ini diharapkan mampu memberikan suatu informasi ataupun hasil penelitian yang bermanfaat. Kegunaan merupakan salah satu kebutuhan dalam beraktivitas ataupun kebutuhan yang diinginkan, salah satunya dalam meneliti, penulis berharap agar dapat memberikan hasil penelitian yang berguna dalam suatu penelitian, adapun kegunaan penelitian :

##### **1. Kegunaan Teoritis**

Manfaat teoritis ini sendiri merupakan suatu manfaat penelitian bagi pengembangan ilmu, sehingga manfaat teoritis ini merupakan suatu pengembangan ilmu yang diteliti dari segi teoritis, teori yang digunakan juga merupakan penelitian atau penulisan sebelumnya. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambahkan ilmu pengetahuan tentang pembahasan suasana hati bagi mahasiswa yang begadang dan tidak begadang terhadap perilaku mahasiswa begadang, dan dapat bermanfaat dalam bimbingan konseling islam maupun bidang lainnya.

##### **2. Kegunaan Praktis**

Penelitian ini dilakukan karena masalah yang ingin diselesaikan ataupun yang akan dipecahkan, manfaat praktis ini yaitu berguna untuk memecahkan suatu masalah secara praktis. Sehingga tujuan praktis ini yaitu mengarah untuk lebih dari satu subjek, yang di mana kegunaan praktis dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan yang baru bagi pembaca dan memberikan informasi yang bermanfaat bagi mahasiswa yang memiliki kebiasaan begadang. Sehingga mahasiswa mampu mengontrol diri dalam kegiatan begadang dan mengetahui efek dari begadang.

## BAB II

### TINJAUAN TEORI

#### A. Tinjauan Penelitian Terdahulu

Tinjauan penelitian yang relevan dilakukan untuk memperoleh suatu gambaran ataupun topik yang akan diteliti dan mencari perbandingan antara penelitian yang akan di buat dan penelitian sebelumnya, agar dapat menambah informasi ataupun motivasi dan manfaat yang berguna. Dalam penelitian terdahulu membahas terkaitan dengan yang berhubungan dengan Studi Suasana Hati di Pagi Hari Pada Mahasiswa Yang Begadang Dengan Yang Tidak Begadang di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah.

Adapun penelitian relevan dengan penelitian ini, yaitu :

1. Penelitian yang di lakukan oleh Maya Sari Soamole, Norma B Toduho pada tahun (2022), yang berjudul *“Persepsi Mahasiswa Terhadap Begadang Malam di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Maluku Utara”* penelitian ini membahas tentang kebiasaan begadang yang merupakan hal yang lumrah bagi sebagian besar masyarakat, dampak negatif yang timbul akibat seringnya begadang dapat dirasakan secara lansung ketika selesai begadang.

Hasil penelitian mahasiswa yang memiliki pengetahuan mengenai begadang malam yang disebabkan oleh berbagai aktivitas sosial media dan teman sebaya, tindakan dalam mengurangi atau menghilangkan kebiasaan begadang diketahui oleh setiap mahasiswa namun sulit untuk dilakukan bahkan dalam dukungan dari keluarga sehingga tidak bisa untuk mengurangi kebiasaan tersebut. Sehingga memberikan saran dari pihak fakultas ilmu kesehatan dalam memberikan sebuah

motivasi kepada mahasiswanya agar selalu menjaga kesehatan dengan salah satunya menghindari kebiasaan begadang malam. Perbedaannya dimana penelitian terdahulu mencari tauh persepsi mahasiswa terhadap begadang, sedangkan calon peneliti mencari tauh efek dari begadang dan sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif.

2. Penelitian yang di lakukan oleh Imamul Arifin, tahun (2021) yang berjudul *“Dampak Begadang Terhadap Kesehatan Mental Remaja Kecamatan Mojosari”*. Penelitian ini bertujuan untuk mengatahui sebuah dampak-dampak dari begadang terhadap kesehatan mental anak remaja yang terjebak dalam sebuah siklus begadang dan tidak bisa kembali ke jam normalnya. Ketika begadang yang terlalu sering maka seseorang tersebut dapat mengalami berbagai hal gangguan kesehatan tubuh dan berpengaruh juga dengan kesehatan mentalya. Perbedaannya dimana penelitian terdahulu ingin menegatahui dampak begadang dalam kesehatan remaja, sedangkan calon peneliti ingin mengettahui pengaruh begadang terhadap suasana hati dan sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif dan ingin mencari tauh efek dari begadang.
3. Penelitian yang dilakukan Eka Patmalasari, tahun (2021) yang berjudul *“Kontrol Diri Terhadap Mood Swing (Perubahan Suasana Hati) Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare (Menstruasi)”*. Penelitian ini mengkaji tentang perubahan sebuah suasana hati (mood swing) yang dialami mahasiswi Bimbingan Konseling Islam pada saat menstruasi, kontrol diri merupakan suastu kemampuan individu dalam mengontrol perubahan suasana hati yang muncul baik perilaku positif maupun negatif. Perbedaan dari penelitian terdahulu dimana ingin mengetahui bagaimana mahasiswa mengontrol diri terhadap perubahan *mood*

atau *mood swing*, sedangkan calon peneliti berfokus pada pengaruh suasana hati terhadap aktivitas perkuliahan mahasiswa dan sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif dan perubahan suasana hati.

4. Penelitian yang dilakukan Rey Faizati Putri Addiyah, tahun (2019) yang berjudul “*Hubungan Suasana Hati (Mood) Dengan Perilaku Altruisme Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember*”, penelitian ini mencari tauh salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku *altruisme* terhadap suasana hati (*mood*) mahasiswa. Suasana hati positif yang muncul dapat mempengaruhi perilaku kecenderungan untuk menolong. Suasana hati positif dapat mempengaruhi perilaku altruisme sedangkan pada emosi negative seseorang yang sedih kemungkinan menolongnya dan dapat membuat suasana hati lebih baik dan dapat dikatakan akan memberikan pertolongan begitupun dengan sebaliknya.

Metodologi penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan bentuk korelasi. Hasil penelitian ini dapat dinyatakan tidak ada hubungan suasana hati *mood* dengan perilaku altruisme di kalangan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember dengan koefisien signifikansi  $0,702 > 0,05$ . Hasil uji deskriptif data perilaku altruisme tinggi dengan prosentase 38,5% dan memiliki perilaku altruisme rendah dengan prosentase 61,5% sedangkan suasana hati (*mood*) yang baik dengan prosentase 32,3% dan memiliki suasana hati (*mood*) yang buruk dengan prosentase 67,7%. Perbedaanya dimana penelitian terdahulu mencari tauh hubungan suasana hati *positif* dan *negatif* terhadap perilaku altruisme sedangkan calon peneliti ingin mengetahui perasaan suasana hati setelah begadang tidak begadang dan Sama-sama meneliti mahasiswa terhadap suasana hati.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Nurhalimah, tahun 2019 yang berjudul “*Energi Zikir Sebagai Terapi Bad Mood Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya*”, penelitian ini mengkaji tentang energi zikir sebagai terapi untuk mahasiswa yang mengalami *bad mood*. Yang dimana dizaman sekarang suasana hati yang buruk bukanlah perkara yang asing lagi dan bahkan hampir setiap orang mengalaminya meskipun penyebabnya yang beragam. Dalam pelaksanaan penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian kualitatif dengan metode pendekatan studi kasus. Dari hasil penelitian ini ternyata zikir merupakan salah satu terapi *bad mood* jika diamalkan secara rileks dan meresapi bacaan yang di baca. Dengan keadaan seseorang yang mengalai *bad mood* maka akan merasakan gelombang otaknya berda di beta, sedangkan ketika seseorang membaca zikir sembari memahami maka akan merasakan gelombang otaknya berbeda dengan level otak ketenangan atau alfa. Perbedaannya dimana penelitian terdahulu mencari tauh manfaat energi zikir dalam mengatasi perilaku *bad mood*, sedangkan calon peneliti hanya ingin mengatahu suasana hati setelah begadang dan tidak begadang pada mahasiswa dan Persamaan menggunakan metode penelitian kualitatif dan fokus pada suasana hati mahasiswa.

## **B. Tinjauan Teori**

### **1. Teori *The Schachter & Singer 1960***

Teori *The Schachter & Singer* atau yang dikenal dengan teori klasik yang berorientasi dalam sebuah rangsangan. Reaksi fisiologis ini dapat saja sama halnya dengan (hati berdebar, tekanan darah naik, nafas bertambah cepat, adrenalin dialirkan kedalam sebuah darah), tetapi jika sebuah ransangan menyenangkan contohnya ketika mendapatkan nilai yang baik dari dosen, maka emosi yang akan

timbul akan di katakan senang. Begitupun sebaliknya jika sebuah rangsangan yang berbahaya atau kurang menyenangkan maka emosi yang akan timbul dapat dikatakan takut, sedih yang muncul dapat mempengaruhi suasana hati.<sup>8</sup>

Teori ini merupakan teori yang sesuai dengan kognisi, yang menyatakan bahwa emosi yang dirasakan merupakan suatu hasil dari interperensi seseorang tentang suatu hal dalam membangkitkan ataupun menaikkan keadaan tubuh. Sehingga teori ini ketika individu mengalami sebuah emosi terlebih dahulu akan mengalami perubahan-perubahan dalam kejasmanian. Ada tiga rangkaian yang dikemukakan oleh teori ini dalam memproduksi sebuah perasaan emosi, yaitu persepsi, dari situasi potensial yang menghasilkan sebuah emosi, dengan keadaan tubuh yang terbangkit dengan sebuah hasil dari persepsi yang ambigu (mendua) dan interperensi dan menamai dengan sebuah keadaan tubuh sehingga cocok dengan sebuah situasi yang diterimanya. Teori emosi *Schachter Singer* adalah emosi yang hasil dari sebuah proses fisiologis dari sebuah kognitif ataupun biasa dikatakan hasil dari dua faktor yaitu :

- a. Proses fisik dalam tubuh (seperti sebuah aktivitas sistem saraf simpatik), misalnya sebuah gairah fisiologis, merupakan perubahan yang dapat mencakup hal-hal seperti jantung mulai berdetak lebih cepat, berkeringat, dan gemetar.
- b. Proses kognitif, orang mencoba menafsirkan sebuah respons fisiologis dengan melihat sekitar lingkungannya untuk melihat apa yang dapat menyebabkan mereka demikian.<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup>Eka Patmalasari. “*Kontrol Diri Terhadap Mood Swing (Perubahan Suasana hati) Mahasiswa bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare Saat Menstruasi*”. Skripsi, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, (2021) h. 6-7.



Teori ini membahas bagaimana proses fisiologis dan kognitif, keadaan fisiologis mahasiswa yang mengalami suasana hati dapat dilihat dari ekspresi dan sebuah tingkah lakunya yang dapat menggambarkan bahwa tidak baik-baik saja, keadaan fisiologis yang dialaminya tergantung bagaimana suasana hati saat itu sehingga suasana hati dapat memberikan pengaruh terhadap aktivitas perkuliahan terhadap mahasiswa dari segi positif maupun negatif.

## **2. Teori *Cognitif-Behavioral***

Teori ini merupakan suatu teori yang menyeluruh dan juga merupakan usaha yang berdasarkan percobaan untuk menjelaskan sebuah prinsip ataupun kaidah-kaidah bagaimana tingkah laku manusia dipelajari melalui sebuah respon-respon sebelum tingkah laku yang muncul yang diyakini oleh konseli dan sebagai sebab munculnya perilaku yang baru.<sup>10</sup>

Teori *Cognitif-Behavioral*, dimana dasarnya meyakini pola pemikiran manusia yang terbentuk melalui proses Stimulus Kognisi Respon, yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia. Proses kognisi mejadikan sebuah faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berfikir, merasakan dan bertindak. Ketika seseorang yang mengalami suasana hati setelah begadang bagaimana menghadapi ataupun mampu mengontrol diri. Teori ini menjelaskan bagaimana setiap manusia mampu berfikir, merasa dan bertindak dalam keadaan apapun dan dimanapun.

---

<sup>9</sup> Fitri Aprillnya, “*Perbedaan Tingkat Kestabilan Emosi Pada Orang Dewasa Yang Mengikuti kegiatan Meditasi*”, (Yogyakarta: Universitas Sanata Dharm, 2016), h. 10.

<sup>10</sup> Ni Made Diah Padmih, “Pengaruh Konseling Kognitif Behavioral Model Auron Beck Dengan Strategi Manajemen Diri Terhadap Self Autonomy Ditinjau Dari Urutan Kelahiran Siswa Melalui Lesson Study”, “*Jurnal Ilmiah Pendidikan Pembelajaran PPS Universitas Pendidikan Ganesa*”. Vol. 1, 2017, Juni, h. 166.

## C. Tinjauan Konseptual

### 1. Suasana Hati

Suasana hati dalam bahasa Inggris berarti *Mood*, merupakan suatu keadaan emosional. Munculnya yang berbeda-beda dari emosi karena cenderung tidak spesifik, tidak intens, dan tidak selalu muncul oleh stimulus ataupun kejadian tertentu. Menurut Stephen Robbins dalam skripsi Salma Fauziah, yaitu Suasana Hati adalah suatu perasaan yang cenderung kurang intens dibandingkan emosi dan seringkali tanpa rangsangan konseptual. Suasana hati atau *mood* merupakan perasaan yang hampir mirip dengan emosi tetapi tidak sekuat dengan emosi, dan sering kali tidak ada rangsangan situasional. Kemarahan yang begitu kuat bisa datang dan pergi dengan sangat cepat bahkan dapat dalam hitungan beberapa detik.

Suasana Hati adalah perasaan-perasaan yang cenderung kurang intens dan yang terjadi karena situasi dan kondisi yang sedang dialami.<sup>11</sup> Suasana hati betemungkinan plesetan dari *bad mood* cenderung akan membuat seseorang apapun yang dilakukan itu selalu salah ataupun mengecewakan. Sebaliknya, suasana hati yang cerah juga cenderung akan membuat hari-hari seseorang akan lebih baik ataupun semangat.

*Bad Mood* merupakan suasana atau keadaan hati yang diasakan ataupun yang dialami oleh manusia, dalam sebuah kajian psikologi kajian khusus tentang ini memang belum ada, tetapi dalam pembahasan ini tidak lepas dari sebuah materi seputar emosi pada diri manusia. Penyebabnya beragam, mulai dari karena

---

<sup>11</sup> Salma Fauziah, Pengaruh Religiusitas dan Suasana Hati (*Mood*) Terhadap Kinerja Karyawan Ayam Geprek Mak Sunah Madiun. Skripsi, (Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim) (2017) h. 6-7.

kelelahan, kurang tidur, stress, PMS, dan seterusnya. Keadaan hati seperti ini dialami oleh semua manusia, baik itu muda dan tua dan bahkan mahasiswa. Bahkan kondisi ini dapat memancing munculnya emosi lainnya, seperti memperkeruh keadaan.<sup>12</sup>

Dikutip oleh buku *Mood On*, *mood* merupakan suatu keadaan seseorang muncul karena adanya stimulus dari luamaupun dalam. Akhirnya menjadi emosi yang muncul dalam waktu singkat, namun menyebabkan efek jangka panjang. Suasana hati merupakan perasaan dalam diri seseorang dengan salah satu cirinya cenderung kurang intens serta seringkali terjadi tanpa ada rangsangan kontekstual. Penyebab perubahan suasana hati sangatlah beragam dan terkadang masalah kecil bisa jadi besar karena perubahan suasana hati. Umumnya pun berlangsung dalam jangka waktu relatif pendek, Namun ketika gangguan suasana hati ini terjadi sangat panjang akan mengakibatkan stres pada manusia, bahkan dapat menyebabkan depresi.

Sejatinya terminologi ini tidak disebutkan secara khusus dalam dunia psikologi. Namun jika digali lebih mendalam, pembahasan *bad mood* termasuk ke dalam pembahasan emosi, sebuah emosi manusia menempati posisi urgen. Suasana hati atau *mood* dan emosi cukuplah berbeda, meski antara keduanya sama-sama bersarang dalam diri manusia.<sup>13</sup> Emosi cenderung relatif singkat sedangkan suasana hati lebih lama, namun dalam segi internalisasinya amat kurang dibandingkan emosi. Suasana hati atau *mood* ini merupakan perasaan yang

---

<sup>13</sup> Nurhalima, "Energi Zikir Sebagai Bad Mood Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya". Skripsi, (Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi), Tahun 2019 h.43.

terjadi baik dipengaruhi oleh segi rohani maupun jasmani, pada umumnya berlangsung dalam jangka waktu lama dan tidak lama.

a. Sumber-sumber Suasana Hati

Emosi dianggap lebih dipengaruhi oleh berbagai kejadian-kejadian daripada oleh suasana hati, tetapi para peneliti telah melakukan berbagai penelitian terkait dengan suasana hati di bandingkan dengan sumber emosi :

1. Kepribadian

Keperibadian sendiri merupakan memberikan kecenderungan kepada orang untuk mengalahi suasana hati dan emosi tertentu. Sebagian orang mengalahi suasana hati karena mempunyai kecenderungan tetap untuk mengalahi suasana hati dan emosi tertentu.

2. Hari dalam seminggu dan waktu dalam sehari

Orang-orang yang cenderung berada dalam suatu suasana hati terburuk (efek negatif tertinggi dan efek positif rendah) akan merasakan berubah-ubah dalam beberapa waktu maupun dalam seminggu, tergantung dalam kesehariannya.

3. Cuaca

Cuaca dapat memberikan beberapa sedikit pengaruh terhadap suasana hati. Korelasi ilusi menjelaskan mengapa cenderung berfikir bahwa cuaca yang menyenangkan meningkatkan suasana hati seseorang. Terkadang seseorang mengalami suasana hati karena efek dari cuaca yang tidak mendukung ataupun sebaliknya.

#### 4. Stres

Stres juga merupakan salah satu dari terjadinya suasana hati, dimana seseorang akan merasa suasana hati ketika mengalami stres dan dapat membuat emosi seseorang akan lebih tidak baik.

#### 5. Aktivitas Sosial

Aktivitas sosial yang bersifat fisik, informal, atau *epicurean* lebih diasosiasikan secara kuat ataupun peningkatan suasana hati yang positif dibandingkan dengan kejadian-kejadian formal ataupun yang bersifat duduk terus-menerus. Aktivitas sosial meningkatkan suasana hati positif dan dapat memberikan pengaruh sedikit terhadap suasana hati yang negatif.

#### 6. Tidur

Kualitas tidur mempengaruhi suasana hati, kualitas tidur yang buruk, akan menempatkan orang mengalami suasana hati yang buruk. Karena hal tersebut dapat memperburuk pengambilan keputusan dan mempersulit untuk mengontrol diri.

Dari beberapa sumber-sumber yang ada di atas dapat dilihat bahwa, kualitas tidur yang tidak baik akan mempengaruhi suasana hati pada seseorang. Sehingga mahasiswa yang memiliki perilaku dalam kebiasaan begadang akan mengalami suasana hati di pagi hari setelah begadang entah itu suasana hati yang positif maupun negatif yang akan dialami oleh mahasiswa.

#### b. Suasana Hati Positif dan Negatif

Tetapi suasana hati seseorang setelah begadang pasti berbeda-beda, menurut Mayer dan Gaschke, menyatakan bahwa ada dua jenis ciri-ciri suasana hati yaitu :

1. Ciri-ciri suasana hati positif yaitu :suasana hati yang dalam keadaan senang (bahagia, semangat), suasana hati dalam keadaan yang penuh cinta (penuh kasih, dan perhatian), suasana hati yang tenang (puas), dan dalam keadaan yang semangat (aktif dan segar).
  2. Ciri-ciri suasana hati negatif, yaitu : suasana hati dalam keadaan cemas (gelisah, gugup), suasana hati dalam keadaan marah (menggrutuh, kesal), suasana hati dalam keadaan sedih (suram, seduh).<sup>14</sup> Dalam hal ini terlihat bahwa suasana hati memiliki dua karakter, begitupun dengan mahasiswa ketika mereka tidak memiliki kualitas tidur yang tidak baik maka suasana hati yang di rasakan di pagi hari pasti berbeda-beda.
- c. Dimensi-dimensi Suasana Hati (*Mood*), terdapat 2 dimensi suasana hati sebagai berikut:
1. Afek positif merepresentasikan sejauh mana seseorang merasa antusias, aktif serta selalu siap menghadapi kehidupan. Afek positif yang tinggi adalah keadaan dimana seseorang merasakan energi yang tinggi, konsentrasi penuh, dan keterlibatan yang menyenangkan. Sedangkan afek positif yang rendah dikarakteristikan oleh kesedihan dan kelelahan. Dalam dunia kerja, afek positif merujuk bagaimana individu merasakan pengalaman-pengalaman yang positif selama bekerja, seperti merasa bangga, gembira atau bahagia.
  2. Afek Negatif (Negative Affect)
 

Afek negatif merupakan dimensi umum dari keadaan sulit serta pengalaman yang tidak menyenangkan terkait keterlibatan dalam hubungan

---

<sup>14</sup> Nella Malentika, Itryah, Mutia Mawardah. Hubungan antara interaksi sosial dengan suasana hati pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah PSYCHE Vol.11 No.2, Desember (2017): 97-106.*

sosial, diantaranya rasa marah, perasaan bersalah atau gelisah. Dalam dunia kerja, afek negatif berkenaan dengan bagaimana individu menampilkan emosi dari pengalaman yang tidak menyenangkan selama bekerja, seperti kecewa, cemas atau tertekan.

Menurut Watson dan Tellegen dalam Mayer dan Gaschke aspek terhadap mood saling berpasangan terhadap satu sama lain seperti dibawah ini <sup>15</sup>:

- a. *Pleasant* yaitu : aktif, peyayang, puas, senang, lincah kasih dan bersemangat. Sedangkan *Upleasant* yaitu : mengantuk, kesal, suram, menggerutu, gelisah, tegang, sedih dan kesal.
- b. *Arrousa* yaitu : aktif, peyayang, kesal, suram, gelisa, kasih, lincah tegang, segar dan sedih. Sedangkan *Calm* yaitu : sedih, dan lelah.
- c. *Positive* yaitu : aktif, peyayang, lincah, kasih, dan sedih. Sedangkan *Tired* yaitu : mengantuk dan lelah.
- d. *Negative* yaitu : kesal, suram, gelisa, tegang, dan sedih. sedangkan *Relaxed* yaitu : tenang.

d. Faktor yang mempengaruhi Suasana hati

1. *Situation*

Situasi merupakan sesuatu yang menunjukkan pada tempat, ataupun kondisi seseorang, serta hal yang mengelilingi seseorang pada sebuah keadaan yang tertentu dan waktu yang tertentu sehingga dapat menimbulkan sebuah perubahan ataupun suasana hati (mood).

2. *Thought Pattern/* pola pikir (komponen kognitif)

Interprestasi individu merupakan sebuah pemahaman terhadap situasi yang mengelilingi akan berpengaruh afek yang muncul. Sebuah pemikiran

---

<sup>15</sup> Nurul Fadillah, Hubungan antara *Mood* dengan Altruisme pada remaja, Srikpsi, UIN Sunan Ampel Surabaya) 2018 h. 42.

ataupun interpretasi yang berbeda akan muncul ketika afek yang berbeda pula, sehingga keadaan seseorang akan berdampak pada *mood*-nya.

3. *Organ Experience*/pengalaman organ (komponen fisik atau tubuh)

Afek yang muncul merupakan sebuah respon yang terjadi langsung terhadap situasi internal tubuh, sehingga individu akan merasakannya dengan keadaan ataupun tubuh yang kurang sehat akibat dari begadang akan menimbulkan efek yang berpengaruh pada *mood*.

4. *Response Patterns*/pola respon (komponen perilaku)

Pola respon yang di maksud adalah cara individu merespon situasi, pola pikir, dan sebuah ransangan tubuh. Dimana ketika seseorang mengalami suasana hati maka kedaannya akan merugikan seseorang yang di sekitarnya ketika perilakunya yang tidak baik.

5. *Consequences*/konsekuensi (reaksi lingkungan)

Situasi ini merupakan sebuah reaksi terhadap cara individu merespon perilaku, dimana konsekuensi terhadap cara merespon ini mempengaruhi efek individu. Dimana ketika sebuah lingkungan yang kurang memberikan situasi ataupun penguatan positif cenderung menimbulkan suasana hati yang tidak baik ketika individu memiliki keadaan yang tidak baik-baik saja.

e. Susana Hati menurut Islam

Suasan hati sering di artikan sebagai emosi yang diketahui oleh beberapa orang, tetapi emosi juga mempunyai fungsi penting dalam sebuah kehidupan manusia karena emosi dapat membantu dalam menjaga diri dan kelestarian hidup. Tetapi ketika emosi yang berlebih dapat membahayakan kesehatan ataupun fisik



dan psikis manusia, dalam islam suasana hati ketika berlebih-lebihan maka bisa saja merugikan maupun menguntungkan. Begitupun dengan suasana hati ketika *mood* yang tidak baik berlebih maka akan dapat menguntungkan ataupun berlebihan.

Al-qur'an berwasyiat agar kita bisa mengendalikan emosi ketika seseorang bisa mengendalikan emosinya maka seseorang itu mampu mengendalikan dirinya maupun keputusan-keputusan yang diambil, pengendalian emosi memiliki manfaat ditinjau dari berbagai segi seperti halnya seseorang mampu memelihara kemampuan berfikir dan pengambilan suatu keputusan yang benar, hingga seseorang dapat menghindari sebuah tindakan dan perkataan yang dapat disesali suatu saat nanti. Sepertihalnya yang di jelaskan dalam ayat :

Al-Qur'an Surah Ar Rad'd/:28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ لِلذِّكْرِ ۖ لَا يَلْتَهُمْ لَآءِ لَهْذِكُمْ ۖ بَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Terjemahan :

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tentram.<sup>16</sup>

Ayat di atas menjelaskan bahwa bagaimana seseorang mampu mengendalikan hati yang sedih dan gembira, dalam hal ini bagaimana kita mampu mengontrol diri agar suasana hati yang dirasakan tidak dilakukan secara berlebih-lebihan dengan selalu mengingat Allah Swt. Penjelasan yang ada di atas juga dapat di lihat bahwa kita sebagai orang yang beriman agar hati kita menjadi tentram dengan mengingat Allah Swt, karena dalam ayat diatas menerangkan bahawa ingatlah, karena dengan mengingat Allah hati kita akan menjadi lebih tentram.

<sup>16</sup> Sahirat, Rahasia Ketengan Jiwa dalam Al-Qur'an; Kajian Tafsir Tematik. Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, IAIN Purwokerto, Januari Vol.6, No.1 2021.

Suasana hati merupakan suatu keadaan atau merasakan emosi dari dalam diri individu yang menggambarkan suatu kondisi emosi pada waktu yang tertentu dan bisa berubah seiringnya waktu sesuai dengan keadaan seseorang ataupun kondisi yang dialaminya. Suasana hati merupakan kondisi psikologis yang melibatkan suatu emosi tanpa ada objek emosi, adanya objek emosi yang terdeteksi dengan jelas. Dalam hal ini meskipun suasana hati merupakan suatu bentuk sebagai suatu variabel psikologi yang abstrak, kontribusi antara emosi dan perilaku seseorang tidak dapat di pandang sebelah mata. Dalam hal ini emosi dan perilaku individu dapat menunjukkan bahwa suasana hati individu (positif maupun negatif) akan memiliki suatu konsekuensi perilaku yang berbeda.

## **2. Begadang**

Begadang adalah suatu kebiasaan terjaga malam sampai larut malam dan tidur saat pagi<sup>17</sup>. Kebanyakan mahasiswa memiliki perilaku begadang ataupun sudah terbiasa karena mengerjakan pekerjaan saat malam, kegiatan ataupun aktivitas yang terlalu banyak di malam hari, dan bahkan melakukan hal-hal yang menyebabkan dirinya begadang hingga larut malam. Menurut Wijaya dalam skripsi Abdi Marti P, mengatakan bahwa aktivitas begadang atau sengaja tidak tidur dengan melakukan aktivitas-aktivitas produktif ataupun konsumtif dalam rentang waktu antara pukul 22.00 hingga pukul 04.00.

ketika seseorang sesekali begadang mungkin akan menimbulkan suatu efek yang tidak baik tetapi, ketika seseorang sering ataupun memiliki perilaku begadang bahkan melakukan aktivitas begadang setiap malam maka kemungkinan besar memicu terjadinya hal buruk pada kesehatan.

---

<sup>17</sup>Muhammad Abdul Azam, *Dampak Kedai Kopi Free Wi-Fi Terhadap Pola Hidup dan Pola Ibadah Remaja*. (Studi Kasus di Kedai Sor Sawo Ponorogo). Universitas Muhammadiyah Ponorogo, (202) h.30

a. Ciri-ciri orang memiliki perilaku begadang :

1. Kurang tidur
2. Nafsu makan berkurang
3. Bangun kesiangan
4. Tubuh rentan terhadap penyakit
5. Memiliki kantung mata yang berwarna hitam.

Mahasiswa yang memiliki pola tidur yang tidak baik bisa dikatakan dengan kriteria mahasiswa yang begadang, adapun mahasiswa yang memiliki kriteria mahasiswa begadang yaitu :

1. Kesalahan manajemen waktu
2. Tidur larut malam
3. Begadang tiap malam
4. Terbiasa begadang
5. Bermain media sosial
6. Sibuk dengan kegiatan organisasi
7. Kerja tugas *part time*
8. Nongkrong yang tidak bermanfaat
9. Kerja tugas *part time*
10. Nongkrong yang tidak bermanfaat<sup>18</sup>.

b. Dampak Begadang

Adapun dampak begadang dari sering melakukan aktivitas begadang yaitu, Dalam skripsi Aruma Try Kuntoro, bahwa Menurut Mahendara dalam Buku Tubuh Anda Cerminan Kesehatan Anda “Begadang dapat memicu timbulnya berbagai penyakit dan disebabkan oleh rusaknya sistem imun,

---

<sup>18</sup>Arif Kurniawan, *Bahaya Begadang Bagi Mahasiswa*, Skripsi, Universitas Teknologi Yogyakarta. 2018 h.2.

tubuh juga perlu beristirahat. Apabila tidak beristirahat, organ-organ tidak akan dapat melakukan fungsinya secara optimal. Sehingga dapat dapat menimbulkan suatu masalah ataupun penyakit yang dapat menyerang tubuh, hal ini dapat di lihat bahwa begadang merupakan suatu hal yang tidak baik ataupun kebiasaan yang kurang bagus jika di paksakan untuk dilakukan jika tubuh kelelahan, adapun dampak begadang :

#### 1. Dampak begadang bagi tubuh dan psikis

Begadang dapat memicu timbulnya berbagai penyakit hingga menyebabkan rusaknya sistem imun tubuh, tubuh yang juga perlu beristirahat, ketika tidak beristirahat maka organ-organ tidak dapat melakukan fungsinya secara optimal. Sehingga hal ini membuktikan bahwa begadang bukan lah kebiasaan yang bagus ketika dipaksakan untuk dilakukan ketika tubuh sedang kelelahan.

Sedangkan dampak begadang menurut Handoyo dalam buku Aplikasi Olah Nafas “Begadang memang dapat menguras tenaga yang dapat membuat tubuh menjadi lemah”. Ketika tubuh yang lelah maka akan lebih terasa mudah cepat pegal dan tubuh ingin cepat-cepat beristirahat kembali. Maka dari itu rasa lelah dapat menimbulkan seseorang sulit berkonsentrasi.”<sup>19</sup>

#### 2. Manfaat tidur

Ketika malam tubuh memang diharuskan beristirahat dan beraktivitas ketika tubuh sudah bangun, karena ketika tidur tubuh akan mereproduksi sistem kekebalan tubuh dengan cepat, dimana manusia

---

<sup>19</sup>Aruma Try Kuntoro, *Perencanaan Informasi Begadang Bagi Kesehatan Tubuh Melalui Media Game Android*. Skripsi, Fakultas Desain Universitas Komputer Indonesia Bandung (2018). h. 4.

ketika tidur berada dalam metode penyembuhan dan perbaikan, dimana mode penyimpanan dan pertumbuhan, sehingga tidur sangat bermanfaat bagi tubuh dan menghindari begadang.

Hal ini begadang memiliki dampak yang tidak baik apabila seseorang berlebih-lebihan melakukan aktivitas begadang. Sehingga ketika sudah menjadi kebiasaan begadang bisa berbahaya bagi kesehatan psikis dan tubuh, dan ketika ditambah dengan pola hidup yang buruk seperti asupan makanan yang tidak baik dan tidak melakukan olahraga maka begadang dapat menimbulkan sebuah penyakit, karena pada dasarnya manusia diharuskan untuk tidur pada malam dan bangun saat pagi. Secara psikis begadang dapat memberikan efek kesulitan dalam berkonsentrasi berkepanjangan, karena kurangnya istirahat ketika malam hari sehingga akan menimbulkan tubuh merasa lelah akibat aktivitas yang dilakukan ketika begadang.

Tetapi dalam pandangan islam, begadang tidak selamanya tercela apabila pelakunya mengisi malam dengan melakukan ibadah malam seperti sholat malam, membaca al-Qur'an, berzikir, dan hal-hal yang buat seseorang begadang yang bermanfaat. Begitupun sebaliknya ketika seseorang mengisi malam hari dengan berhura-hura, dan begitupun sebaliknya seseorang tidak mendapatkan manfaat ketika mereka begadang yang tidak berfaedah.<sup>20</sup>

Dari penjelasan di atas dapat dilihat bahwasannya Allah memerintahkan umatnya untuk tidak melakukan aktivitas yang tidak bermanfaat di malam hari, kecuali seseorang mengalami keadaan darurat ataupun hal-hal yang bermanfaat di jalan Allah SWT. Sehingga penelitian ini mencari tau studi

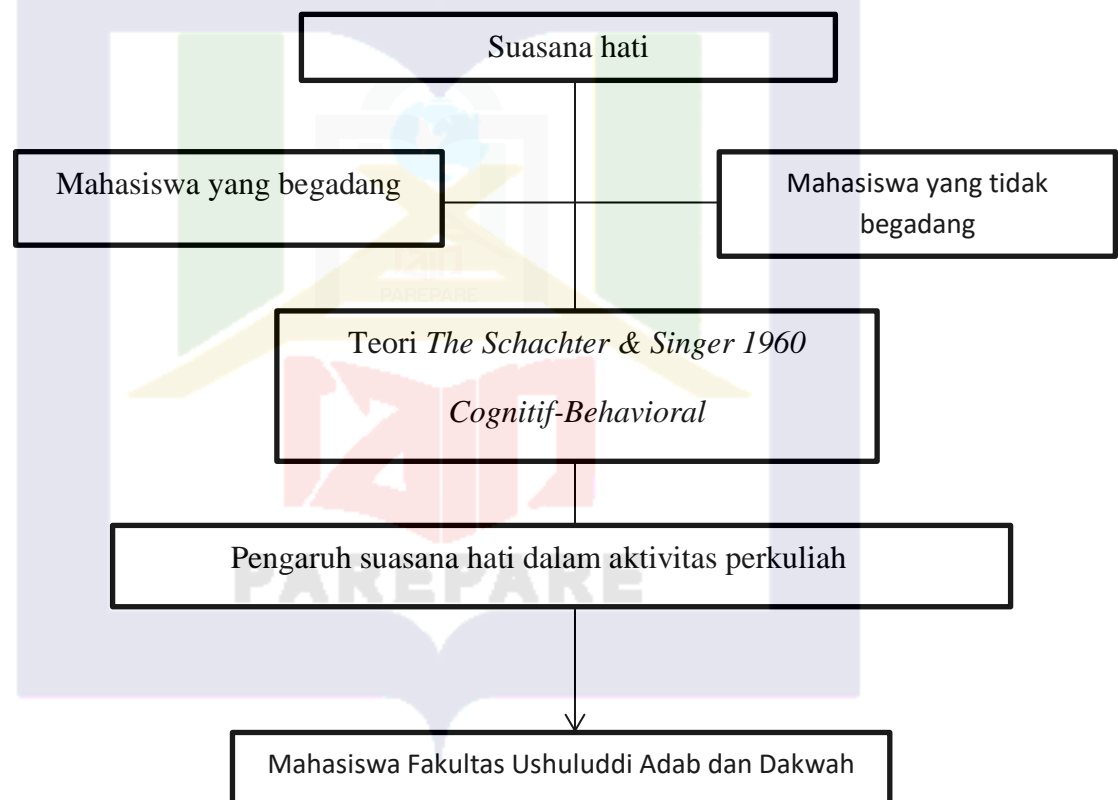
---

<sup>20</sup> Muta Afif Idriansyah, "Konseling Kelompok Dalam Mengatasi Perilaku Begadang Remaja Awal Di Kapung Karanganyar." Skripsi, (Program Studi Bimbingan Konseling Islam. (2020). h.5-6.

suasana hati di pagi hari pada mahasiswa yang begadang dan tidak begadang dengan metode penelitian kualitatif dan menggunakan metode pengambilan data yaitu secara wawancara.

#### D. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir merupakan suatu gambaran atau suatu pola hubungan antara konsep dan suatu variabel secara koheren yang merupakan suatu gambaran utuh terhadap suatu fokus penelitian yang akan diteliti.<sup>21</sup> Kerangka berfikir sendiri merupakan suatu bagan yang telah dirancangan suatu kesimpulan yang akan diteliti, seperti ini sebagai berikut :



**Gambar. 2.1 Bagan Kerangka Berfikir**

<sup>21</sup>IAIN Parepare. *Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah*, Parepare Tahun (2020). h.26

## **BAB III**

### **METODDE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Metode penelitian ini peneliti menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan deskripsi. Sebagaimana cara ilmiah untuk mendapatkan suatu data yang valid dengan tujuan yang ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan sesuatu pengetahuan yang bertujuan sehingga dapat digunakan dan dipahami dalam pemecahan masalah dan mengantisipasi masalah dalam dunia pendidikan. Penelitian ini yang berhubungan dengan landasan teori yang digunakan sebagai pemandu agar fokus penelitian sesuai dengan fakta di lapangan. Tujuan dari penelitian kualitatif ini untuk memahami suatu kondisi konteks dengan mengarahkan pada pendeskripsian secara rinci dan mendalam mengenai potret kondisi dalam suatu konteks yang alami, tentang apa sebenarnya yang terjadi yang ada di lapangan.

Dasar penelitian kualitatif adalah konstruktivisme yang berasumsi bahwa kenyataan itu berdimensi jamak, interaktif dalam suatu pertukaran pengalaman sosial yang diinterpretasikan oleh setiap individu. Jenis penelitian ini adalah kualitatif yang mencari informasi dengan cara mengumpulkan data berupa uraian kata-kata yang dilakukan peneliti dengan cara wawancara, pengamatan, observasi, dan dokumentasi. Pendekatan kualitatif adalah merupakan suatu pendekatan yang bertujuan untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek. Dalam penelitian ini penulis berusaha untuk mencari dan mengumpulkan setiap data-data yang berhubungan dengan judul yang ingin diteliti, yang berjudul “Perbedaan Suasana Hati (Mood) Mahasiswa Yang Memiliki Kebiasaan Begadang Dengan Yang Tidak

Begadang Di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah” maka dari itu tujuan dari kegunaan jenis penelitian ini adalah untuk menegetahui dan menjelaskan informasi-informasi yang ada dari hasil penelitian yang terkumpul sesuai dengan fakta yang didapat dilapangan.

## **B. Lokasi dan Waktu Penelitian**

### **1. Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian ini bertepatan di kampus IAIN Parepare Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, dimana penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data yang diperlukan atau yang dibutuhkan dalam suatu penelitian.

### **2. Waktu Penelitian**

Waktu yang di perlukan ataupun pelaksanaan penelitian ini dilakukan dalam waktu 2 bulan, sesuai dengan kebutuhan yang dibutuhkan dalam mendapatkan suatu data-data yang jelas.

## **C. Fokus Penelitian**

Fokus penelitian ini yaitu berfokus pada Suasana Hati mahasiswa yang begadang dengan yang tidak begadang terhadap pengaruh suasana hati terhadap aktivitas perkuliahan. Fokus penelitian merupakan suatu pemusatan konsentrasi yang sedang ataupun yang akan dilakukan, jadi observasi serta analisa hasil penelitian akan lebih terarah dan menentukan fokus.

## **D. Jenis dan Sumber Data**

Sumber data yang diperoleh adalah sejumlah subjek yang dimana data atau informasi akan di peroleh oleh peneliti, dalam sumber data utama dalam sebuah penelitian kualitatif merupakan kata-kata, dan tindakan, selebihnya sebuah data



tambahan seperti dokumen dan lain-lainnya. Kata-kata yang di maksud sebuah tindakan yang diamati ataupun diwawancara merupakan sebuah sumber data utama. Dalam hal ini peneliti menggunakan dua sumber data dalam mendapatkan informasi yang ingin di peroleh oleh peneliti yaitu :

1. Data primer

Data primer merupakan sejumlah data yang langsung didapatkan dari sumbernya. Data primer merupakan pokok utama atau data pokok yang digunakan dalam sebuah penelitian, data pokok yang dimaksud merupakan suatu jenis data yang diperoleh langsung dari pihak pertama subjek penelitian ataupun informan. Primer merupakan suatu sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpulan data. Sumber data primer itu sendiri di dapatkan dari kegiatan wawancara dengan subjek penelitian dengan observasi ataupun pengamatan langsung di lapangan.

Data primer adalah sebuah data yang diperoleh ataupun dikumpulkan langsung di lapangan oleh orang yang melakukan penelitian ataupun yang bersangkutan yang dilakukan oleh peneliti. Data primer ini yaitu :

1. Catatan hasil wawancara
2. Hasil observasi lapangan
3. Data-data mengenai informasi.

Sehingga data primer yang dimaksud dalam penelitian ini adalah data yang di ambil langsung dari mahasiswa IAIN Parepare Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah yang memiliki kebiasaan begadang dengan tidak begadang.

## 2. Data sekunder

Dalam mencapai sebuah kesimpulan, penelitian yang dilakukan membutuhkan sebuah informasi yang disebut data. Data merupakan fakta atau gambaran yang nantinya akan dikumpulkan oleh para peneliti untuk diolah agar menjadikan sebuah informasi yang berguna bagi setiap penelitian tersebut, data sekunder adalah sebuah sumber data yang diperoleh dari sumber data yang ke dua dari data yang dibutuhkan.<sup>22</sup>

Data sekunder sendiri merupakan suatu data tambahan dari berbagai dokumen-dokumen yang ada, sehingga merupakan suatu sumber data yang tidak langsung memberikan data pengumpulan data, misalnya melalui orang lain atau lewat dokumen. Dalam sumber data sekunder merupakan sumber data yang melengkapi data yang diperlukan data primer.

Sehingga Data sekunder dapat dikatakan jenis data yang langsung didapatkan dari beberapa sumber, yang membantu peneliti dalam penunjang dalam menyusun skripsi. Data sekunder ini termasuk data-data yang berupa dokumen-dokumen dan berbagai buku. Data sekunder merupakan data pelengkap dari data primer yang juga di peroleh dari berbagai buku-buku referensi literatur dan suatu informasi yang berhubungan dengan masalah yang akan diteliti guna untuk memperkuat suatu hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

---

<sup>22</sup> Ardial, *Penelitian Komunikasi* (Cet.2 Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2015) h.360.

## E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara dalam mendapatkan informasi atau data-data yang di butuhkan ketika penelitian berlangsung, dalam setiap kegiatan penelitian membutuhkan objek ataupun sasaran penelitian, objek atau sasaran tersebut umumnya eksis dari beberapa jumlah yang besar ataupun banyak. Dalam suatu *survey* penelitian tidaklah harus untuk meneliti semua individu yang ada dalam populasi objek tersebut.<sup>23</sup> Teknik pengumpulan data merupakan suatu langka yang paling strategis didalam sebuah penelitian, karena dalam sebuah penelitian tujuan utamanya adalah untuk mendapatkan sebuah data.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dengan menggunakan suatu teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Dalam hal ini sejalan dalam sebuah filosofi penelitian alamiah, dalam sebuah pengambilan data peneliti akan berbaur dan berinteraksi secara intensif dengan responden. Dokumentasi sendiri merupakan suatu pengumpulan data pendukung dalam penelitian peneliti menggunakan untuk membantu melengkapi proses penelitian ataupun memaksimalkan hasil sebuah penelitian.

Adapun teknik dalam pengumpulan data yang digunakan yaitu :

1. Observasi

Observasi merupakan pengambilan data dengan cara pengamatan langsung dengan objek, observasi merupakan sebuah dasar semua ilmu pengetahuan. Para ilmuwan hanya dapat bekerja dengan berdasarkan data yang diperoleh melalui observasi. Teknik observasi merupakan suatu bahan yang digunakan

---

<sup>23</sup> Burhan Bungin, *Metode Penelitian Kualitatif* (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2001), h.43.

untuk menggali sebuah sumber data yang berupa peristiwa, perilaku, tempat ataupun lokasi dan benda serta sebuah rekaan gambar. Observasi ini dapat dilakukan baik secara langsung maupun tidak langsung. Dalam hal ini metode observasi merupakan cara yang paling efektif dalam melengkapi suatu format atau blangko pengamatan sebagai instrumen, dalam format ini berisikan suatu item-item tentang kejadian ataupun tingka laku yang digambarkan akan terjadi.

## 2. Wawancara (*Intevieu*)

Wawancara atau *interview* merupakan teknik yang berbentuk komunikasi verbal yang dilakukan langsung dengan cara tanya jawab dalam memperoleh informasi atau data yang di inginkan peneliti. Teknik pengumpulan data ini merupakan laporan tentang diri sendiri atau *self-refort*, atau setidaknya-tidaknya pada pengetahuan data ataupun keyakinan pribadi orang yang diwawancarai. Interview atau wawancara sendiri dapat dilakukan dengan cara terstruktur maupun tidak terstuktur, dan dapat juga dilakukan dengan cara tatap muka atantara peneliti dengan responden (*face to face*) maupun menggunakan telfon.

Proses wawancara bertujuan untuk saling menyelai pandangan/pikiran tentang suatu yang menjadikan objek penelitian. Peneliti akan melakukan kegiatan dalam mengumpulkan dan mengidentifikasi permasalahan yang menjadi sebuah bahan kajiannya. Dengan demikian tujuan sebuah wawancara yang dilakukan untuk mencari sebuah informasi sebanyak-banyaknya yang mengarahkan kedalam informasi dan dapat di laksanakan secara informal.

Dengan demikian wawancara dilakukan dengan berbagai pertanyaan-pertanyaan yang secara terbuka (*open-ended*) dan mengarah pada kedalaman sebuah informasi, serta dilakukan dengan cara tidak formal terstruktur, guna menggali sebuah pandangan subjek yang diteliti tentang banyak hal yang bermanfaat untuk menjadi sebuah dasar bagi penggalian informasi secara lebih jauh akurat, lengkap dan mendalam. Dalam hal ini peneliti akan melakukan wawancara dengan pedoman wawancara.

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data yang berbentuk tulisan, gambar, dan karya-karya dokumen yang bisa berbentuk tulisan. Dokumentasi penelitian ini adalah mencatat data-data yang ditemukan dan yang di perlukan di lapangan, dokumentasi suatu teknik pengumpulan data yang termasuk penting pada suatu penelitian kualitatif. Data yang diperoleh dengan teknik observasi dan wawancara terkadang belum mampu menjelaskan maka fenomena yang terjadi dalam situasi sosial tertentu, sehingga dokumentasi sangat perlu untuk memperkuat suatu data. Dokumen merupakan suatu perlengkapan dari pengguna metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif untuk \mendapat suatu hasil penelitian agar lebih kredibel atau dapat di percaya.

Dokumentasi merupakan suatu teknik pengumpulan data dengan cara memperoleh informasi dari bermacam-macam sumber tertulis atau dokumen yang terdapat pada subjek atau responden, dokumentasi itu bisa berbentuk tulisan, gambar, ataupun karya-karya monumental dari seseorang. Bentuk dokumen dapat berupa dokumen pribadi seperti, catatan harian, surat pribadi,

dan autobiografi dan dokumen resmi berupa surat keputusan, memo, surat intruksi, dan surat bukti kegiatan yang dikeluarkan oleh instansi tersebut.

#### **F. Uji Keabsahan Data**

Teknik keabsahan data ini untuk menguji suatu data untuk mengatur validasi hasil penelitian maka dilakukan dengan triangulasi. Triangulasi yang di maksud yaitu sumber data yang menggali kebenaran informasi tertentu melalui berbagai metode dan sumber perolehan data triangulasi ialah teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan berbagai teknik pengumpulan maupun sumber data yang ada.<sup>24</sup>

Dalam uji keabsahan data dalam sebuah penelitian kualitatif untuk mendapatkan sebuah data dilakukan dengan uji Credibility atau Kredibilitas, dimana cara pengujiannya dengan meningkatkan ketentuan penelitian, perpanjangan observasi, diskusi dengan teman, dan triangulasi. Dimana teknik pemeriksaan keabsahan data yang melakukan sebuah pengamatan serta bersinambungan memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data untuk keperluan atau pengecekan dalam sebuah perbandingan.

#### **G. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data suatu cara menganalisis data penelitian secara sistematis data yang diperoleh dari suatu wawancara, catatan lapangan maupun dokumentasi dengan demikian cara mengorganisasikan sebuah data ke dalam kategorinya. Dan menjabarkan ke dalam suatu unit-unit ataupun sistem penyusunan kedalam pola. Membuat suatu kesimpulan yang dapat dipahami orang lain maupun diri sendiri. Pengumpulan data merupakan suatu jantung penelitian kualitatif dan analisis data

---

<sup>24</sup> Sumasno Hadi, "Pemeriksaan Keabsahan Data Penelitian Kualitatif Pada Skripsi". Jurnal Ilmu Pendidikan, No.1 Juni 2016.

merupakan jiwanya sehingga langka yang akan ditempuh setelah pengumpulan data yaitu analisis data. Analisis data juga merupakan bagian yang terpenting dalam metode ilmiah karena merupakan salah satu yang digunakan dalam memecahkan masalah penelitian.<sup>25</sup>

Dalam sebuah analisis data kualitatif mengharuskan untuk dilakukan sejak data pertama yang di dapatkan. Pada awal penelitian, data di analisis untuk berbagai keperluan penelitian. Analisis data dalam sebuah penelitian kualitatif merupakan suatu proses pelacakan pengaturan secara sistematis maupun transkrip wawancara, catatan lapangan, dan bahkan bahan-bahan tersebut dapat diinterpretasikan temuannya kepada orang lain.<sup>26</sup>

Metode penelitian yang dimana penelitian memiliki beberapa metode dalam sebuah analisis data kualitatif, seperti reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan atau verifikasi dan teknik keabsahan data, yaitu :

1. *Data Reduction* (Reduksi Data)

Dalam bagian ini peneliti menyusun data yang relevan, sehingga menjadikan informasi yang dapat di simpulkan oleh peneliti. Reduksi data ini dilakukan secara berpikir sensitif dan memerlukan kecerdasan, keluasan, dan pemahaman yang dalam terhadap wawasan yang tinggi. Reduksi data ini merupakan bagian dari sebuah analisis, reduksi data merupakan bentuk analisis yang menjamak, mendorong, menggolokan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu, dan mengorganisasikan sebuah data dengan berbagai cara sehingga menghasilkan sebuah kesimpulan.

---

<sup>25</sup> Nadzirah, Konsep Diri Remaja Dari Keluarga Broken Home di Desa Tubo Tengah Kecamatan Tubo Sendana Kabupaten Majene, 2021, h. 48

<sup>26</sup> Nurul Zuriah, *Metode Penelitian Sosial dan Pendidikan*, (Jakarta : PT Bumi Aksara, 2006), h 212

Ketika data yang diperoleh dari sebuah lapangan dan jumlah cukup banyak, sehingga perlunya suatu catatan secara teliti maupun rinci. Seperti yang telah dikemukakan bahwa semakin lama peneliti di lapangan maka jumlah data yang di dapatkan semakin banyak pula, kompleks, dan rumit.

Sehingga perlu segera dilakukan analisis data melalui reduksi data merusksi data seperti ini berarti merangkum, memilih suatu hal-hal yang pokok memfokuskan suatu data yang penting dan serta menentuka temanya. Sehingga data yang direduksi akan memberikan suatu gambaran yang lebih jelas, sehingga dapat mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya dan memcarinya apabila diperlukan. Sehingga reduksi data dapat membantudengan sebuah peralatan, komputer maupun, notebook dan lain-lainnya. Reduksi data ini merupakan suatu proses berfikir sensitif yang memerlukan kecerdasan, keleluasaan, dan kedalaman wawasan yang tinggi.

## 2. Display Data (Penyajian Data)

Proses ini peneliti melakukan penyusunan atau berusaha munyusun data yang relavan, sehingga membuat sebuah informasi yang dapat menjadi kesimpulan dan memiliki sebuah makna tertentu dengan cara menapilkan dan membuat suatu hubungan antar variabel. Dalam proses ini penyajian data dalam bentuk kualitatif di uraikan dala bentuk uraian singkat, bagang hubungan anatar kategori, dan sejenisnya. Menurut Miles dan Huberman, yang paling sering digunakan dalam menyajikan sebuah data dalam penelitian kualitatif merupakan teks yang bersifat naratif.

Dengan adanya penyajian data ini, makan akan memudahkan untuk memahai apa yang terjadi, dan merencanakan sebuah kerja selanjutnya sesuai



dengan apa yang dipahami tersebut. Selanjutnya oleh Miles dan Huberman disarankan agar dalam melakukan sebuah display data, selain dengan teks yang naratif, juga dapat berupa grafik, matriks, dan sebagainya.

### 3. *Verifikasi*

Dalam langkah ini verifikasi menuju dalam sebuah kesimpulan yang bersifat terbuka, dan peneliti juga masih dapat menerima masukan-masukan dari beberapa penelitian lainnya, verifikasi data adalah metode akhir yang dipergunakan untuk menyajikan bahwa data yang telah dikumpulkan tidak cacat dan akurat dan sebuah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan mengalami perubahan apabila tidak ditemukan suatu bukti-bukti yang kuat yang dapat mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya.

Tetapi apabila suatu kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal dapat didukung oleh berbagai bukti-bukti yang valid maupun konsisten saat peneliti kembali kelapangan menggumpulkan sebuah data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan suatu yang kredibel.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Begadang adalah suatu kebiasaan ataupun kegiatan yang dilakukan terjaga hingga larut malam dan tidur di saat pagi hari, begadang yang dilakukan oleh mahasiswa karena berbagai faktor kegiatan hingga larut malam, dengan kebiasaan begadang akan menimbulkan berbagai efek dari begadang. Hal tersebut dapat menyebabkan buruknya pola tidur yang dimiliki dan juga mempengaruhi pada kesehatan, ketika pola tidur yang buruk dapat mengakibatkan fisiologis dan psikologis menurun. Secara fisiologis, pola tidur yang buruk akan menyebabkan rendahnya tingkat kesehatan individu dan meningkatkan kelelahan ataupun mudah letih, sedangkan secara psikologis dapat mengakibatkan ketidak stabilan emosional, suasana hati, kurang percaya diri, kecerobohan, dan mempengaruhi aktivitas.

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Suasana hati mahasiswa yang begadang dan tidak begadang

Bentuk suasana hati terbagi atas dua yaitu : *mood negatif* dan *mood positif*, bentuk *mood negatif* adalah perubahan suasana hati dalam keadaan yang marah (menggerutu, kesal) maka emosinya akan berpengaruh, suasana hati yang keadaan sedih ia akan (suram, sedih) pendiam, merasa sedih dan tidak bersemangat, dan suasana hati yang lelah (letih, mengantuk). Sedangkan *mood positif* ialah perubahan suasana hati mahasiswa yang dalam keadaan yang senang maka akan merasa (bahagia, semangat beraktivitas), ketika suasana hati dalam keadaan penuh cinta maka akan merasa (penuh kasih, perhatian), jika dalam keadaan suasana hati dalam keadaan tenang maka akan merasa (teduh, puas), dan dalam keadaan suasana hati yang semangat maka mahasiswa akan lebih (aktif).

Deskripsi pada informan terhadap suasana hati mahasiswa yang begadang, informan merupakan salah satu mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah pada hasil observasi dan wawancara bersama IAU bertepatan di sekitaran gedung H lantai 1, sekitar pukul 09.25, dan merupakan mahasiswa aktif di organisasi kampus maupun luar kampus.

IAU mengatakan bahwa faktor yang menyebabkan terjadinya begadang terhadap dirinya karena dari berbagai kegiatan malam mulai dari organisasi maupun perkumpulan yang mengakibatkan terjadinya begadang dan bahkan pengaruh media sosial yang membuatnya mulai terbiasa ataupun melakukan begadang, hasil wawancara mengatakan bahwa :

“suasana hati yang kurasakan setelah begadang yang kurasakan kalo pagi pasti tidak bagus, karena yang kurasa begadang penyebabnya munculnya *mood positif* karena pasti malas tomaki tinggalkan tempat tidur baru penyebab tidak bersemangat di pagi hari.”<sup>27</sup>

Berdasarkan dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa setelah begadang mempengaruhi suasana hati, IAU merasakan suasana hati yang tidak baik setelah begadang, dimana suasana hati yang muncul dapat menimbulkan efek dari begadang yang dirasakan salah satunya yang berpengaruh pada dirinya dimana bangun pagi, dimana bangun pagi terkadang terlambat ke kampus karena efek dari begadang, tetapi yang paling sering terjadi dimana ketika pagi malas meninggalkan tempat tidur karena rasa ngantuk yang tidak mau hilang. Sehingga cara mengatasinya mongontrol dirinya dengan cara melawan rasa malas ketika ada kegiatan penting yang harus dilakukan dipagi hari.

Sedangkan pada informan F merupakan salah satu mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah pada hasil wawancara F bertepatan di sekitaran kampus, dan merupakan mahasiswa aktif di organisasi kampus mengatakan bahwa.

---

<sup>27</sup>IAU, Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, wawancara di IAIN Parepare, tanggal 23 Januari 2023.

“Suasana hati yang saya rasakan tidak mempengaruhi, karena dengan begadang meskipun hampir setiap malam begadang tetapi dengan mengontrol diri agar susana hati saya tetap bagus di pagi hari, meskipun dengan begadang sesekali tidak bagus i suasana hati ku karena begadang.”<sup>28</sup>

F mengatakan bahwa dimana efek begadang dapat menimbulkan suasana hati yang berubah-ubah, meskipun terkadang suasana hati tidak mempengaruhi dirinya karena dengan mengontrol dirinya hingga mampu mengatasi dan ikhlas dalam mejalaninya.

Berbeda dengan informan WS juga merupakan salah satu mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah dan hasil wawancara yang bertepatan di sekitaran kampus, dimana penyebab begadang yang terjadi pada dirinya karena bermain hp ataupun dengan berkumpul bersama teman di cafe, yang mengakibatkan imun tubuh berpengaruh dan suasana hati *mood*-nya.

“Suasana hati yang berubah ubah, capek ka juga baru biasa langsung ka marah dan kadang to *sensitif*, dan sangat mempengaruhi,”<sup>29</sup>

Tidak jauh berbeda dengan yang diungkapkan dimana pengaruh begadang juga mempengaruhi suasana hati setelah begadang, perilaku sensitif ataupun emosi yang muncul secara tiba-tiba sehingga keadaan yang kompleks muncul perasaan-perasaan yang muncul dengan perubahan-perubahan yang kuat yang mengarah pada suatu bentuk perilaku tertentu ataupun sebuah tingka laku, erat hubungannya dengan kondisi tubuh, deyt jantung, sirkulasi dara pernafasan, dan merasakan kecewa. Dimana suasana hati yang dapat memberikan kendala terhadap mahasiswa ketika kegiatan ataupun hal-hal yang penting akan tertunda perilaku malas karena dengan suasana hati yang berububah-berubah yang dapat

---

<sup>28</sup>F, Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, *Wawancara* di IAIN Parepare, tanggal 23 Januari 2023.

<sup>29</sup>WS, mahasiiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, *wawancara* di IAIN Parepare, tanggal 24 Januari 2023.

menghambat pekerjaan ataupun seperti tugas yang di tunda-tunda sehingga dapat menimbulkan begadang, solusi selama ini yang dilakukan dengan mengatasi hal tersebut dengan cara berolahraga yang ringan agar pikiran menjadi rileks.

Informan A merupakan salah satu mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan dakwah dan hasil wawancara yang bertepatan di sekitaran kampus, dan merupakan salah satu mahasiswa aktif organisasi luar kampus.

“kalo saya toh suasana hati ku yang kurasakan kadang bagus kadang to tidak, tapi kalo takala tidak bagus suasana hati ku mager maka”.<sup>30</sup>

A merasakan bahwa setelah begadang suasana hati yang dirasakan berbeda-beda terkadang *positif* dan *negatif*, sehingga dalam mengatasi hal tersebut dengan cara makan dan tidur siang untuk memulihkan tenaga akibat dari faktor begadang.

Sedangkan informan F merupakan salah satu mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan dakwah dan hasil wawancara yang bertepatan di sekitaran kampus. Menurut F begadang sudah hal biasa yang di lakukannya karena dengan terbiasanya melakukan begadang hingga setiap malam dia baru akan merasakan mengantuk ketika sudah larut malam, meskipun sudah waktu jam tidur malam tetapi terkadang dia tidak bisa tidur ketika belum larut malam, dimana hasil wawancara :

“Kadang sebenarnya tidak bagus to, karena masi mau ki tidur tapi harus maki bagun, jadi itu suasana hati ta to kadang nda bagus i”<sup>31</sup>

Dengan begadang merupakan salah satu penyebab munculnya suasana hati yang tidak baik, meskipun terkadang suasana hati *mood*-nya berubah-ubah dan F

---

<sup>30</sup>A, Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, wawancara di IAIN Parepare, tanggal 25 Januari 2023.

<sup>31</sup>F, Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, wawancara di IAIN Parepare, tanggal 30 2023.

berusaha mengatasi begadang dengan benar-benar tidak bermain hp hingga larut malam, karena salah satu penyebab begadang terhadap dirinya dengan bermain hp.

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat diketahui bahwa bentuk suasana hati yang rasakan setelah begadang yang dialami Mahasiswa Fakultas Ushuluddind dan Dakwah adalah sebuah bentuk *mood negatif* karena dengan begadang akan menimbulkan perubahan suasana hati dipagi hari dimana *mood negatif* muncul merupakan *mood* dalam keadaan marah, emosi, sedih, lelah, sakit kepala, dan imun tubuh rendah.

a. Marah

Marah merupakan suatu keadaan ataupun reaksi terhadap suatu hambatan yang menyebabkan gagalnya suatu usaha, ataupun sebuah keinginan yang tidak sesuai dengan harapan, marah yang timbul diiringi oleh ekspresi ataupun sebuah perilaku. Mahasiswa Fakultas Ushuluddind Adab dan Dakwah, ketika suasana hati *mood*-nya dengan perasaan yang marah maka perilakunya akan berbeda dan terkadang melampiaskan kemarah secara tiba-tiba kepada orang sekitarnya hingga ekspresi dan emosinya akan muncul.

b. Lelah/imun tubuh

Lelah merupakan suatu kondisi yang terjadi pada penurunan kapasitas yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, dimana dengan terbiasanya begadang akan menyebabkan timbulnya rasa lelah, imun tubuh yang rendah hingga mengakibatkan perubahan suasana hati setelah begadang.

Adapun hasil wawancara pada deskripsi pada informan suasana hati terhadap mahasiswa yang tidak begadang. Informan merupakan salah satu mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan dakwah pada hasil wawancara bernama F merupakan informan yang tidak begadang, F hanya melakukan begadang ketika mengerjakan tugas itupun tidak sampai larut malam, dengan tidak terbiasa

begadang merupakan hal baik dilakukan. Dengan tidak begadang pola tidur akan baik dan bahkan badan akan terasa sehat dan terasa nyaman dengan melakukan aktivitas sehari-hari, dengan tidak begadang suasana hati di pagi hari yang dirasakan *mood* positif dengan suasana hati yang baik akan menjalani aktivitas dengan bahagia dan bersemangat.

“Terasa nyaman dan tidak kaku, baru selalu bagus *mood* kalo tepat waktu tidur”<sup>32</sup>

Dimana F merasa suasana hati yang baik ketika menjaga pola tidur yang baik dengan, sehingga F menjaga pola tidurnya dengan cara berolahraga di sore hari dan mengatur waktu karena ketika sering olahraga sore hari di situpun kita merasa lelah, dan ingin cepat tidur dan cepat maki juga bangun tepat waktu, badan terasa sehat dan terasa nyaman melakukan aktivitas sehari-hari. Informan S juga mengatakan bahwa :

“Suasana hati di saat pagi yaitu selang seling kadang segar di saat cepat bangun dan biasa juga tidak, jadi dengan pola tidur yang baik maka *mood* di saat pagi selalu ji bagus.”<sup>33</sup>

Sehingga dengan mengatur waktu tidur agar tubuh bisa beistirahat di malam hari maka suasana hati di pagi hari bisa lebih baik, karena dengan tidak begadang efek yang akan dirasakan akan bersemangat, sehingga S mengatur waktu tidur dengan cepat tidur pada malam hari agar tubuh bisa beristirahat dan tepat waktu bangun dan merasa bersemangat.

Sedangkan M merupakan salah satu mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah pada hasil wawancara bersama M, dari pernyataan M dia merasakan begadang ketika ada tugas yang harus di selesaikan itupun hanya beberapa kali saja, karena ketika begadang itu akan merasakan efek begadang di pagi hari

---

<sup>32</sup>F, Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, wawancara di IAIN Parepare, tanggal 30 Januari 2023.

<sup>33</sup>S, Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwa, wawancara di IAIN Parepare tanggal 31 Januari 2023..

termasuk pusing beberapa saat dan membuat hal-hal menjadi tertunda. sehingga memilih untuk tidak begadang dan tidur tepat waktu agar bangun tepat waktu juga. Sehingga merasakan cepat bangun karena selalu tidur tepat waktu, dengan tidur tepat waktu akan merasakan kesegaran tubuh maupun bangun tepat waktu sehingga kegiatan yang di lakukan pada bagi hari tidak memiliki sebuah hambatan ataupun kendala terhadap diri sendiri, sehingga suasana hati yang dirasakan adalah suasana hati *positif* yang baik dan bersemangat menjalani perkuliahan.

“Kalo tidur dengan teratur, maka ketika sudah bangun pagi akan terlihat segar dan suasana hati akan lebih baik Pas bangun tidur perasaan bagus dan badan terasa segar dan bersemangat.”<sup>34</sup>

Begitupun yang di rasakan HM tidak bisa begadang karena dengan biasanya tidur cepat sehingga ketika begadang tidak bisa menahan ngantuk, meskipun dengan beraktivitas lainnya tetapi mata akan merasakan mengantuk karena dengan seringnya melakukan tidur tepat waktu. Begitupun yang dirasakan dengan teraturnya pola tidur seseorang akan merasakan tubuh ataupun imun tubuh yang baik dan bahkan tidak terlambat ke kampus karena dengan keadaan ataupun perilaku yang sehat akan mempengaruhi kegiatan ataupun semangat dalam beraktivitas dalam perkuliahan.

Dari hasil wawancara mengenai suasana hati yang dirasakan mahasiswa HM yang tidak begadang, dimana perasaan yang dirasakan yaitu suasana hati yang baik ataupun hati yang tenang dan tentram dan suasana hati yang baik dalam beraktivitas, bukan hanya itu dengan tepat waktunya tidur maka di pagi hari akan tepat waktu juga bangun dan bersemangat dalam perkuliahan.

“Selalu bagus dan tepat waktu bangun, baru bagus i juga *mood* ta *fress* pikiran baru selalu *mood* berkegiatan.”<sup>35</sup>

---

<sup>34</sup>M, Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, wawancara di IAIN Parepare tanggal, 03 Februari 2023.



Sehingga dengan kurang tidur juga rentan terserang *bad mood*. Biasanya orang yang tidak biasa bergadang lantas begadang, keesokannya bisa berdampak pada *mood*-nya. Sedangkan menurut E perasaan yang dirasakan ketika tidak begadang pasti bagus dimana dari segi kesegaran tubuh dan pikiran dan suasana hati yang bagus akan lebih memberikan semangat terhadap kegiatan-kegiatan di pagi hari. Dari hasil wawancara E :

“Bagus perasaan ku kalo pagi mi jadi semangat maka pergi kampus, baru ku jaga pola tidur ku supaya tidak malamma ka klo pergi maka kampus”.<sup>36</sup>

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat diketahui bahwa bentuk suasana hati yang dirasakan oleh mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah yang tidak begadang akan mengalami *mood positif* dengan keadaan atau bentuk suasana hati seperti :

a. Happiness (Senang)

Senang atau biasa dikatakan bahagia merupakan kata “*happy*”, yang dimana perasaan baik yang membuat sebuah pengalaman yang menyenangkan dan memiliki waktu dan semangat yang menimbulkan sebuah kepuasan dalam individu. Seperti halnya mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah yang mengalami *mood positif* maka setiap kegiatan ataupun hal-hal yang dilakukan dilakukan dengan senang bersemangat sehingga memiliki rasa kepuasan dalam menjalani aktivitas.

b. Aktif

Keaktifan merupakan kata yang memiliki arti giat bekerja, giat berusaha, bereaksi dan berinteraksi. Beberapa mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah dengan bentuk suasana hati yang *positif*

---

<sup>35</sup> HM, Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, wawancara di IAIN Parepare, tanggal 03 Februari 2023.

<sup>36</sup> E, Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, wawancara di IAIN Parepare, tanggal 04 Februari 2023.

maka akan lebih aktif dalam pembelajaran ataupun lebih giat beraktivitas karena dengan faktor suasana hati yang baik.

## 2. Pengaruh suasana hati mahasiswa dalam aktivitas perkuliahan

Informan IAU mengatakan bahwa pengaruh yang dirasakan dari Suasana hati yang muncul akibat dari begadang terhadap aktivitas perkuliahan yaitu :

“iya berpengaruh karena suasana hati yang tidak baik dapat membuat ki malas berkegiatan karena rasa malas yang muncul, menghambat juga berkegiatan, baru kadang tidak bangun ka sholat subuh karena kesiangan dan kadang tidak pergi ka kuliah karena tidak *mood* ki bangun cepat<sup>37</sup>”

Hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa pengaruh suasana hati yang tidak baik terhadap dirinya mempengaruhi aktivitas, dengan tidak *mood*-nya kekampus, malas untuk bangun cepat sehingga kadang terlambat, dan tidak melaksanakan sholat subuh. Berbeda dengan F dimana faktor begadang terhadap dirinya karena dari kegiatan malam mulai dengan pekerjaan paru waktu yang dilakukan maupun dengan kegiatan organisasi hingga mengalami Insomnia ataupun susah tidur, sehingga pengaruh suasana hati terhadap aktivitas perkuliahan hanya dirasakan ketika jam kuliahnya di pagi hari.

“Yah terkadang ji suasana hati mempengaruhi aktivitas perkuliahan apa lagi kalo jam kuliahnya pagi-pagi, karena kalo saya terbiasa maka dengan begadang”.<sup>38</sup>

Hasil wawancara WS dimana suasana hati yang tidak baik sangat mempengaruhi aktivitas perkuliahan, karena dengan suasana hati yang tidak baik membuat dirinya menjadi lebih sensitif, bukan hanya itu terkadang ada matakuliahnya memiliki nilai yang tidak memuaskan dan berbagai hal yang mudah membuatnya marah karena *mood* negatif.

“Sangat mempengaruhi, karena suasana hati yang tidak baik na pengaruh apa-apa yang mau ku lakukan tugas kuliah biasa tidak ku kerja baru biar mauka mencuci malas tomaka, baru kalo na ganggu maka temanku biasa lansung marah ka saja”.<sup>39</sup>

<sup>37</sup> IAU, Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, wawancara di IAIN Parepare, tanggal 23 Januari 2023.

<sup>38</sup> F, Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, wawancara di IAIN Parepare, tanggal 23 Januari 2023.

Menurut A dari hasil wawancara dimana dalam keadaan susana yang tidak baik sangat mempengaruhi aktivitas terhadap dirinya, mengatakan bahwa :

“Iya kalo soal mempengaruhi aktivitas gara-gara suasana hati yah, kalo saya napegaruhi, karena tidak semangat ki baru susah ki konsentrasi dalam perkuliahan atau lemaski, baru ipk ku turun naik”.<sup>40</sup>

Tidak jauh berbeda yang dikatakan oleh informan F dimana suasana hati mempegaruhi aktivitas dari segi konsentrasi dalam pembelajaran ketika jadwal kuliah di pagi hari, meskipun F tetap berusa ke kampus tetapi pengaruh suasana hati yang dirasakan tidak mempengaruhi nilai-nilai perkuliahannya karena F tetap berusaha mengontrol dirinya dalam mengatasi *mood*-nya.

“yah, berpengaruh karena kalo sudah ki begadang to baru masuk pagi maki juga pasti menguap-menguap maki baru suasana hati tidak bagus mi juga tidak bersemngat maki, tapi terkadang berusaha jaka kontrol diriku supaya tidak ketinggalan matakuliahku”.<sup>41</sup>

Berdasarkan hasil wawancara di atas terhadap pengaruh suasana hati dalam aktivitas perkuliahan oleh mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah dapat dilihat bahwa pengaruh yang dirasakan berbeda-beda meskipun *mood negatif* mempengaruhi aktivitas perkuliahan di pagi hari tetapi bagaimana setiap mahasiswa mengotrol diri agar tidak mempengaruhi nilai-nilai matakuliah meskipun ada beberapa ipknya yang tidak baik akibat dari *mood negatif* dalam beraktivitas.

Informan terhadap mahasiswa yang tidak begadang pengaruh suasana hati terhadap aktivitas perkuliahan, adapun hasil wawancara oleh F mengatakan bahwa dengan tidak begadang suasana hati yang muncul akan mempengaruhi aktivitas perkuliahan karena *mood positif* sangat membantu dalam beraktivitas dimana dapat mendorong diri untuk lebih bersemangat dan berniat lebih giat untuk menjalankan aktivitas perkuliahan.

---

<sup>39</sup> WS, Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, wawancara di IAIN Parepare, tanggal 24 Januari 2023.

<sup>40</sup> A, Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, wawancara di IAIN Parepare, tanggal 25 Januari 2023.

<sup>41</sup> F, Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, wawancara di IAIN Parepare, tanggal 30 Januari 2023.

“nyamanka melakukan aktivitas perkuliahan karena saya berusaha selalu jaga pola tidurku supaya bangun tepat waktu dan kalo pagimi *mood positif* mi yang dirasa”<sup>42</sup>

Begitupun yang dirasakan informan S memiliki rasa nyaman dalam beraktivitas perkuliahan meskipun terkadang suasana hati berubah karena dengan beberapa hal yang difikirkan sehingga *mood*-nya bisa saja berubah karena berbagai hal yang terjadi pada dirinya hasil wawancara :

“suasana hati terhadap aktivitas perkuliahan yang saya rasakan yaitu keyamanan untuk berkeinginan dalam belajar dan aktif dalam perkuliahan meskipun terkadang suasana hati berubah karena beberapa pikiran yang mengganggu”<sup>43</sup>

Berbeda dengan M dimana selalu berusaha untuk menjaga pola tidur dengan baik karena M selalu berusaha agar *mood*-nya di pagi hari selalu bagus agar aktivitas perkuliahannya berjalan dengan lancar, sehingga pengaruh susana hati yang dirasakan bermanfaat terhadap dirinya.

“Alhamdulillah selalu ji bagus suasana hati ku kalo pagi karena dengan suasana hati yang baik dapat membuat saya tepat waktu dalam penyeleasain tugas-tugas perkuliahan”<sup>44</sup>

HM juga merasakan hal yang sama dengan menjaga pola tidur yang baik maka perasaan ataupun imun tubuhnya akan lebih baik hasil wawancara :

“Dengan susana hati ku yang bagus mempengaruhi aktivitas karena *mood* ki cepat bangun baru fress pikiran jadi tidak ada hal-hal yang mau di tunda-tunda karena sudah terbiasa ma juga bangun tepat waktu”<sup>45</sup>

Hasil wawancara informan E yaitu :

“*mood positif* memang mempengaruhi aktivitas ku karena suasana hati yang bagus juga lebih na beriki semangat dalam melaksanakan perkulihan”<sup>46</sup>

---

<sup>42</sup> F, Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, wawancara di IAIN Parepare, tanggal 30 Januari 2023.

<sup>43</sup> S, Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, wawancara di IAIN Parepare, tanggal 31 Januari 2023.

<sup>44</sup> M, Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, wawancara di IAIN Parepare, tanggal 03 Februari 2023.

<sup>45</sup> HM, Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, wawancara di IAIN Parepreae, tanggal 03 Februari 2023.

<sup>46</sup> E, Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, wawancara di IAIN Parepare, tanggal 04 Februari 2023.

Hasil wawancara pada mahasiswa tidak begadang pada pengaruh suasana hati (*mood positif*) dalam aktivitas perkuliahan dimana *mood positif* sangat mempengaruhi aktivitas dengan suasana hati baik maka mahasiswa akan lebih bersemangat dan giat dalam berkegiatan hingga merasakan manfaat dalam penyelesaian perkuliaha.



## **B. Pembahasan**

### **1. Suasana Hati Mahasiswa yang Begadang dan tidak Begadang di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa bentuk suasana hati yang di rasakan setelah begadang yang dialami Mahasiswa Fakultas Ushuluddind dan Dakwah adalah sebuah bentuk *mood negatif* karena dengan begadang akan menimbulkan perubahan suasana hati dipagi hari dimana *mood negatif* muncul merupakan suasana hati dalam keadaan marah, emosi, sedih, lelah, sakit kepala, dan imun tubuh rendah, tetapi perubahan yang dirasakan berbeda-beda sehingga mahasiswa mampu mengotrol diri terhadap suasana hati yang dialaminya. Berikut penjelasan terkait perubahan suasana hati setelah begadang yaitu :

#### **a. Suasana hati dalam keadaan (lelah/malas)**

Keadaan yang dimaksud merupakan perubahan suasana hati yang dialami oleh individu dalam keadaan malas ataupun lelah terjadi akibat efek dari begadang sehingga menimbulkan konsep diri yang negatif, hasil wawancara beberapa informan mengatakan bahwa dimana pengaruh begadang juga mempengaruhi suasana hati setelah begadang, suasana hati yang dapat memberikan kendala terhadap mahasiswa ketika kegiatan ataupun hal-hal yang penting akan tertunda perilaku bermalas-malasan karena dengan suasana hati yang berubah-ubah yang dapat menghambat pekerjaan ataupun seperti tugas yang ditunda-tunda sehingga dapat menimbulkan begadang, rasa lelah akibat terlalu lama begadang sehingga ciri-ciri orang memiliki perilaku begadang yaitu : Kurang tidur, nafsu makan berkurang, bangun kesiangan, tubuh rentan terhadap penyakit, memiliki kantung mata yang berwarna hitam.

#### **b. Susana hati dalam keadaan (marah/emosi)**

Suasana hati merupakan emosi dari dalam diri individu yang menggambarkan kondisi emosi pada waktu tertentu dan dapat berubah seiring waktu dengan kondisi yang dialaminya. Suasana hati dapat berubah menjadi emosi apabila

memiliki objek emosi dan memiliki kecenderungan untuk memunculkan perilaku dalam waktu yang singkat. Suasana hati atau *mood* merupakan gambaran situasi batin atau keadaan hati yang hanya bisa dimengerti dengan pasti oleh masing-masing individu yang mengalami. Pertihalnya yang dirasakan oleh salah satu informan dimana setelah begadang suasana hati yang dirasakan berubah-ubah dan paling sering merasa dirinya menjadi *sensitif* hingga marah tanpa sebab mengakibatkan tiba-tiba emosi.

Teori *The Schachter & Singer* ini membahas bahwa dalam keadaan suasana hati yang tidak baik dapat dilihat dari segi ekspresi dan tingka lakunya yang menggambarkan bahwa dia baik-baik saja, bentuk suasana hati yang muncul karena dari setiap gejala salah satunya setelah begadang sehingga menghasilkan suasana hati yang berubah-ubah.

Salah satu munculnya suasana hati karena perilaku begadang yang dilakukan mahasiswa secara tidak sengaja seseorang yang begadang tidak mementingkan efek yang akan mempengaruhi tubuh, perilaku, pikiran ataupun psikis dan psikologis. Bukan hanya itu berbagai hal yang muncul karena efek dari begadang, suasana hati merupakan kondisi psikologis yang melibatkan emosi tanpa ada objek emosi yang terdeteksi secara jelas. Meskipun suasana hati terbentuk sebagai variabel psikologi yang abstrak, kontribusi emosi terhadap perilaku manusia tidak dapat dipandang sebelah mata. Berbagai studi terkait emosi dan perilaku manusia menunjukkan bahwa suasana hati individu (*positif* atau *negatif*) akan memiliki konsekuensi perilaku yang berbeda.

Namun juga berimbas pada sisi psikologis sehingga emosinya tidak stabil, rendah rasa percaya dirinya, impulsif berlebih, serta ceroboh. kurang tidur juga dapat menyebabkan perubahan suasana hati, termasuk pula depresi, mudah marah serta hilangnya rasa humor, pemicu dari *bad mood*. Tidak hanya itu, akibat kekurangan ini juga berakibat stres, cemas, serta kurang mampu menyelesaikan persoalan.

QS. Al-Ra'ad Ayat 28 :

الَّذِينَ آمَنُوا تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم لِذِكْرِ اللَّهِ أَذْكَ بِتَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ

Terjemahannya :

“Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram”.<sup>47</sup>

Ayat di atas menjelaskan bahwasan ketika hati yang tidak baik ataupun suasana hati yang tidak baik selalu untuk berada di jalan Allah, begitupun ketika seseorang begadang yang terlibat dan begadang yang tidak bermanfaat yang dapat mengakibatkan efek yang tidak baik seperti halnya meninggal sholat subuh karena kesiangan, lambat ke kampus, menunda-nunda suatu pekerjaan, dan merasakan suasana hati yang tidak baik hingga merasakan emosi, hingga perlu menenangkan diri dan mengingat Allah Swt.

Dimana emosi merupakan suatu keadaan kompleks dari sebuah organisme ataupun sebuah perasaan-perasaan yang berubah-ubah, sehingga kecerdasan sebuah emosional adalah sebuah kemampuan seseorang dalam mengontrol ataupun mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi, menjaga keselarasan sebuah emosi bukan berarti memberikan suatu kebebasan kepada perasaan untuk berkuasa ataupun mengelola pererasaan sedemikian mungkin hingga terekspresikan secara cepat dan efektif.

Hasil dari wawancara informan yang begadang diketahui bahwa suasana hati terhadap mahasiswa setelah begadang itu berhubungan, dimana suasana hati yang *negatif* muncul karena akibat dari begadang, adapun suasana hati *negatif* yaitu :

#### 1. Marah

Marah merupakan reaksi terhadap sebuah hambatan yang menyebabkan sebuah gagalnya sebuah usaha, ataupun sebuah keinginan yang tidak sesuai terhadap harapan, marah yang timbul di iringi dengan sebuah ekspresi ataupun

<sup>47</sup>Hamidatul Iatqomah, *Zikir dan Implementasinya Sebagai Penenang Hati*. Tahun 2020. h. 3



perilaku, salah satunya ketika mahasiswa setelah begadang suasana hati yang tidak baik terhadap dirinya maka lebih mudah marah dan sensitif ketika melakukan hal ataupun berperilaku tidak baik.

## 2. Sedih

Sedih merupakan sebuah emosi yang terkadang muncul pada mahasiswa, ketika merasakan sedih sebuah reaksi alami terhadap situasi yang menyebabkan gangguan emosional ketika banyak pikiran, perasaan ini terkadang muncul ketika suasana hati tidak baik-baik saja.

## 3. Lelah

Lelah merupakan suatu kondisi ketika terjadinya penurunan kapasitas yang dimiliki mahasiswa, dimana efek begadang dapat mempengaruhi imun tubuh setelah begadang, rasa lelah yang muncul akan menyebabkan seseorang lebih malas dan mengeluh.

### c. Suasana hati dalam keadaan (sementara)

Keadaan dimaksud dimana individu hanya merasakan perubahan suasana hati hanya beberapa waktu saja ketika dalam proses perkuliahan di pagi hari, dimana perubahan *mood*-nya muncul ketika jadwal kuliahnya di pagi hari sehingga *mood*-nya akan mempengaruhi seperti lambat masuk kuliah, dan bahkan tidur dalam kelas. Seperti yang dialami salah satu informan untuk persoalan suasana hati yang saya rasakan itu sesekali tidak bagus karena ketika jadwal kuliah di pagi hari setelah begadang akan mempengaruhi, tetapi dengan menghadapi suasana hati individu berusaha menjalani dan tetap ikhlas.

Teori *Cognitif-Behavioral*, dimana teori ini dasarnya meyakini pola pemikiran manusia yang terbentuk melalui proses stimulus kognisi respon, dimana manusia mampu berfikir, merasakan, dan bertindak. Sehingga seseorang yang mengalami suasana hati setelah begadang bagaimana setiap manusia mampu mengontrol diri bertindak hingga tidak mempengaruhi proses perkuliahannya.

Berbeda dengan mahasiswa yang tidak begadang suasana hati yang dialami adalah *mood positif* ialah perubahan suasana hati mahasiswa yang dalam

keadaan yang senang maka akan merasa (bahagia, semangat beraktivitas), ketika suasana hati dalam keadaan penuh cinta maka akan merasa (penuh kasi, perhatian), berikut penjelasan terhadap keadaan *mood positif* oleh mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, suasana hati dalam keadaan (semangat dan aktif) :

Keadaan yang maksud dimana mahasiswa merasa semangat dalam melaksanakan perkuliahan, hasil wawancara salah satu informan yang tidak begadang juga mengatakan bahwa tentunya suasana hati terhadap aktivitas perkuliahan yaitu memiliki rasa kenyamanan untuk berkeinginan belajar meskipun walaupun terkadang suasana hati biasa memiliki rasa kemalasan untuk itu, diakibatkan karena terlalu banyak pikiran yang terkadang muncul. Sehingga dengan mengatur waktu tidur agar tubuh bisa beistirahat di malam hari maka suasana hati di pagi hari bisa lebih baik, karena dengan tidak begadang efek yang akan dirasakan akan bersemangat, tidak terlambat masuk kuliah, IPK yang baik, tepat waktu mengerjakan tugas, bersemangat dan aktif dalam proses perkulihana.

Sehingga hasil wawancara dapat diketahui bahwa bentuk suasana hati yang dirasakan oleh mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah yang tidak begadang akan mengalami *mood positif* dengan keadaan atau bentuk suasana hati seperti :

a. Happiness (Senang/semangat)

Senang atau biasa dikatakan bahagia merupakan kata “*happy*”, yang dimana perasaan baik yang membuat sebuah pengalaman yang menyenangkan dan memiliki waktu dan semangat yang menimbulkan sebuah kepuasan dalam individu. Seperti halnya mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah yang mengalami *mood positif* maka setiap kegiatan ataupun hal-hal yang dilakukan dilakukan dengan senang bersemangat sehingga memiliki rasa kepuasan dalam menjalani aktivitas.

b. Aktif

Keaktifan merupakan kata yang memiliki arti giat bekerja, giat berusaha, bereaksi dan berinteraksi. Beberapa mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah dengan bentuk suasana hati yang positif maka akan lebih aktif dalam pembelajaran ataupun lebih giat beraktivitas karena dengan faktor suasana hati yang baik.

Perilaku sehat perlu diterapkan karena merupakan suatu tindakan yang dilakukan oleh seseorang dalam sebuah upaya untuk menjaga dan meningkatkan sebuah kesehatan fisik maupun non fisik, dan menjadikan sebagai hal penting yang harus diterapkan oleh setiap orang agar menjalankan kehidupan sehari-hari.

Dimana sebuah penerapan perilaku sehat berlaku oleh setiap orang maupun masyarakat begitupun dengan mahasiswa, mahasiswa merupakan seseorang yang diharapkan dalam berbagai hal berkegiatan dan mencontohkan hal yang baik seperti halnya meningkat kesehatan dan imun tubuh mengurangi kebiasaan begadang, dan menjaga pola hidup sehat.

Adapun bentuk perilaku sehat didasari oleh tindakan seorang mahasiswa dalam menjaga pola hidup sehat yang baik, disertai dengan adanya dukungan dari lingkungan sekitar dalam mendorong terciptanya perilaku hidup sehat seseorang. Sehingga ciri-ciri suasana hati *positif* yaitu : Bahagia, semangat, penuh kasih, perhatian, puas, aktif, dan segar/fress.

Dengan kurang tidur juga rentan terserang bad *mood*. Biasanya orang yang tidak biasa bergadang lantas bergadang, keesokannya bisa berdampak pada *mood*-nya. Tidur merupakan kebutuhan mendasar dalam setiap diri, kualitas tidur manusia juga memerankan posisi urgen di dalam mengubah suasana hati

manusia. Kualitas ini tidak ditentukan oleh lamanya, namun terletak pada kemampuannya dalam memperoleh istirahat sesuai dengan kebutuhan dirinya. Akibat dari kurang tidur ini bukan hanya berakibat pada sisi fisiologis sehingga mudah letih dan lelah.

Mahasiswa yang begadang tidak begadang dimana dilihat terhadap mahasiswa yang begadang dan tidak begadang memiliki perbedaan yang sangat mendalam dimana ketika mahasiswa memiliki kebiasaan begadang akan mempengaruhi suasana hati yang tidak baik dan sebaliknya pada mahasiswa yang tidak begadang maka suasana hati yang dirasakan adalah baik.

Dari segi kualitas tidur maupun kualitas imun tubuh pasti terlihat berbeda, ketika kurang tidur akan menyebabkan kontrol diri dan kemampuan berpikir jernih berkurang. Selain itu, kurang tidur juga akan mengurangi kemampuan tubuh menghadapi stres. Makin sedikit waktu istirahat, makin sulit untuk menilai mana yang benar dan salah. Jika orang yang sering kurang tidur menjadi lebih rentan depresi, Saat kurang tidur, proses berpikir, mengingat, dan belajar menjadi terganggu, menyebabkan suasana hati seseorang menjadi kacau sehingga perilaku yang muncul jadi mudah tersinggung. Mereka juga menjadi sulit membuat keputusan. Pada hal saat tidur, tubuh sebenarnya sedang menabung energi level sel, sehingga terjadi proses perbaikan. Jika proses itu terganggu, kita tidak dapat melakukan hal yang kita inginkan, baik secara fisik maupun mental.

## **2. Pengaruh Suasana Hati terhadap Mahasiswa dalam Aktivitas Perkuliahan di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah**

Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa pengaruh suasana hati dalam aktivitas perkuliahan oleh mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah dapat dilihat bahwa pengaruh yang dirasakan berbeda-beda meskipun *mood negatif* mempengaruhi aktivitas perkuliahan di pagi hari tetapi bagaimana setiap mahasiswa mengontrol diri agar tidak mempengaruhi nilai-

nilai matakuliah meskipun ada beberapa ipknya yang tidak baik akibat dari *mood negatif* dalam beraktivitas. Mahasiswa yang memiliki kebiasaan begadang, dengan terbiasanya begadang akan akan mengganggu kesehatan tubuh dan bahkan mental yang tidak baik akibat dampak dari begadang, sehingga dapat mempengaruhi aktivitas dalam perkuliahan. Berikut penjelasan terhadap pengaruh suasana hati terhadap aktivitas perkuliahan :

a. Pengaruh suasana hati (*mood*) *negatif*

Pengaruh yang di maksud dimana dengan keadaan *mood* yang *negatif* maka individu akan mempengaruhi aktivitas perkuliahan yang menimbulkan efek yang kurang bagus terhadap nilai perkuliahan. Hasil wawancara informan pengaruh suasana hati dalam aktivitas perkuliahan yang dirasakan mempengaruhi dari segi turunnya ipk mendapat nilai yang kurang bagus, sks menurun akibat dari pengaruh suasana hati yang menimbulkan berbagai hal seperti :

1. Hilangnya konsentrasi

Dimana dalam keadaan ini mahasiswa mengalami stres ataupun kecemasan yang diakibatkan oleh pola tidur yang berantakan sehingga pengaruh kurangnya konsentrasi dapat memberikan dampak kurang baik terhadap setiap individu.

2. Menunda-nunda kegiatan

Dalam hal ini sering terjadi oleh mahasiswa yang memiliki kebiasaan begadang munculnya rasa malas membuat mahasiswa memilih mengerjakan tugas di waktu *deadline* hingga mengakibatkan begadang terhadap individu.

3. Munculnya perilaku emosi

Dalam keadaan ini perilaku emosi muncul ketika mahasiswa dalam keadaan lelah, capek, tidak bersemangat, sehingga memicu munculnya emosi akibat dari *mood negatif* terhadap individu, dimana individu akan menjadi sensitif dan akan tiba-tiba marah karena hanya hal sepele.

Menurut teori *The Schachter & Singer* emosi yang muncul merupakan hasil dari proses fisiologis dan kognitif ataupun bisa dikatakan hasil dari dua faktor, dimana proses fisikis dalam tubuh (seperti sistem saraf simpatik), misalnya gairah fisiologis dimana dalam keadaan emosi individu akan merasakan detak jantung lebih cepat, berkeringat, dan gemetar hingga hal-hal yang diucapkan dapat menyinggung seseorang.

Dalam islam emosi memiliki fungsi dalam kehidupan manusia, karena emosi membantunya dalam menjaga diri dan kelestarian hidupnya, tetapi emosi yang berlebihan akan bisa membahayakan kesehatan fisik dan psikis manusia. Sepertihalnya ketika ketika mengalami suasana hati jika berlebihan bisa merugikan orang lain, sepertihalnya ketika marah tanpa sebab maka individu lain akan merasa tersinggung ketika tidak mengetahui penyebabnya.

Sedangkan proses kognitif, individu mencoba menafsirkan respon fisiologi dengan melihat lingkungan sekitarnya untuk melihat apa yang dapat menyebabkan merasa demikian. Sehingga dengan keadaan mahasiswa yang mengalami turunnya ipk karena pengaruh lingkungan yang membuat dirinya melakukan begadang hingga lupa waktu dan menyebabkan pengaruh yang tidak baik dalam aktivitas perkuliahan, begitupun dengan mahasiswa ketika mereka tidak memiliki kualitas tidur yang tidak baik maka suasana hati yang di rasakan di pagi hari pasti berbeda-beda.

Begitupun dengan yang dirasakan oleh informan dimana pengaruh yang dirasakan terhadap *mood negatif* dalam berkegiatan dimana rasa malas yang menghambat dirinya untuk berkegiatan sehingga terkadang dirinya meninggalkan sholat subuh, hingga memilih melanjutkan tidur di pagi hari.

Teori *Cognitif-Behavioral* merupakan sebuah teori yang menjelaskan sebuah prinsip ataupun kaidah-kaidah bagaimana sebuah tingkah laku manusia dipelajari melalui sebuah respon-respon sebelum tingkah laku yang muncul yang diyakini oleh konseli dan sebagai sebab munculnya perilaku yang baru. Dimana dalam keadaan ini mahasiswa merasakan hal yang baru dari lingkungan

perkuliahan dengan bebas dalam beraktivitas tiap malam hingga begadang tanpa lupa waktu sehingga menimbulkan konsep diri yang negatif.

Berbeda dengan salah satu informan dengan keadaan atau perilaku yang baru tidak mempengaruhi prestasi ataupun tetap mengontrol diri dari efek begadang meskipun terkadang mempengaruhi aktivitas perkuliahan ketika memiliki jadwal kuliah di pagi hari, sehingga bagaimana dirinya melawan rasa *mood positif* hingga lebih iklas dalam beraktivitas.

b. Pengaruh suasana hati dalam keadaan (aktif/semangat)

Dari hasil wawancara mengenai suasana hati yang di rasakan mahasiswa yang tidak begadang, dimana perasaan yang dirasakan yaitu suasana hati yang baik ataupun hati yang tenang dan tentram dan suasana hati yang baik dalam beraktivitas, bukan hanya itu dengan tepat waktunya tidur maka di pagi hari akan tepat waktu juga bangun dan bersemangat dalam perkuliahan. Sehingga dengan kurang tidur juga rentan terserang *bad-mood*, biasanya orang yang tidak biasa bergadang lantas bergadang, keesokannya bisa berdampak pada *mood-nya*.

Ciri-ciri suasana hati *positif* yaitu : suasana hati yang dalam keadaan senang (bahagia, semangat), suasana hati dalam keadaan yang penuh cinta (penuh kasih, dan perhatian), suasana hati yang tenang (puas), dan dalam keadaan yang semangat (aktif dan segar).

Informan mengatakan bahwa dengan menjaga pola tidur yang baik akan membantu seseorang untuk tepat waktu dalam bangun pagi dan merasakan suasana hati dalam keadaan yang semangat aktif dan segar dalam berkeinginan dalam pembelajaran hingga dapat memberikan hasil nilai-nilai yang memuaskan dalam perkuliahan ataupun dapat mengatur waktu dalam penyelesaian tugas-tugas yang ada dalam perkuliahan.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bentuk suasana hati setelah begadang dan tidak begadang terbagi atas dua yaitu : *mood negatif* dan *mood positif* dengan keadaan *mood negatif* maka suasana hatinya tidak baik, sedih tanpa sebab, emosi (marah), dan mudah lelah, sedangkan *mood positif* suasana hatinya baik maka lebih aktif semangat dalam beraktivitas.

Pengaruh pengaruh dalam aktivitas perkuliahan yang dirasakan berbeda-beda karena suasana hati *negatif* mempengaruhi aktivitas perkuliahan di pagi hari, karena hal ini dapat mempengaruhi beberapa nilai mata kuliah mahasiswa. Nilai rata-ratanya buruk atau IPK di pengaruhi suasana hati *negatif* dalam beraktivitas, emosi yang tiba-tiba muncul merasa sensitif, sehingga bagaimana mahasiswa mampu mengontrol dirinya.

Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa suasana hati mahasiswa yang begadang dan tidak begadang sangat memiliki perbedaan secara signifikan yang dilihat dengan mempengaruhi suasana hati, dimana dengan begadang yang berlebihan dapat memicu munculnya suasana hati yang dapat mempengaruhi aktivitas perkuliahan hingga akan menghasilkan konsep diri yang negatif. Begitupun sebaliknya pada mahasiswa yang tidak begadang maka suasana hati positif yang dirasakan akan memberikan pengaruh yang baik dan bersemangat menjalankan aktivitas terhadap individu.

Dari segi kualitas tidur maupun kualitas imun tubuh pasti terlihat berbeda, ketika kurang tidur akan menyebabkan kontrol diri dan kemampuan berpikir jernih berkurang. Selain itu kurang tidur juga akan mengurangi kemampuan tubuh menghadapi stres. Makin sedikit waktu istirahat, makin sulit untuk menilai mana



yang benar dan salah, sebaliknya mahasiswa tidak begadang akan lebih fokus dan pikiran yang lebih baik.

### **B. Saran**

1. Mahasiswa yang masih memilih untuk melakukan begadang setiap malam di harap untuk mengontrol diri agar dapat menghindari hal-hal yang tidak diinginkan dari segi kesehatan mental.
2. Bagi peneliti yang selanjutnya, diharapkan agar dapat memberikan kontribusi bagi penelitian selanjutnya, dan agar mampu mengembangkan sebuah penelitian yang baru.



## DAFTAR PUSTAKA

*Al-Qur'an Al-Karim.*

Abdi Marti P. *Perilaku Begadang Di Kalangan Mahasiswa*. Program Studi Antropologi Fakultas Sosial dan Ilmu Politik Universitas Panjadjaran (2017).

A.N Ras Fajrul Ikhsan, *Skripsi Kolerasi Begadang dan Insomnia Terhadap Hipertensi Pada Usia Produktif Di Warkop Marina Makassar Tahun*, (2014-2015).

Arif Kurniawan, *Bahaya Begadang Bagi Mahasiswa*, Skripsi, Universitas Teknologi Yogyakarta. 2018.

Aruma Try Kuntoro, *Perencanaan Informasi Begadang Bagi Kesehatan Tubuh Melalui Media Game Android*. Skripsi, Fakultas Desain Universitas Komputer Indonesia Bandung (2018).

Ardial, *Penelitian Komunikasi* (Cet.2 Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2015).

Burhan Bungin, *Metode Penelitian Kualitatif* (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2001).

Diana Virnya Fakhriyani, buku Kesehatan Mental. Jl. Masjid Nurul Falah Lekoh Barat Bangkes Kadur Pemekasan. Desember 2019.

Eka Patmalasari. "*Kontrol Diri Terhadap Mood Swing (Perubahan Suasana hati) Mahasiswa bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare Saat Menstruasi*". Skripsi, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, (2021).

Fitri Aprillnya, "*Perbedaan Tingkat Kestabilan Emosi Pada Orang Dewasa Yang Mengikuti kegiatan Meditasi*", (Yogyakarta: Universitas Sanata Dharm, 2016).

John W. Santrock. "*Educational Psychology Buku2*". Jakarta : Salemba Humanika; (2009).

Nugraha Yogis Prat *Begadang Terhadap Pola Tidur Sehat Bagi Remaja*, Jurnal Sketsa, Vol.4 No.2 September (2017).

IAIN Parepare. *Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah*, Parepare Tahun (2020).

Mochammad Choirul, *Hubungan Antara Indeks Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Siswa*. Vol. VIII No 1 Agustus (2015) (Jurnal Keperawatan).

Muhammad Abdul Azam, *Dampak Kedai Kopi Free Wi-Fi Terhadap Pola Hidup dan Pola Ibadah Remaja*. (Studi Kasus di Kedai Sor Sawo Ponorogo). Universitas Muhammadiyah Ponorogo, (2022).

Muta Afif Idriansyah, *“Konseling Kelompok Dalam Mengatasi Perilaku Begadang Remaja Awal Di Kapung Karanganyar.”* Skripsi, (Program Studi Bimbingan Konseling Islam. (2020).

Ni Made Diah Padmih, *“Pengaruh Konseling Cognitif Behavioral Model Auron Beck Dengan Strategi Manajemen Diri Terhadap Self Autonomy Ditinjau Dari Urutan Kelahiran Siswa Melalui Lesson Study”*, *“Jurnal Ilmiah Pendidikan Pembelajaran PPS Universitas Pendidikan Ganesa”*. Vol. 1, 2017, Juni.

Nurhalima, *“Energi Zikir Sebagai Bad Mood Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya”*. Skripsi, (Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi), Tahun 2019.

Nella Malentika, Itryah, Mutia Mawardah. Hubungan antara interaksi sosial dengan suasana hati pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah PSYCHE Vol.11 No.2, Desember (2017)*.

Nurul Fadillah, Hubungan antara *Mood* dengan Altruisme pada remaja, Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya) 2018.

Nadzirah, *Konsep Diri Remaja Dari Keluarga Broken Home di Desa Tubo Tengah Kecamatan Tubo Sendana Kabupaten Majene*, 2021.

Nurul Zuriah, *Metode Penelitian Sosial dan Pendidikan*, (Jakarta : PT Bumi Aksara, 2006).

Salma, Fauziyah, *Pengaruh regiliusitas dan suasana hati (mood) terhadap kinerja karyawan Ayam Geprek Mak Sunah Madiun*. Skripsi (Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim). (2017).

Sumasno Hadi, *“Pemeriksaan Keabsahan Data Penelitian Kualitatif Pada Skripsi”*. Jurnal Ilmu Pendidikan, No.1 Juni 2016.

Triantoro Safaria Nofrans Eka Saputra, *Buku Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda. Juni (2009-2012).*





## Lampiran-Lampiran



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

Jalan Amal Bakti No. 8 Soreang, Kota Parepare 91132 Telepon (0421) 21307, Fax. (0421) 24404  
PO Box 909 Parepare 91100 website: www.iainpare.ac.id, email: mail@iainpare.ac.id

Nomor : B- 118 /In.39/FUAD.03/PP.00.9/01/2023 Parepare, 17 Januari 2023  
Lamp : -  
Hal : Izin Melaksanakan Penelitian

Kepada Yth.  
Walikota Parepare  
Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Parepare  
Di-  
Tempat

*Assalamu Alaikum Wr. Wb.*

Yang bertandatangan dibawah ini Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare menerangkan bahwa:

Nama : NURLELA  
Tempat/Tgl. Lahir : Bila, 30 Juni 1999  
NIM : 18.3200.032  
Semester : IX (Sembilan)  
Alamat : Bila 1 Kecamatan Batulappa Kab. Pinrang

Bermaksud melaksanakan penelitian dalam rangka penyelesaian Skripsi sebagai salah satu Syarat untuk memperoleh gelar Sarjana. Adapun judul Skripsi :

**PERBEDAAN SUASANA HATI (MOOD) DI PAGI HARI PADA MAHASISWA YANG MEMILIKI KEBIASAAN BEGADANG DENGAN YANG TIDAK BEGADANG DI FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Untuk maksud tersebut kami mengharapkan kiranya mahasiswa yang bersangkutan dapat diberikan izin dan dukungan untuk melaksanakan penelitian di Wilayah Kota Parepare terhitung mulai tanggal 17 Januari 2023 s/d 17 Februari 2023.  
Demikian harapan kami atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih

*Wassalamu Alaikum Wr. Wb*



Dr. A. Nurkidam, M.Hum  
NIP. 19641231 199203 1 045



SRN IP0000089

**PEMERINTAH KOTA PAREPARE**  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**

*Jalan Veteran Nomor 28 Telp (0421) 23594 Faksimile (0421) 27719 Kode Pos 91111, Email : dpnptsp@pareparekota.go.id*

**REKOMENDASI PENELITIAN**

**Nomor : 89/IP/DPM-PTSP/1/2023**

- Dasar :
1. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan, dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.
  2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian.
  3. Peraturan Walikota Parepare No. 23 Tahun 2022 Tentang Pendelegasian Wewenang Pelayanan Perizinan dan Non Perizinan Kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.

Setelah memperhatikan hal tersebut, maka Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu :

**MENGIZINKAN**

KEPADA  
 NAMA : **NURLELA**

UNIVERSITAS/ LEMBAGA : **INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE**  
 Jurusan : **BIMBINGAN KONSELING ISLAM**

ALAMAT : **BILA 1, KECAMATAN BATULAPPA, KABUPATEN PINRANG**

UNTUK : melaksanakan Penelitian/wawancara dalam Kota Parepare dengan keterangan sebagai berikut :

JUDUL PENELITIAN : **PERBEDAAN SUASANA HATI (MOOD) DI PAGI HARI PADA MAHASISWA YANG MEMILIKI KEBIASAAN BEGADANG DENGAN YANG TIDAK BEGADANG DI FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH**

LOKASI PENELITIAN : **INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE**

LAMA PENELITIAN : **20 Januari 2023 s.d 20 Pebruari 2023**

- a. Rekomendasi Penelitian berlaku selama penelitian berlangsung
- b. Rekomendasi ini dapat dicabut apabila terbukti melakukan pelanggaran sesuai ketentuan perundang - undangan

Dikeluarkan di: **Parepare**  
 Pada Tanggal : **20 Januari 2023**

**KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL  
 DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU  
 KOTA PAREPARE**



**Hj. ST. RAHMAH AMIR, ST, MM**

Pangkat : **Pembina (IV/a)**

NIP : **19741013 200604 2 019**

Biaya : Rp. 0.00

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1
- Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan **Sertifikat Elektronik** yang diterbitkan **BSrE**
- Dokumen ini dapat dibuktikan keasliannya dengan terdaftar di database DPNPTSP Kota Parepare (scan QRCode)



Balai  
 Sertifikasi  
 Elektronik





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

Jalan Amal Bakti No. 8 Soreang, Kota Parepare 91132 Telepon (0421) 21307, Fax. (0421) 24404  
PO Box 909 Parepare 91100 website: [www.iainpare.ac.id](http://www.iainpare.ac.id), email: [mail@iainpare.ac.id](mailto:mail@iainpare.ac.id)

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : B- 660 In.39/FUAD.03/PP.00.9/03/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini :

NAMA : Dr. A. Nurkidam, M.Hum  
NIP : 19641231 199203 1 045  
Pangkat/Gol. : Lektor Kepala/IVa  
Jabatan : Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : NURLELA  
NIM/Fakultas : 18.3200.032  
Pekerjaan : Mahasiswa (S1) IAIN Parepare  
Judul : PERBEDAAN SUASANA HATI (MOOD) DI PAGI HARI  
PADA MAHASISWA YANG MEMILIKI KEBIASAAN  
BEGADANG DENGAN YANG TIDAK BEGADANG DI  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

Benar yang bersangkutan telah melakukan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi pada IAIN Parepare .Terhitung mulai tanggal 20 Januari 2023 s.d 20 Februari 2023.

Parepare, 10 Maret 2023

Dekan,



*A. Nurkidam*  
Dr. A. Nurkidam, M.Hum  
NIP. 19641231 199203 1 045



**SURAT KETERANGAN WAWANCARA**

Yang bertanda tangan di bawah ini, menyatakan

Nama : *Hasmi Mustari*

Pekerjaan/Jabatan : *Mahasiswa*

Alamat : *Benteng*

Bahwa benar telah mengikuti wawancara yang dilakukan oleh Nurlela untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul penelitian “Studi Suasana Hati (*Mood*) di Pagi Hari Pada Mahasiswa Yang Memiliki Kebiasaan Begadang Dengan Yang Tidak Begadang di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah”.

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, *03.02.*2023

Yang bersangkutan,-



(.....)

**PAREPARE**

## SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini, menyatakan

Nama : S

Pekerjaan/Jabatan :

Alamat : KADUAJA

Bahwa benar telah mengikuti wawancara yang dilakukan oleh Nurlela untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul penelitian “Studi Suasana Hati (*Mood*) di Pagi Hari Pada Mahasiswa Yang Memiliki Kebiasaan Begadang Dengan Yang Tidak Begadang di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah”.

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 21.11.2023

Yang bersangkutan,-



(.....)

## SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini, menyatakan

Nama : Fitriani  
Pekerjaan/Jabatan : Mahasiswa  
Alamat : Perumnas

Bahwa benar telah mengikuti wawancara yang dilakukan oleh Nurlela untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul penelitian “Studi Suasana Hati (*Mood*) di Pagi Hari Pada Mahasiswa Yang Memiliki Kebiasaan Begadang Dengan Yang Tidak Begadang di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah”.

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 20.10.2023

Yang bersangkutan,-



PAREPARE

(.....)

## SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini, menyatakan

Nama : Wayuni Sanjng

Pekerjaan/Jabatan : Mahasiswa


Alamat : Masolo

Bahwa benar telah mengikuti wawancara yang dilakukan oleh Nurlela untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul penelitian “Studi Suasana Hati (*Mood*) di Pagi Hari Pada Mahasiswa Yang Memiliki Kebiasaan Begadang Dengan Yang Tidak Begadang di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah”.

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 24.01.2023

Yang bersangkutan,-

  
(.....)

PAREPARE

## SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini, menyatakan


Nama : IAU  
Pekerjaan/Jabatan : Mahasiswa  
Alamat : Polman

Bahwa benar telah mengikuti wawancara yang dilakukan oleh Nurlela untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul penelitian “Studi Suasana Hati (*Mood*) di Pagi Hari Pada Mahasiswa Yang Memiliki Kebiasaan Begadang Dengan Yang Tidak Begadang di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah”.

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 23.10.2023

Yang bersangkutan,-

  
(.....)

## SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini, menyatakan

Nama : *Alyub*  
Pekerjaan/Jabatan : *Masiswa*  
Alamat : *Masolo 2*

Bahwa benar telah mengikuti wawancara yang dilakukan oleh Nurlela untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul penelitian “Studi Suasana Hati (*Mood*) di Pagi Hari Pada Mahasiswa Yang Memiliki Kebiasaan Begadang Dengan Yang Tidak Begadang di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah”.

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, *25*.....*01*, 2023

Yang bersangkutan,-

  
(.....)

**SURAT KETERANGAN WAWANCARA**

Yang bertanda tangan di bawah ini, menyatakan

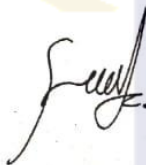
Nama : Febri  
Pekerjaan/Jabatan : Mahasiswa  
Alamat : Sulili

Bahwa benar telah mengikuti wawancara yang dilakukan oleh Nurlela untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul penelitian “Studi Suasana Hati (*Mood*) di Pagi Hari Pada Mahasiswa Yang Memiliki Kebiasaan Begadang Dengan Yang Tidak Begadang di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah”.

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 18, 01, 2023

Yang bersangkutan,-



(.....)

**SURAT KETERANGAN WAWANCARA**

Yang bertanda tangan di bawah ini, menyatakan

Nama : F  
Pekerjaan/Jabatan : Mahasiswa  
Alamat : Pinrang

Bahwa benar telah mengikuti wawancara yang dilakukan oleh Nurlela untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul penelitian “Studi Suasana Hati (*Mood*) di Pagi Hari Pada Mahasiswa Yang Memiliki Kebiasaan Begadang Dengan Yang Tidak Begadang di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah”.

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 24.01.2023

Yang bersangkutan,-



(.....)

PAREPARE



**SURAT KETERANGAN WAWANCARA**

Yang bertanda tangan di bawah ini, menyatakan

Nama : M  
Pekerjaan/Jabatan : Mahasiswa  
Alamat : Kapadole

Bahwa benar telah mengikuti wawancara yang dilakukan oleh Nurlela untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul penelitian “Studi Suasana Hati (*Mood*) di Pagi Hari Pada Mahasiswa Yang Memiliki Kebiasaan Begadang Dengan Yang Tidak Begadang di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah”.

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 03.02.2023

Yang bersangkutan,-

  
(.....)

**PAREPARE**

## SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini, menyatakan


Nama : Erni  
Pekerjaan/Jabatan : Mahasiswa  
Alamat : Letta

Bahwa benar telah mengikuti wawancara yang dilakukan oleh Nurlela untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul penelitian “Studi Suasana Hati (*Mood*) di Pagi Hari Pada Mahasiswa Yang Memiliki Kebiasaan Begadang Dengan Yang Tidak Begadang di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah”.

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 04, 02, 2023

Yang bersangkutan,-

  
(.....)

**PAREPARE**

## DOKUMENTASI



(Wawancara bersama S)



(Wawancara bersama HM)



(Wawancara bersama WS)



(Wawancara bersama F)



(wawancara bersama A)



(Wawancara bersama F)



(Wawancara bersama E)



(Wawancara bersama mahasiswa IAU)

## BIODATA PENULIS



Nama Lengkap Nurlela lahir di bila 30 Juni 1999 anak ke empat dari empat bersaudara dari pasangan bapak Hasbullah dan ibu Husni. Penulis bertempat tinggal di Bila 1 Kecamatan Batulappa Kabupaten Pinrang.

Penulis mulai menempuh pendidikan di tingkat RA DDI Bila dan melanjutkan sekolah dasar di MI DDI Bila dan selesai pada tahun 2012 dan pada tahun yang sama memasuki sekolah menengah di MTS DDI Padanglolo dan selesai pada tahun 2015 dan pada tahun yang sama melanjutkan pendidikan sekolah menengah MAN Pinrang dan lulus pada tahun 2018. Pada tahun 2018 penulis melanjutkan pendidikan di sekolah tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Parepare namun telah berganti nama menjadi Institut Agama Islam Negeri Parepare (IAIN), dengan memasuki Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah dan prodi Bimbingan Konseling Islam.

Penulis melakukan Kuliah Pengabdian Masyarakat (KPM) di Kecamatan Alla Kelurahan Kalosi Kabupaten Enrekang dan melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di Balai Rehabilitas Sosial Anak Memerlukan Perlindungan Khusus (BRSAMPK) Toddopuli. Adapun penulis mengajukan judul skripsi sebagai tugas akhir, yang berjudul : **“Studi Suasana Hati di Pagi Hari Pada Mahasiswa Yang Memiliki Kebiasaan Begadang Dengan Yang Tidak Begadang di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah”**