

**GAMBARAN INSOMNIA PADA MAHASISWA UNIVERSITAS
X**

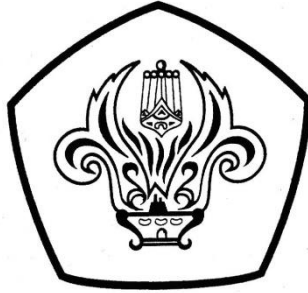
SKRIPSI

Disusun oleh:

DEVINA

705120075

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2017**



**GAMBARAN INSOMNIA PADA MAHASISWA UNIVERSITAS
X**

**Skripsi Ini Diajukan Sebagai Syarat Untuk Menempuh Ujian Sarjana Strata
Satu (S-1) Psikologi**

Disusun oleh:

DEVINA

705120075

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS TARUMANAGARA

JAKARTA

2017

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**GAMBARAN INSOMNIA PADA MAHASISWA UNIVERSITAS
X**

Devina

705120075

(Debora Basaria, M.Psi.)

Pembimbing I

(_____)

Pembimbing II

Jakarta, 18 Desember 2017

Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

(Dr. Rostiana, M.Si., Psi.)

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**GAMBARAN INSOMNIA PADA MAHASISWA UNIVERSITAS
X**

Devina

705120075

PANITIA UJIAN

(Dr. Riana Sahrani, M.Si., Psi.)

Penguji I

(Rahmah Hastuti, M.Psi.)

Penguji II

(Debora Basaria, M.Psi.)

Penguji III

Kata Pengantar

Puji Syukur kepada Tuhan Yesus atas Berkat dan Kasih Karunia-Nya, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mengikuti sidang sarjana guna mendapatkan gelar Sarjana Strata Satu (S-1) Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara.

Penulisan skripsi ini tidak lepas dari dukungan dan doa yang diperoleh peneliti dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Pertama-tama peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada kepada Ibu Rostiana selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Kemudian peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing skripsi yang terhormat, yaitu Ibu Debora Basaria. Untuk bimbingan, arahan, dan dukungan dalam pengerjaan skripsi ini. Semoga Tuhan Yesus senantiasa memberikan berkat-Nya kepada Ibu Debora. Terima kasih juga kepada Bapak Monty P. Satiadarma selaku penguji pada Seminar Proposal yang telah memberi masukan untuk kelanjutan topik penelitian ini. Peneliti juga berterima kasih kepada Ibu Riana dan Ibu Rahmah selaku penguji, peneliti mengucapkan banyak terima kasih atas saran dan masukan yang membantu. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak Erik Wijaya atas meluangkan waktunya mengajarkan mengolah data. Terima kasih juga kepada pengajar-pengajar Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara yang tidak bisa peneliti sebutkan satu per satu. Terima kasih banyak atas dukungan dan pelajaran yang telah diberikan kepada peneliti selama peneliti menempuh jenjang sarjana ini.

Peneliti juga ingin mengucapkan terima kasih kepada keluarga terutama orangtua tercinta, papa dan mama, serta kakak-kakak yang senantiasa mendukung dan mendoakan kelancaran pendidikan peneliti. Selain itu terima kasih pula kepada Kak Diva dan Kak Risma yang tak henti-hentinya memberikan dukungan, doa, dan semangat serta meluangkan waktu untuk mendampingi beberapa proses pengambilan data, kemudian peneliti juga mengucapkan kepada Kakak-kakak di S2 yang mau membantu peneliti dalam melakukan proses olah data, memberi saran, dan mau meluangkan waktu untuk membantu peneliti kepada Kak Stevanie, kak Octa, Kak Siska, Kak Theresia, peneliti mengucapkan banyak terima kasih. Tidak lupa juga peneliti berterima kasih kepada sahabat peneliti Amrita dan teman-teman lainnya yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu yang telah saling memotivasi untuk keberhasilan skripsi kami masing-masing. Kiranya berkat Tuhan selalu beserta kita.

Selanjutnya peneliti juga ingin berterima kasih atas partisipasi para partisipan yang terlibat dalam penelitian ini. Terima kasih untuk waktu yang diluangkan serta kesediaannya untuk membantu memberikan data yang diperlukan bagi kelengkapan skripsi ini.

Peneliti menyatakan sepenuhnya bertanggung jawab atas keseluruhan isi skripsi ini.

Jakarta, 4 Desember 2017

Devina

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	i
Daftar Isi	iii
Daftar Tabel	viii
Daftar Lampiran	ix
Abstrak	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoretis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
1.5 Sistematika Penulisan.....	5
BAB II KAJIAN TEORETIS	6
2.1 Insomnia.....	6
2.1.1 Definisi Insomnia.....	6
2.1.2 Penyebab Insomnia.....	7
2.1.3 Tipe-Tipe Insomnia.....	8
2.1.4 Tingkatan Insomnia.....	9
2.1.5 Gejala Insomnia.....	9
2.1.6 Dampak Insomnia.....	10
2.2 <i>Insomnia Severity Index (ISI)</i>	10
2.2.1 Dimensi <i>Insomnia Severity Index (ISI)</i>	10

2.3 Dewasa Muda.....	11
2.3.1 Ciri-Ciri Dewasa Muda.....	11
2.4 Kerangka Berpikir.....	12
2.5 Hipotesis Penelitian.....	13
BAB III METODE PENELITIAN.....	14
3.1 Responden Penelitian.....	14
3.1.1 Kriteria Responden Penelitian.....	14
3.1.2 Teknik Pengambilan Sampel.....	14
3.2 Jenis Penelitian.....	15
3.3 <i>Setting</i> dan Instrumen Penelitian.....	15
3.3.1 <i>Setting</i> Penelitian.....	15
3.3.2 Instrumen Penelitian.....	16
3.4 Pengukuran Penelitian Insomnia.....	17
3.4.1 Pengukuran Variabel <i>Insomnia</i>	17
3.5 Prosedur Penelitian.....	19
3.5.1 Persiapan Penelitian.....	19
3.5.2 Pelaksanaan Penelitian.....	20
3.6 Pengolahan dan Teknik Analisis Data.....	21
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA.....	22
4.1 Gambaran Umum Subyek Penelitian.....	22
4.1.1 Gambaran Umum Subyek berdasarkan Jenis Kelamin.....	22
4.1.2 Gambaran Umum Subyek berdasarkan Umur.....	23
4.1.3 Gambaran Umum Subyek berdasarkan Fakultas.....	23
4.1.4 Gambaran Umum Subyek berdasarkan Semester.....	24
4.2 Deskripsi Insomnia.....	25

4.3	Gambaran Setiap Item Insomnia.....	27
4.3.1	Gambaran Item <i>The Severity of Sleep-Onset (initial)</i>	27
4.3.2	Gambaran Item Item Sleep maintenance (middle).....	27
4.3.3	Gambaran Item <i>Early Morning Awakening (terminal) Problems</i>	28
4.3.4	Gambaran Item <i>Satisfication with Current Sleep Pattern (Satisfaction)</i>	29
4.3.5	Gambaran Item <i>Interference with Daily Functioning (interference)</i>	29
4.3.6	Gambaran Item <i>Noticeability of Impairment Attributed to The Sleep Problem (noticeability)</i>	30
4.3.7	Gambaran Item <i>Level of Distress caused By The Sleep Problems (distress)</i>	31
4.4	Gambaran Insomnia Subyek Penelitian.....	32
4.4.1	Gambaran Insomnia berdasarkan Jenis Kelamin.....	32
4.4.2	Gambaran Insomnia berdasarkan Umur.....	33
4.4.3	Gambaran Insomnia berdasarkan Fakultas.....	35
4.4.4	Gambaran Insomnia berdasarkan Semester.....	36
	BAB V SIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN	38
5.1	Simpulan.....	38
5.2	Diskusi.....	38
5.3	Saran.....	41
5.3.1	Saran Teoretis.....	41
5.3.2	Saran Praktis.....	41
	Abstract	x
	Daftar Pustaka	P-1

Lampiran.....	L-1
---------------	-----

DAFTAR TABEL

Tabel 1: Gambaran Umum Subyek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	22
Tabel 2: Gambaran Umum Subyek Berdasarkan Umur.....	23
Tabel 3: Gambaran Umum Subyek Berdasarkan Fakultas.....	24
Tabel 4: Gambaran Umum Subyek Berdasarkan Semester.....	25
Tabel 5: Deskripsi Insomnia.....	26
Tabel 6: Gambaran <i>Item The Severity of Sleep-Onset (Initial)</i>	27
Tabel 7: Gambaran <i>Item Sleep Maintenance (middle)</i>	28
Tabel 8: Gambaran <i>Item Early Morning Awakening (terminal) Problems</i>	28
Tabel 9: Gambaran <i>Item Satisfaction With Current Sleep Pattern</i>	29
Tabel 10: Gambaran <i>Item Interference With Daily Functioning</i>	30
Tabel 11: Gambaran <i>Item Noticeability of Impairment Attributed to The Sleep Problem</i>	31
Tabel 12: Gambaran <i>Item Level of Distress Caused By The Sleep Problems</i>	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: <i>Informed Consent</i>	L-1
Lampiran 2: Lembar Biodata Responden.....	L-2
Lampiran 3: Kuesioner Penelitian.....	L-3
Lampiran 4: Karakteristik Subyek Berdasarkan Jenis Kelamin	L-5
Lampiran 5: Karakteristik Subyek Berdasarkan Umur.....	L-5
Lampiran 6: Karakteristik Subyek Berdasarkan Semester.....	L-6
Lampiran 7: Karakteristik Subyek Berdasarkan Fakultas.....	L-6
Lampiran 8: Deskripsi Insomnia.....	L-7
Lampiran 9: Gambaran <i>Item The Severity of Sleep-Onset (Initial)</i>	L-7
Lampiran 10: Gambaran <i>Item Sleep Maintenance (middle)</i>	L-8
Lampiran 11: Gambaran <i>Item Early Morning Awakening (terminal) Problems</i>	L-8
Lampiran 12: Gambaran <i>Item Satisfication With Current Sleep Pattern</i>	L-9
Lampiran 13: Gambaran <i>Item Interference With Daily Functioning</i>	L-9
Lampiran 14: Gambaran <i>Item Noticeability of Impairment Attributed to The Sleep Problem</i>	L-10
Lampiran 15: Gambaran <i>Item Level of Distress Caused By The Sleep Problems</i>	L-10
Lampiran 16: Gambaran Insomnia berdasarkan Jenis Kelamin.....	L-11
Lampiran 17: Gambaran Insomnia berdasarkan Umur.....	L-16
Lampiran 18: Gambaran Insomnia berdasarkan Fakultas.....	L-35
Lampiran 19: Gambaran Insomnia berdasarkan Semester.....	L-42
Lampiran 20: Hasil Reliabilitas Butir <i>Insomnia Severity Index</i>	L-57

ABSTRAK

Devina (705120075)

**Gambaran Insomnia pada Mahasiswa Universitas X; Debora Basaria, M.Psi;
Program Studi S-1 Psikologi, Universitas Tarumanagara, (i-x; 41 Halaman;
P1-P3; L1-L57)**

Insomnia merupakan bentuk ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan tidur baik dalam bentuk memulai untuk tidur, terjaga dari tidur, bangun secara awal dan tidak dapat tidur kembali (Potter, 2005). Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran insomnia pada mahasiswa atau dewasa muda. Dewasa muda adalah individu yang berusia antara 17-25 tahun. Metode pengumpulan data menggunakan teknik *Accidental sampling*. Proses pengambilan data menggunakan seperangkat kuesioner yang terdiri dari alat ukur *Indeks Severitas Insomnia (ISI)*. ISI terdiri dari tujuh pertanyaan. Setiap butir pertanyaan memiliki dimensi yang berbeda. Responden dalam penelitian ini adalah 152 mahasiswa aktif yang berusia 17 sampai 25 tahun dan berkuliah di Universitas X. Berdasarkan hasil dari uji reliabilitas, pada setiap dimensi ISI memiliki nilai diatas 0,2. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dewasa muda mengalami kurang puas waktu untuk tidur.

Kata kunci: insomnia, dewasa muda, dan mahasiswa

ABSTRACT

Devina (705120075)

**Description of Insomnia in University X Student; Debora Basaria, M.Psi;
Undergraduate Program in Psychology, Tarumanagara University, (i-x; 41
Halaman; P1-P3; L1-L57)**

Insomnia is a form of inability to meet sleeping needs either in the form of starting to sleep, awake from sleep, waking up early and unable to sleep again (Potter, 2005). This study aims to provide insomnia description in students or young adults. Young adults are individuals between the ages of 17-25. Methods of data collection using Accidental sampling technique. The data retrieval process uses a set of questionnaires consisting of Severity Insomnia Index (ISI). The ISI consists of seven questions. Each item has a different dimension. Respondents in this study were 152 active students aged 17 to 25 years and enrolled at University X. Based on the results of the reliability test, on each dimension of ISI has a value above 0.2. So it can be concluded that young adults experience less satisfied time to sleep.

Keywords: insomnia, young adults, and college students